



特集 いつまでも このまちで いきいきと

やすらぎクラブ長岡京の
同好会「歩こう会」の皆さん
(10月31日、J R長岡京駅前で)

市老人クラブ連合会は、今年から「やすらぎクラブ長岡京」に

いつまでも このまちで いきいきと



住み慣れたまちで、自分らしく能力を発揮して、実り豊かな老齢期を迎えた
 いものですよね。
 少しでも多くの方が、このまちで生き生きとした老齢期を迎えることができ
 るよう、50年以上にわたって取り組みを続けている団体「長岡京市老人クラブ
 連合会(愛称・やすらぎクラブ長岡京)」に、豊かな老齢期を過ごす秘訣を伺い
 ました。

問 やすらぎクラブ長岡京 ☎ FAX 95566166
 高齢介護課 高齢福祉係 ☎ 95559713 FAX 9515410

やすらぎクラブ長岡京の
 太田雅通会長にお話を聞きました。

住み慣れたまちで やすらかに年を重ねて

市老人クラブ連合会は、市内の高齢者の皆さんがいつまでも健康で生き生きとした毎日を送らせるようにとの願いで、1964年に発足した団体です。今年で創立53年を迎えました。市内には主に自治会ごとに、それぞれの地域に根ざした48の単位クラブがあり、その集まりが市老人クラブ連合会です。会員は総勢2300人を数えます。

昨年の夏、組織の愛称を募集したところ多くの意見が寄せられ、「やすらぎクラブ長岡京」に決定しました。この愛称には、年を重ねても、住み慣れた長岡京市でやすらかに暮らしていくために取り組みを続けよう」という意気込みが込められています。



「自分の健康は自分でつくろう！」と太田会長

伸ばそう健康寿命 担おう地域づくりを

やすらぎクラブでは今、「伸ばそう健康寿命、担おう地域づくりを」というテーマを掲げ、4つの部会を設けてさまざまな活動を行っています。その根幹にあるのは、「市内に住む高齢者の健康寿命を伸ばしたい」という思いです。
 (下図参照)健康寿命とは、自分の足で行きたいところに自分で行けたり、他人の手を借りずに自分のことを自分でできる状態が何歳まで維持できるかの年齢を指します。

全国平均では、男性・女性の平均寿命



出典：厚生労働省 平成25年度統計

と健康寿命の間に男性で9年、女性で12年の開きがあります。この期間は、家族やヘルパーなどの手を借りながら介護が必要になる可能性が高くなります。

自分らしく老後を過ごすためには、この健康寿命をできるだけ延ばすことが重要です。当クラブではそのためにさまざまな取り組みを行ってきました。

健康長寿を目標に

「学び、動き、集う」

例えば昨年度は、みずほ教育福祉財団の助成も受けながら、外部から医師や薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士の先生などを招いた講座を開きました。薬の知識や口腔ケアの重要性、コンビニ食をうまく使った栄養バランスの取り方などを学びました。

運動する機会も積極的に設けています。座ってできる健康体操の講座などを定期的に開催して、会員の生活筋力の増強に努めています。



交通安全教室では反射神経のチェックモ



「赤い羽根共同募金」の街頭募金活動

仲間と集って会話して、認知症の予防に努めることも大切です。当クラブでは共通の趣味を持つ仲間が集まって、16の同好会を設けています。グラウンドゴルフや編み物、切り絵、歌など文化系・スポーツ系を問わず多様な種類があり、どれも盛んです。

近年では、ペタンクとビンゴを組み合わせた「ペタビンゴ」や「公式ワナゲ」といった、珍しいニュースポーツを取り入れた同好会なども立ち上がり、にぎわいを見せています。

助けあいの輪を 地域に広げたい

「地域に貢献する社会奉仕活動をしよう」というのも、団体設立のころから大切にしているモットーです。昨年度は、赤い羽根共同募金の街頭募金や、市内のスポーツ少年団の子どもたちと共に小泉川の清掃活動にも取り組みま

した。

今年度からは、シルバー人材センターや、地域包括支援センターとも協力して、地域での支えあいの体制づくりも始めます。リタイア後の第2の人生が始まり、活躍の場を探している人がいたら、その体力と豊かな経験を、ぜひ地域活動や社会奉仕活動に役立てていただきたいです。

このまちに住むのは ハイセンスな高齢者

こつした、長年にわたる地域貢献や、健康づくりの取り組みが評価され、今年の10月19日には、厚生労働大臣から「優良市区町村老人クラブ連合会表彰」

を受賞しました。支援をいただいている多くの人に感謝をしています。

最近感じるのは、元気な高齢者が増えてきたということ。このまちの高齢者は元気でレベルが高く、こだわりのもって暮らしている「ハイセンス」な人が多いと感じます。

これからさらに高齢化が進むと聞きますが、私たちシルバー世代が中心となってまちのにぎわいを作っていく、という気概でいたいものです。

このまちで、いつまでも、いきいきと。当クラブでは随時、共に楽しむ仲間を募集しています。お問い合わせは、右記事務局まで。いつまでもこのまちで、健康でやすらかに過ごしていきたいですよ。

