

互助組合報 退教互版

2 月号
No.526

2024年2月15日(毎月1回15日発行) 平成20年1月24日第三種郵便物承認 第188号 1部20円(購読料は会費に含まれます)



第48回教美展出品作品

絵画

お水送り (58cm × 76cm)

児嶋 俊見 (退教互 亀岡支部)

～今月の紙面～

- ④ 撮ればあん!
私のセカンドライフ
- ⑤ 近郊を歩く
- ⑥～⑦ 確定申告お忘れなく、
自宅でらくらく作成!
国税庁の「確定申告書等作成コーナー」
- ⑫ 100歳まで自分の足で歩いて生涯元気 第3回

※互助組合報は毎月13日頃にホームページに掲載されます。
いち早く内容を確認したい方は、WEB互助組合報をご覧ください。



事務局からのお知らせ

給付請求の受付期間と振込日

12月12日～1月16日受付分

↓2月16日送金

1月17日～2月16日受付分

↓3月18日送金

※請求内容の確認に時間がかかり、処理が間に合わない場合は翌月の給付になる場合がありますのでご了承ください。

2月の口座引き落としは19日

2月19日(月)に引き落としがある方は、預金口座残金が不足しないようご注意ください。

なお、引き落とし明細を記載した送金・振替通知書は2か月分をまとめて偶数月に送付します。1月分・2月分は2月下旬に送付します。

「令和6年能登半島地震」で被災された組合員・家族の皆様は心からお見舞い申し上げます。

1日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

一般社団法人 京都府教職員互助組合

災害見舞金をご請求ください

住居が風、水、火災等により被害を受けたとき、5千円を給付します。

【請求方法】

「各種給付請求書」(第2号様式)に市役所・役場または消防署が発行する罹災証明書(写し)又は被災証明書(写し)を添えて、請求してください。

※夫婦ともに組合員の場合は、それぞれ請求してください。

健康保険証が変わった方へ

健康保険証が変わる方、特に、公立学校共済組合京都支部と国民健康保険を短期間で変わる方は、お手数ですが、必ずその都度変更届を提出してください。また、公立学校共済組合京都支部以外の保険

の場合は、療養補助金の請求が必要になりますのでご注意ください。

3月相談事業(無料)

生活相談

「相続・遺言書の書き方」「住宅・不動産」「家屋のトラブル」等

3月19日(火)午後1時30分～4時30分

法律相談

「交通事故」「借金の整理」「近隣トラブル」等

3月27日(水)午前10時～12時

場所: 互助組合事務局

対象: 組合員(本人・配偶者加入者)

- ・相談時間 1人30分程度、事前予約制で受け付けます。
- ・必ず電話で2日前までに事務局に申し込んでください。(先着順) ☎075-752-0540

支部だより

南支部

～秋の社会見学 けいはんな記念公園～

新祝園駅からバスで「けいはんな記念公園水景園」に向かった。職員の説明の後、自由に散策した。観月橋から見る景色は絶景で、真っ赤な紅葉や小滝のせせらぎ、沢山の鯉。そして岡山県犬島産の御影石を使った巨石群。また「観月楼」と呼ばれる交流施設が水景園の中心に建てられ、地階は「相楽木綿伝承館」とされていた。次に昼食をとるため「けいはんなプラザ」に移動し、自己紹介を兼ねながら洋食を頂いた。空腹も満たされ、徒歩10分ぐらいで「国立国会図書館関西館」に着いた。館職員からの話の後、明治時代からの



新聞、雑誌、国内外の蔵書収容などの説明を聞きながら館内を見て回った。その後質疑応答があり、実のある研修会になった。

(記 中村 育子)