共に目指す 「住みつづけたいまち 長岡京」



やすらぎクラブ長岡京と連携して、地域福祉の充実を進める「長岡京市東地域包括支援センター」の渡邊さんに話を伺いました。

やすらぎクラブ長岡京の皆さんは、地域のことを一番よく知っていて、このまちを良くしたいと活動を続けておられる、頼れる「先輩方」。今後は「地域での支えあいの体制づくり」という面でも関わりを深めていきたいです。

その第一歩が、来月からスタートする「地域おたすけサポーター養成講座(本紙11ページに詳細あり)」です。各地域の見守りやお手伝いが必要な高齢者に、お買い物やゴミ出しなどの日常生活のサポートをする人を養成する講座です。最近、地域福祉の担い手不足が課題となっています。まだまだ元気で、地域に貢献したいという熱い思いを持ったやすらぎクラブの皆さんの協力を得ながら、見守り体制を強化していくことができたらとても心強いですね。頼もしい「パートナー、だと感じています。

文化賞・スポーツ賞

今年度の受賞者が決まり、10月28日(土)に中央公民館市民ホールで表彰式を行いました。文化賞は13人・5団体が、スポーツ賞は89人・18団体が受賞されました。(順不同・敬称略)

◎文化賞：文化・スポーツ振興室文化振興係 ☎9555・9734 FAX9555・3150
スポーツ賞：同室スポーツ振興係 ☎9555・9735 FAX9555・9526

一文化賞

地域文化の振興と発展に貢献した人や団体、若年で優秀な成果を収めた人や団体に贈る賞です。

文化交流賞

文化活動を通じて、地域文化の向上に大きな役割を果たした人に贈ります。

森比佐さん(公民館活動)
秦陽子さん(文化活動)

文化奨励賞

芸術文化活動における業績が顕著で、今後も継続してその活動が期待できる若年者に贈ります。

目賀田侑伽さん(ピアノ)
黒橋玲さん(放送)
阿戸琴美さん(書道)
中原由季望さん(書道)
大畑千裕さん(ポスター)
坂口小菊さん(ポスター)

一スポーツ賞

スポーツ活動で優秀な成績を収めた人や団体、選手育成に貢献した人、スポーツ振興に功績のあった人に贈る賞です。

特別優秀選手賞

各競技の権威ある大会で特に優秀な成績を収めた人や団体に贈ります。

山西利和さん(陸上競技)
ユニバーシアード競技大会男子20キ

口競歩で、個人・団体ともに優勝されました。

窓場加津紗さん(パワーリフティング)

世界クラシックパワーリフティング選手権大会女子72kg級総重量で優勝されました。

功労賞

体育・スポーツの振興に多年にわたり功績のあった人、振興に係る学術研究などに功績のあった人や団体に贈ります。

笹原博己さん(バドミントン)
井上幸男さん(ソフトボール)
西谷昭さん(グラウンドゴルフ)
若林登さん(地域スポーツ振興)

優秀指導者賞

国際的・全国的なレベルの選手や団体を指導・育成した人に贈ります。

七里教証さん(ハンドボール)

優秀選手賞

府大会や全国大会などの権威ある大会で、優秀な成績を収めた人や団体に贈ります。

乙訓高等学校男子バドミントン部(バドミントン)
神野圭吾さん(バドミントン)
福井大和さん(バドミントン)
友野真寿さん(バドミントン)
西達也さん(バドミントン)

八島杜申子さん(バドミントン)

乙訓高等学校陸上競技部男子

4×100mリレーチーム(陸上競技)

乙訓高等学校陸上競技部男子共通

4×400mリレーチーム(陸上競技)

木村稜さん(陸上競技)

朽岡武奎さん(陸上競技)

田村星哉さん(陸上競技)

山崎彩乃さん(陸上競技)

下村海渡さん(陸上競技)

川勝彩矢さん(陸上競技)

江川雅人さん(陸上競技)

檜原真未さん(陸上競技)

西川翔菜さん(陸上競技)

後野詩衣菜さん(陸上競技)

辻村万智さん(陸上競技)

松村哲平さん(陸上競技)

八田真奈さん(陸上競技)

芦田愛海さん(空手道)

奥村和叶さん(空手道)

八田航太郎さん(空手道)

奥村宗司さん(空手道)

山本夏子さん(空手道)

野村経博さん(ボウリング)

遠藤太香雄さん(ライフル射撃競技)

川村峻輝さん(自転車競技)

乙訓高等学校フェンシング部(男子)

(フェンシング)

立命館高等学校フェンシング部(男子)

吉田詔紀さん(フェンシング)

寺山珠樹さん(フェンシング)

宿院徳真さん(フェンシング)

清水淑刀さん(フェンシング)

田村優治さん(フェンシング)

- 宮川恒さん(フエンシング)
- 今井雄大さん(硬式野球)
- 立命館高等学校軟式野球部(軟式野球)
- 西川愛華さん(フィギュアスケート)
- 平尾まこさん(ヨット)
- 平井亜衣子さん(ヨット)
- 水谷龍太さん(水泳競技)
- 熊谷日奈多さん(水泳競技)
- 藤原ゆりのさん(水泳競技)
- 二村亮司さん(ラグビー)
- 立命館高等学校女子ホッケー部(ホッケー)
- 上野理花さん(柔道)
- 中山菜々美さん(トライアスロン)
- 植田あゆ美さん(新体操)
- 小西野乃花さん(新体操)
- 大橋浩太郎さん(ゴルフ)
- 和田政代さん(フライングディスク)

マスターズ賞

おおむね40歳以上の人を対象とした、権威あるマスターズ大会が年齢別に区分された大会で、優秀な成績を収めた人や団体に贈ります。

- ダイヤモンドスター(ソフトボール)
- 山中康弘さん(陸上競技)
- 姫路正子さん(陸上競技)
- 阪田八恵子さん(陸上競技)

わかたけ賞

府大会や全国大会などの権威ある大会で、優秀な成績を収めた小・中学生に贈ります。

- 長岡京市バドミントンスポーツ少年団(男子)
- (バドミントン)

12月4日①～10日②は人権週間 啓発作品を募ります

- ▶対象=市内在住・在勤・在学の小・中学生以上
 - ▶テーマ=人権啓発に関すること。人権の大切さや思いやり、差別やいじめに対する怒りや悲しみ、周囲の人々への感謝、命の尊さ、世界平和など
 - ▶形式=標語(五・七・五の川柳形式)、四ツ切(380mm×540mm)のポスター(手法・色数に制限なし)、作文(400字詰原稿用紙3枚程度)
 - ▶応募=来年1月12日(金)まで(消印有効)に、作品の裏面に別紙に名前(ふりがな)、住所、電話番号、小・中・高校生は学校名、学年、組を書いて下記へ
 - ▶優秀作品は、来年2月18日(日)の市民集会で表彰
- ☎617-0824
長岡京市天神4丁目1番1号
生涯学習課生涯学習・文化財係
☎955-9534 FAX954-8500

- 長岡京市バドミントンスポーツ少年団(女子)
- 長岡第三中学校男子バドミントン部(バドミントン)
- 長岡第四中学校男子バドミントン部(バドミントン)
- 長岡第四中学校女子バドミントン部(バドミントン)
- 木根知哉さん(バドミントン)
- 笹井結斗さん(バドミントン)
- 川口聡太さん(バドミントン)
- 菅生一輝さん(バドミントン)
- 西浦優羽さん(バドミントン)
- 中山日那さん(バドミントン)
- 今後優花さん(バドミントン)
- 村山未来さん(バドミントン)
- 青木涼一郎さん(バドミントン)
- 長岡第三中学校陸上競技部女子共通4×100mリレーチーム(陸上競技)
- 荒賀美咲さん(陸上競技)
- 松本莉子さん(陸上競技)
- 弓削征慶さん(陸上競技)

- 大庭沙月さん(陸上競技)
- 藪田優音さん(空手道)
- 久保良樹さん(空手道)
- 三村美遥さん(空手道)
- 小林永和さん(空手道)
- 都宏希さん(空手道)
- 上田瑛大さん(空手道)
- 山本里美さん(空手道)
- 衣川凌さん(空手道)
- 八田真名さん(空手道)
- 関本結さん(空手道)
- 橋本美柚さん(空手道)
- 西村晴希さん(水泳競技)
- 岸本啓汰さん(水泳競技)
- 岸本星浩さん(新体操)
- 磯部美空さん(新体操)
- 干場知優里さん(新体操)
- 服部稜矢さん(テニス)
- 高垣佳弘さん(ソフトテニス)
- 立命館中学校男子ホッケー部(ホッケー)
- 川崎春花さん(ゴルフ)
- 藤原さくらさん(トランポリン)

- 長岡京サッカースポーツ少年団(サッカー)
 - 京都長岡ジョイフルフットボールクラブジュニア(サッカー)
 - 長岡京ミニバスケットボールスポーツ少年団(男子)(ミニバスケットボール)
- *各賞については、選考委員会で選考し、市長が表彰しました。

おめでとうございます

- ◆秋の叙勲
 - 旭日双光章 地方教育行政功勞 元長岡京市教育委員会委員長 浅輪 信子さん(井ノ内)
 - 瑞宝双光章 地方自治功勞 元長岡京市収入役 山本 喜久さん(長法寺)
 - ◆危険業務従事者叙勲
 - 瑞宝双光章 警察功勞 元京都府警部 坂本 豊さん(開田2丁目)
 - ◆秋の褒章
 - 藍綬褒章 更生保護功績 保護司 村上 宏さん(竹の台)
 - 藍綬褒章 社会福祉功績 元民生・児童委員 山本 弥生さん(一文橋)
 - ◆少年補導功勞者表彰
 - 乙訓少年補導委員会 松尾 恵子さん



ほっと落ち着く、地域の憩いの場

「みんなのお家」

久貝3丁目3番3号
(中山修一記念館となり)



地域の人々が世代を超えて交流できる場所「みんなのお家」が久貝にオープンします。ちよっと休憩したい、皆とお話したい、宿題したい...そんなときに、ふらっと立ち寄ってみてください。26日⑩はイベントを開催！ぜひお越しください♪

⑩みんなのお家
☎205・5327 (11月21日(火)に開通します)

11月26日⑩午前11時〜午後3時
オープニング記念イベント

●午前
マルシェ セミナー
桜のライブ
ペインティング

●午後
椅子づくり
ワークショップ



サントリー京都ビール工場
▶阪急西山天王山駅から、徒歩12分
▶阪急バス「久貝」停留所下車徒歩1分
*駐車場はありません。公共交通機関が徒歩でお越しください。

●「みんなのお家」プロジェクト始動!