城久支部

～会席料理と紅葉の海住山寺を満喫～

久しぶりに見学会を実施しました。JR加茂駅近くの料亭で秋会席をいただきながら自己紹介。新採の頃、赴任地の思い出、退職後の事など、それぞれユーモアも交えて紹介くださいました。その後バスで海住山寺へ。紅葉の中にある国宝五重塔前で記念撮影をした後、郷土の社寺に詳しい会員さんからお寺の説明を受けました。重要文化財の仏像を中心に、海住山寺という名前は本堂裏展望台から見た景色が、「みかのほら」（恭仁京が置かれた地）の平野とその彼方に連なる山並みがあたかも洋上に浮かぶ風景からという話を聞き、実際に登ってみて納得。紅葉越しにいにしへの素敵な景色に出会えました。



(記 津田 一弥)

京丹後支部

～4年ぶりの日帰り研修旅行～

4年ぶりとなる日帰り研修旅行を実施しました。快晴の秋空の下、淡路島の癒しの空間を散策しました。

初めに『淡路夢舞台』で昼食も兼ねての見学。安藤忠雄デザインによる施設群や斜面を生かした重層的で変化に富んだ空間を回遊し、階段状に花壇が並ぶ百段苑を散策。次に、今回のメインでもある『あわじ花さじき』で秋の花畑の見学です。ピンクや白のコスモス、赤やブルーのサルビア、小さな千日紅、



海に映える花のじゅうたん、ほのかな花の香りに包まれて歩く花回廊に全員大満足でした。

(記 廣谷 雅久)

他府県支部

～錦秋の嵐山・嵯峨野の旅～

好天にめぐまれ、10時より福田美術館へ入り、円山応挙などの名画を鑑賞。それからフレンチレストランへ行き、コース料理に舌鼓を打った。13時半に終了し、その後、各自、嵐山・嵯峨野の秋を満喫した。気候も良く充実した1日となった。

(記 小田 剛)



余話

ドーオレミソラド、ソーパーミー……。ヨナ(47度ファシ)

抜きの呂旋法で始まる「冬の星座」を習ったのは、午後8時ともなればお店が開いていない、子取りが来るといつて子どもは外に出してもらえないようなのだかな時代だった▼冬の夜、独りで飼った犬を連れ出し、学校で教わった「木枯らし途絶えて冴ゆる空より地上に降り敷く奇しき光…」の意味をたどりつつ散歩すると、大人になった気分がしたものだ▼この歌詞は、戦後まもなく文部省唱歌の一つとするために、堀内敬三がアメリカの作曲家ウイリアム・ヘイスの恋歌に改めてあてたものである。最近の教科書では、文語は避け米英の歌曲は原詞を採るようだ▼新しい義務教育のための急ごしらえともいえるこの替え歌が、今も中学校で歌われるのかは知らない。けれど冬から春に変わるころ、夜空で北極星と向かい合うオリオン座を見つめる私のなかでは、歌われ続けてきたようだ。

(南)

撮れびあん!

日常生活で撮影した、風景、動物、場面など、「トレビア〜ン!」なお写真を紹介するコーナーです。

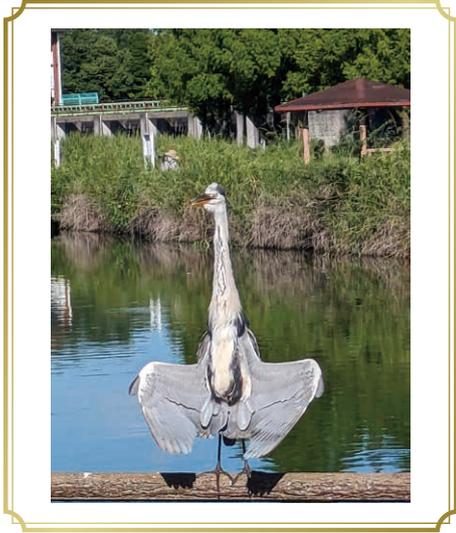
お写真募集中!! 掲載者に薄謝進呈!