「自宅の空きスペースを地域の居場所として利用してほしい」という所有者の想いを受け、市民活動団体「みんなのお家」が誕生。プロジェクトを立ち上げ、地域交流に生かすための活動を始めました。そこで、市民活動団体応援補助金が活用されました。



●市民活動団体を補助金で応援します! 課題の事業に取り組みませんか

市が課題とするテーマに対して、よりよくするための事業(企画・提案)を公募し、採択された事業に補助金を交付する制度(提案公募型協働事業コース)があります。上限額は50万円、期間は1年のみで、対象経費の全額が補助されます。次回の公募は来年4月の予定です。ぜひご利用ください。

自治振興室 市民参画協働担当
☎955・3164 FAX951・5410

11/26⑩

農業祭

実りの秋がやってきた!

午前10時〜午後3時
産業文化会館で

愛情がたくさん込められた農作物を、見て、買って、味わって、農家さんとのふれあいを楽しめる農業祭。地元で採れた旬の野菜をお得な値段で購入できます♪

⑩農林振興課 農業振興係
☎955・9514 FAX951・5410

- 農林産物品評会表彰式 午前9時30分から
 - 生鮮野菜コーナー ▼農林産物品評会出品物展示(午後1時30分から出品野菜の販売) ▼生鮮野菜の直売(都市農業振興クラブ、ふれあい朝市)
 - 無料ふるまいコーナー ▼ポン菓子 ▼地元産野菜を使った長岡京汁(豚汁) ▼たけのこバター焼き ▼お餅
 - 模擬店 ▼ふかし芋 ▼地元産そば ▼お茶・ジュース
 - 森林コーナー ▼竹細工・竹炭・薪販売 ▼西山自然体験コーナー(自然素材を使う工作教室、丸太切り体験など)
 - 展示・クイズなど ▼野菜宝船展示 ▼長岡京市産だけのこが当たる野菜重さ当てクイズ ▼竹チップ無料配布
- *各コーナー売切次第終了。



第40回

人権を考えるつどい
障がい者思の人権を考える



12/9 (土)

午前10時20分から
中央公民館

映画上映「ちよぎ」 3階市民ホール
午前10時20分～正午 定員200人



(字幕・副音声付き)

監督/脚本 金井純一
©2016「ちよぎ」フィルム
パートナーズ

開会式・ステージイベント
3階市民ホール 午後1時15分～3時50分
▽気管切開をした音楽家、青野浩美さんによる公演
▽障がい者団体・施設の生活体験発表(長岡京市視覚障

害者協会・乙訓若竹苑) ▽福祉体験発表(長岡第八小学校) ▽長岡京市少年少女合唱団、乙訓手話サークルでんでん虫による歌唱 ▽人権擁護委員の活動報告

展示・体験・相談 午前11時～午後3時30分

展示 ▽福祉・人権関連団体や人権擁護委員の活動紹介 ▽特別支援学級の作品展示 ▽平和施策、ピアカウンセリングの紹介など

体験 ▽車いす(スポーツタイプあり)、アイマスク、白杖、手話、要約筆記、点字・点図、アクリルたわしづくり、さをり織りなど

相談 ▽人権相談(正午～午後1時)
「パープル&オレンジリボンプロジェクト」
▽DVや児童虐待に関する展示など

缶バッジ製作 ▽好きな絵や写真を使って、バッジ(直径2.5センチメートル)を作る

その他 ▽館内スタンプ&クイズラリー(花苗のプレゼントも) ▽ほっこりんぐ(市内福祉施設作品の展示、ほっとはあと製品の販売) ▽「黄色いハンカチ」の配布 ▽模擬店(カレーなど。有料) ▽スーパースクールすくい ▽紙芝居

共通事項 託児あり(午後6カ月～就学前。午前10時～午後4時。要申込。11月30日(木)までに人権推進課へ。授乳室あり)
*市民ホールは、手話通訳、要約筆記、磁気ループ、車いす席あり。
*この事業の一部は、赤い羽根共同募金によって運営されています。

人権推進課 人権平和推進担当
☎95533180 FAX9515410
jinken@city.nagaokakyo.lg.jp

障がい福祉課 社会参加支援係(分庁舎3)
☎95559549 FAX95200001
syougaiikushu@city.nagaokakyo.lg.jp

長岡京市市民のひろば 検索

西日本初 365日使える
クーポン付き日めくりカレンダー
最大46万円お得!
「長岡京クーポンカレンダー」



日めくりがそのままクーポンになるカレンダー発売! 市内68店舗が協力し、イラストは地域の高校生や大学生が全て手書きで作成。西乙訓高校美術部が、すてきな表紙に仕上げてくださいました。ぜひ手に取り、お得な年をお過ごしください!



まぢせ 商店街の店主が先生に!
得する街のゼミナール
「まぢせ」開催中

グルメや健康・美容、ファッション、旅行などの、さまざまジャンルで、その道のプロから直接お得な情報などを聞くことができます!



例:「クーポンカレンダーの使い方講座」

期間・場所 12月16日(土)まで、各店舗など
員 若干名 費用 無料(材料費は必要)
申込 各店舗へ電話で要予約(先着順)
*参加店舗など、詳しくは左記か商店街のホームページで。
長岡中央商店街振興組合(文京堂書店内)
☎95302225 FAX9554051



ファミリーサポートセンター 入会説明会

子育てに援助がほしい人と、子育ての援助をしたい人が会員になって、育児支援を行う組織です。

▶日時・場所＝12月2日(土)午前10時～11時、中央公民館 ▶主な活動

＝保育施設や放課後児童クラブ・習い事・行事などでの送迎や預かり
*登録には、顔写真(縦3cm×横2cm)2枚とハンコが必要です。

☎ファミリーサポートセンター(分庁舎3)

☎959-3034 FAX959-3201

傍聴しませんか

【共通事項】▶申込＝前日午後5時までに担当課へ

●地域創生推進会議

▶日時・場所＝11月21日(火)・12月1日(金)午後7時から、市役所 ▶定員＝抽選で10人 ▶内容＝まち・ひと・しごと創生戦略の効果検証(市民参加型事業評価)

☎総合計画推進課企画総務・行革担当

☎955-9502 FAX951-5410

●第2回社会教育委員会議

▶日時・場所＝12月1日(金)午後1時

30分から、図書館 ▶定員＝抽選で3人程度 ▶内容＝関係団体の活動状況や補助金、市役所関係部署の事業報告など

☎生涯学習課生涯学習・文化財係

☎955-9534 FAX954-8500

みんなの音楽練習室

バンピオのメインホールを、楽器の個人練習に使えます。

▶日時＝11月20日(月)～22日(水)午前9時30分～午後9時 ▶対象＝中学生以上(当日先着各8人) ▶費用＝3時間ごとに500円

☎中央生涯学習センター(バンピオ内)

☎963-5500 FAX963-5504

マイナンバーカードを つくりませんか

●日常のさまざまな場面で使えます!

①公的な身分証明書として ②住民票の写しなどの証明書をコンビニエンスストアで取得可能 ③署名用電子証明書付きのカードで、e-Taxなど各種行政手続きのオンライン申請に

●申請は自宅などから簡単に!

右記QRコードからホームペー

ジにアクセスし、必要事項や顔写真などを送信すれば完了です。郵送や証明用写真機でも申請できます。

☎市民課住民記録係

☎955-9557 FAX951-5410



善意のともしび

(4月～9月受付分)

社会福祉事業への寄付をいただきました。ありがとうございました。

◇大阪ガスグループ“小さな灯”運動京都地区

＝ガスファンヒーター(6万円相当)

◇全京都建築労働組合乙訓支部

＝7万5,000円

◇サントリービール株式会社

京都ビール工場

＝3万600円

◇イズミヤ株式会社長岡店

＝児童図書・玩具(11万円相当)

(受付順・敬称略)

☎社会福祉課地域福祉・労政係(分庁舎3)

☎955-9516 FAX951-7739

焼き入れの作業では「煙が出てる!」「目は大きい方がいいかな」と大盛り上がり。白くてもちもちの、かわいいうさぎさんが出来上がりました。



9月15日(金)に作ったのは、「うさぎのおまんじゅう」。秋にぴったりの菓子です。道明寺粉を蒸したお餅状の皮で黄身餡を包み、氷餅を細かくした粉を全体にまぶした後、火で熱した鉄串で目と耳を焼き入れたら完成。

(健康医療推進室・生涯学習課)

西の京自治会では、毎月地域の皆さんが自治会館に集まり、料理や菓子を作る「午後のお茶会」が開かれています。レシピは、生涯学習推進員の植田利江子さんが中心となり、毎回季節に合ったお菓子を、楽しくおいしく作れよう工夫しています。

食育シリーズ

毎月19日は
食育の日

食育コラム⑧

国民健康保険 夜間の窓口

11月28日(火)・29日(水) 午後8時まで

国民健康保険課(北棟1階)で

国保の加入・脱退手続きや納付相談など、夜間窓口を開設しています。

●夜間・休日の納付は時間外受付でも

平日…午後5時～10時

土・日・祝日…午前8時～午後10時

*時間外受付(北棟1階)での納付には納付書が必要です。

国保の加入・脱退の手続きは14日以内に行わないと、保険料をさかのぼって請求されたり、医療費が全額自己負担となる場合があります。

☎国保係(給付関係)

☎955-9511 FAX951-1929

管理係(保険料関係)

☎955-9706 FAX951-1929

公共施設の予約や確認

●2月使用分

当選の確認…11月15日(水)～25日(土)

申請の締切…11月25日(土)

*各施設の休館日にご注意ください。

*申請には利用料金が必要です。

●お問い合わせは、各公共施設へ

長岡京市公共施設

検索

国民年金保険料

年末調整・確定申告の控除対象に

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税などの社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、1年間に納付(見込みを含む)した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

●証明書となるハガキが届きます

1年間に納付した国民年金保険料の控除証明書(ハガキ)が、11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告を行うときには、必ずこの証明書や領収証書を添付してください。

10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付する人には、来年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

*家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付し、申告してください。

●ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165(ナビダイヤル)
☎03-6700-1165(050から始まる電話でかける場合)

▶受付時間＝月曜日の午前8時30分～午後7時、火～金曜日の午前8時30分～午後5時15分、第2土曜日の午前9時30分～午後4時

*祝日(第2土曜日を除く)、12月29日(金)～来年1月3日(水)は利用できません。

㊟京都西年金事務所国民年金課
☎315-1829 FAX314-8638

**明るい選挙推進共同事業
府政を見る会**

▶日時・場所＝12月11日(月)午前11時50分～16時15分、市役所集合

▶定員＝先着50人 ▶内容＝京都府議会12月定例会と本会議の傍聴

▶申込＝11月27日(月)までに下記へ

*京都府庁までは、市役所から往復の無料バスを運行します。

㊟長岡京市選挙管理委員会(総務課内)
☎951-2121 FAX951-5410

市民税Q&A(質問と答え) ㊟税務課 市民税係 ☎955-9507 FAX951-5410

Q. 私は、10月に会社を退職して現在無職です。去年までは会社の年末調整で毎年所得税が返ってきましたが、今年は年末調整を受けられませんが、所得税は返ってこないのでしょうか？また、市府民税での手続きはありますか？

A. 所得税は毎月の給料やボーナスから天引きされます。1月～12月の一年間の収入が確定した後、扶養控除額やその他の控除額を所得から差し引いて計算すると、所得税額とあらかじめ天引きされた税額とが一致しないことがあります。そこで、足りない税額を納めたり、納めすぎた税額を返してもらうのが年末調整です。年の途中で退職した人は、年末調整の代わりに確定申告をすれば、納めすぎた所得税額は返ってきます。納付不足の場合は、確定申告で納める必要があります。

市府民税は、税務署に提出された確定申告書を基に税額を計算しますので、確定申告をする場合は市府民税の申告をする必要はありません。ただし、確定申告をしない場合で市府民税がかかるときに、源泉徴収票に記載されていない社会保険料や扶養控除などの所得控除があれば、市府民税の申告をすれば税額が下がる場合があります。

第5回グリーンカーテンコンテスト

受賞者が決まりました♪



ツル性の植物を、ネットで窓の外などに這わせるグリーンカーテン。窓からの直射日光を遮り、室内の温度上昇を抑える効果や、植物から蒸発した水分が周りの熱を奪う効果などがあり、夏季の節電につながります。

グリーンカーテンの生育状況や緑化効果を競うコンテストの受賞者が決まりました。11月18日(土)に行われる環境フェアで、表彰式が行われます。

●家庭部門(応募28件、敬称略)

- 最優秀賞 都出とし子(高台3丁目)
- 優秀賞 藤井英敏(河陽が丘2丁目)、谷口智恵子(高台3丁目)
森田幸司(長岡3丁目)、稲岡喜美子(奥海印寺)

●団体部門(応募14件)

- 最優秀賞 長岡第四小学校
- 優秀賞 長岡第六小学校、長法寺小学校

㊟(公財)長岡京市緑の協会 ☎952-1900 FAX952-1905



家庭部門 最優秀賞



団体部門 最優秀賞



日を除く) ▶費用=①③全6回4,500円(1回1,000円) ②全5回1,000円(1回300円) ▶申込=電話か下記窓口へ。11月15日(水)午前10時受付開始

☎西山公園体育館

☎953-1161 FAX953-1163

イベント

心も体もハッピーに♪ みんなで楽しく3B体操

▶日時・場所=12月17日(日)午前10時~11時30分、中央公民館1階レクリエーション室 ▶対象=市内在住・在勤で聴覚言語に障がいがある人(先着25人) ▶持ち物=上靴(裸足も可)、タオル、飲み物、動きやすい服装 ▶申込不要 ▶託児(要相談)、手話通訳、要約筆記、磁気テープあり

☎中央公民館

☎951-1278 FAX955-4774

第32回ふれあい町家倶楽部

▶日時・場所=12月2日(土)午後1時30分から、神足ふれあい町家 ▶定員=先着50人 ▶内容=朗読グループ「ことのは」と短編や詩を朗読する ▶費用=300円(飲み物付

き) ▶申込不要 ▶駐輪・駐車場なし

☎神足ふれあい町家

☎951-5175 FAX202-9239



えほんとおそぼ!

▶日時・場所=12月6日(水)午前11時~11時30分、バンピオ1階児童室 ▶対象=乳幼児と親 ▶内容=絵本の読み聞かせや手遊び、工作など ▶申込不要

☎図書館

☎951-4646 FAX957-0732

絵が苦手な人も大丈夫! パステルアート体験教室

▶日時・場所=12月13日(水)午後2時~4時、きりしま苑 ▶対象=市内在住の60歳以上(先着15人) ▶申込=下記へ。11月15日(水)午後1時30分受付開始

☎きりしま苑

☎956-0294 FAX956-0290

その他

生活習慣病予防・ 改善のための食事相談

▶日時・場所=12月4日(月)①午後1時30分 ②午後2時30分 ③午後3時

30分、保健センターか市役所 ▶対象=市内在住の20歳以上(先着各2人) ▶内容=管理栄養士の個別食事相談 ▶申込=電話か下記窓口へ *病気の状態により、相談を受けられない場合があります。

☎健康医療推進室保健活動担当

☎955-9520 FAX955-2054

出張がん個別相談会

▶日時・場所=12月7日(木)午後1時~3時30分、乙訓保健所 ▶相談員=保健師か看護師 ▶申込=前日の午後4時までに下記へ

*下記でも平日に相談ができます。

☎京都府がん総合相談支援センター

☎0120-078-394

きて・みて・きいて! ポリテクセンター見学

▶日時・場所=12月5日(火)・12日(火)・19日(火)午後1時~3時30分、ポリテクセンター京都 ▶対象=離職中や離職予定で職業訓練の受講を考えている人 ▶内容=電気設備技術科、製造ライン技術科(電気設計コース)の訓練内容説明、実習場見学など ▶申込=電話で下記へ

☎ポリテクセンター京都訓練課

☎951-7397 FAX951-7393

AET(英語指導助手)の

Hello English!

The Dialects of American English アメリカにも方言はあるの?

I've been in Japan more than three years. I know some dialects, "Okini". America has many dialects like this. There are influences and changes to American English all over the country. Boston, in particular, has an older dialects because it was an original city for the English settlers. In the South there are like New Orleans with heavy French influences (because it was once owned by the French) and African words and grammar introduced by slaves. In the Northwest, they have many more words from their Native Americans. In the Southwest and Florida there are many Spanish words because it was once Spanish. Usually we can understand each other but sometimes deep in the countryside or cities the dialects and accents will be so different that the rest of us need subtitles!

【日本語訳】▶3年以上日本に住んでいるので、関西弁の「おおきに」は分かります。アメリカにも方言はたくさんあり、いろいろな地域に特有の方言があります。ボストンはイギリスからの入植者の街なので、特に古い言葉が残っています。南部のニューオーリンズには、フランス語(一時フランス領だった)や、アフリカの単語や文法の影響(奴隷制の歴史から)が強い地域もあります。北西地域では、先住民族の言葉の影響が見られます。南西地域やフロリダはスペイン領だったので、スペイン語が残っています。話していてもお互い分かりますが、遠く離れた地方では、言葉やアクセントが違いすぎて説明が必要な場合もあります。



Conor先生 長岡京市
高校で歴史を教えていました。趣味はパドミントンやラグロス。映画は宮崎駿監督作品が好きです。



は乳児、



は幼児、



は小学生が参加できるイベントです。お出かけの参考にどうぞ♪

2017(平成29)年 11月15日号



情報BOX

*このコーナーは左から右にお読みください。 *費用の記載がないものは無料です。
 ●市役所(代表) ☎075-951-2121 FAX075-951-5410(開庁時間 平日午前8時30分～午後5時)
 ●ホームページ <http://www.city.nagaokakyo.lg.jp/>
 ●メールアドレスは✉の後ろの文字に「@city.nagaokakyo.lg.jp」を付けてください。

講座・講演会

消費生活講演会「契約と金融トラブルについて」

▶日時・場所＝12月6日(水)午後2時～3時30分、中央公民館 ▶対象＝市内在住・在勤の人 ▶申込＝下記へ。11月15日(水)受付開始
 *定員に達していない場合は当日参加可。
 *参加者に啓発グッズを進呈。
 〇総務課市民相談・消費者行政担当(南棟1階)
 ☎955-9501 FAX955-9703
 ✉soumu

iPadの基本操作などを学ぶ初級タブレットパソコン教室

▶日時・場所＝12月12日(火)・14日(木)・16日(土)午前10時～正午と午後1時30分～3時、北開田会館 ▶対象＝市内在住でiPad操作に慣れていない人(先着各10人) ▶費用＝1,600円(テキスト代込み) ▶申込＝電話で下記へ。11月17日(金)午前9時受付開始
 〇北開田会館
 ☎955-8844 FAX955-8845

シニア世代のためのスマートフォン教室

▶日時・場所＝12月14日(木)・20日

(水)午後2時～4時、中央公民館 ▶対象＝市内在住・在勤でおおむね50～70歳代の人(先着各24人) ▶申込＝電話か下記窓口へ。11月16日(水)午前11時受付開始
 〇中央公民館
 ☎951-1278 FAX955-4774

高齢期を

自分らしく過ごすための講座

▶日時・場所＝①11月30日(木) ②12月7日(水) ③12月14日(水)午後1時30分～3時30分、バンピオ ▶対象＝市内在住の人(先着30人) ▶内容＝①相続・成年後見制度について ②高齢期の住まいについて ③終末期医療・医療同意について ▶申込＝下記へ
 〇東地域包括支援センター(バンピオ内)
 ☎963-5508 FAX958-6909
 hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp

地域お助けサポーター(介護予防・日常生活支援サポーター)養成講座

高齢者のごみ捨てや散歩の付き添いなど、小さな困りごと解決の手伝いをする人を養成します。
 ▶日時＝12月6日(水)午後1時30分～4時30分と12月15日(金)午後1時～5時 ▶場所＝きりしま苑 ▶対象＝

全日程に参加できる人(先着30人)
 ▶申込方法など、詳しくはホームページで

〇東地域包括支援センター(バンピオ内)
 ☎963-5508 FAX958-6909
 hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp

一部屋に一鉢、花と緑をクリスマス寄せ植えづくり

▶日時・場所＝12月6日(水)午後1時30分～3時30分、西山公園グリーンハウス ▶定員＝先着30人 ▶費用＝2,000円 ▶申込＝11月20日(月)・21日(火)に電話で下記へ
 〇(公財)長岡京市緑の協会
 ☎952-1900 FAX952-1905

歴史講演会「西岡の国衆と城館」

▶日時・場所＝12月2日(土)午後1時30分～3時30分、産業文化会館1階大会議室 ▶定員＝先着100人 ▶費用＝300円(資料代) ▶申込不要
 〇NPO法人長岡京市ふるさとガイドの会の高橋さん
 ☎FAX955-8810

西山公園体育館の講座

①体幹トレーニング & 脂肪燃焼講座
 ▶時間＝午前9時10分～10時10分 ▶対象＝40歳以上(先着15人)
 ②魅せる!美ボディトレーニング
 ▶時間＝午前10時20分～10時50分 ▶対象＝25歳以上(先着15人)
 ③肩こり改善講座
 ▶時間＝午前11時～11時50分 ▶対象＝65歳以上(先着15人)
 【共通事項】▶日にち＝12月と来年1月の木曜日(12月28日と来年1月4

広告

京都府現代の名工の店
 京の老舗創業140年
 認定眼鏡士 一級技能士の店
 時計修理でお困りではありませんか
 専門家がすぐに目の前で対応いたします
 手摺・自動巻・クォーツ専門店
瀬尾時計メガネ店
 長法寺小学校横(P有ります)
 TEL: 951-2736

京のおもてなし提供店
うお寿
 京の味処
 長岡京市今里2-17-8
 TEL.075-951-0325
 営業時間/午前11時～午後9時
 定休日/月曜日(祝・祭日を除く)
 www.uosu.jp
 宴会 ご予約承り中
 特別会席コース 飲み放題付 7,000円
 うお寿鍋コース おまかせ 飲み放題付 6,000円
 磯三味コース 6,000円
 にぎわいコース 5,000円
 飲み放題 5名以上2時間まで
 お一人様 2,000円
 ※グループ様は50名以上飲み放題付
 送迎バス完備(15名以上)
 18名以上 幹次様無料
 詳しくはお母ください。
おせち料理ご予約承り中

JR京都駅八条東口より東へ徒歩3分
 CENTOVUM KYOTO
 ホテル セントノム京都
 京料理 山水
 鯛の炙り茶漬 1,500円(税込)
 平日お昼限定 075-682-8781 (山水直通)

長岡京歴史散歩

262

楊谷寺の復興と観音信仰

楊谷寺は、平安時代初期の開基とされます。「柳谷千手観音」が承元4（1210）年に修造されたことが像内におさめられていた古文書から判明しており、その頃には近隣の人々の信仰を集めていたことがうかがえます。

その後、兵乱や地震により衰退した楊谷寺は、慶長19（1614）年、禅僧の芳室土笠（山崎妙喜庵の人）によって再興され、土笠の後継者田道が住持であった元和9（1623）年には、柳谷観音を信仰する観音講が向日町の商人など近隣の人々26軒により結成されました。講



▲江戸時代の楊谷寺
天明7（1787）年
「拾遺都名所図会」

とは同じ信仰を持つ人々による結社のことです。彼らは毎年7月18日に円道の庵に集い、1人100文の掛金を徴収することを決めていました。元禄6（1693）年に住持となつた量空是海が、霊元上皇の眼病を祈禱により治癒させて以降は、皇室の崇敬を得ることになりました。その一方

で、楊谷寺は各地から観音信者や眼病治癒を願う人々がさかんに参詣する、庶民信仰の寺であり続けます。

江戸時代後期には、京・大坂、摂津・河内など近畿を中心として、遠く離れた土地にも「柳谷千手観音」を信仰する講が結成されました。各地の講や信者は、楊谷寺へ参詣するほか、堂舎修築の費用や、提灯の張替え料・灯明料など日常的な維持費も寄進しました。楊谷寺は檀家を持たないため、講や人々の信仰に基づく協力は寺の維持に欠くことのできないものでした。講や信者は石灯籠・扁額なども数多く奉納しており、それらは現在も境内各所で見ることができ



▲河州河内郡組観音講中奉納鈿灯籠
元治2（1865）年 楊谷寺本堂
*今回の記事に関する資料は、図書館1階歴史資料展示コーナーで展示中です。来年1月28日(日)まで(図書館休館日を除く)。

(長岡京市教育委員会)

今日の Pick Up!

秋の紅葉めぐり

紅葉に彩られる秋の長岡京市。長岡天満宮、光明寺、柳谷観音楊谷寺などでは、美しく色づく紅葉を楽しめるイベントを開催しています。市内を巡り、それぞれの秋を感じませんか。詳しくは左記へ。

◎長岡京市観光協会 ☎ FAX 951・4500



夕日に照らされた楊谷寺の紅葉

11月26日(日)開催!

●お寺で女子力アップ

ココロとカラダの美のお稽古、柳谷観音楊谷寺では、「心で観じる」をコンセプトに、押し花朱印やアロマ体験などを行っています。26日限定のさまざま催しも。紅葉を楽しみながら、五感を使い、心と体の美しさを磨いてみませんか。詳しくはホームページへ

◎柳谷観音楊谷寺 ☎ 956・0017