散歩中に見つけた何気ない風景、旅先での写真、我が家の愛犬・愛猫など…なんでもOKです。良いのが撮れた!と思ったらお気軽にご応募ください。

【応募方法】

組合員番号、組合員氏名、写真の簡単な説明25字以内(任意)を明記し、撮影した写真とともにメールまたは郵送でお送りください(送り先は表紙下の連絡先を参照)。(次回3・4月号掲載予定)

※人物写真を投稿の場合は、被写体に同意をとるなど、肖像権の侵害にならないようご注意ください。



お散歩コースで羽根の虫干し中のアオサギに出会いました。

他府県大阪 大嶋 眞砂代



宇宙(左)と主水(右)

2頭目の小型犬が旅立ち30年続いた犬との生活が途切れて寂しくなった頃、知り合いの家でフラットコーテッドレトリバーの子犬が産まれることがわかりました。現役の時は大犬を飼うのは時間的に難しいと思い諦めていたのですが、子犬を迎える頃には夫が退職することになっていたので、迷わず迎えることにしました。それが「主水(もんど)」です。迎えてからしばらく私はまだ勤めていたのですが、退職後は完全に犬中心の生活に変わりました。

私のセカンドライフ



念願の大型犬との生活

上京支部 木下 加奈美



泳ぎ上手な2頭

まず飼いたい主も一緒に通えるしつけ教室に参加。その際の犬友さんとは一緒にドッグランへ行ったり、「保護者会」と称してランチ会を開いたり、教室を卒業した今も交流があります。長期の旅行はお預けになりましたが、犬連れ専用のドッグランやドッグプールのある宿に泊まり旅行は楽しんでいきます。夏は琵琶湖や日本海で泳ぎ、冬は雪遊び。また、定期的に犬の親戚で集まって遊んだり、SNSを通して繋がった犬友さんとのオフ会に参加したりもしています。



みんなで家族写真

超えるフラットコーテッドレトリバーが集まり、日頃SNSでしか交流できなかった人・犬と実際に会えて感激しました。一昨年7月に里親募集で2頭目の「宇宙(そら)」を迎え、ついに憧れの多頭飼いを実現させました。主水は1月で12歳、宇宙も10歳半で、この犬種としては平均より長生きなので、いつまでこの生活が続くかはわかりませんが、これからも犬と人とのシニアライフをゆっくり楽しみたいと思っています。

昨年5月には全国から山梨県のキャンプ場に100頭を



城南宮 神苑のしだれ梅と落ち椿

■モデルコース

約6.3km、歩行時間約90分

歩数 約8,190歩

※施設内の時間・距離は含まれません

地下鉄「竹田」駅⇒(7分)⇒近衛天皇陵安楽壽院南陵⇒(10分)⇒城南宮⇒(4分)鳥羽離宮跡公園⇒(18分)京セラギャラリー⇒(35分)⇒伏見インクライン⇒(8分)墨染寺⇒(4分)京阪「墨染」駅

近郊を歩く



伏見区、城南宮で季節の花々を楽しみ、周辺に残る歴史遺構を巡るコースです。

(記 矢野)

地下鉄竹田駅6番出口から線路に沿って南に5分程歩きます。踏み切りのある交差点を右に曲がると見えてくるのが近衛天皇陵安楽壽院南陵です。近衛天皇を奉る陵墓には、天皇陵として唯一多宝塔が建立されており、桃山時代に豊臣秀頼によって再建された多

伏見区 城南宮で春の訪れを感じながら、周辺の歴史をたどる

宝塔を見ることが出来ます。また安楽壽院は、鳥羽伏見の戦いの折、官軍(薩摩軍)の本営となった所で、静けさの中で歴史を感じることが出来ます。



多宝塔

安楽壽院を出て左に進み国道1号線に向かいます。国道1号線を南下し、1つ目の信号を右折すると城南宮参道と書かれた石碑があります。参道をまっすぐ進むと、突き当りに鳥居が現れます。ここが平安遷都の折、都の守護と国の安泰を願って創建され、「方除の大社」として仰がれている城南宮です。神苑(要拝観料)は「源氏物語」に描かれた80種余りの草木が植栽されており、「源氏物語花の庭」

として親しまれています。2月18日から3月22日までは「しだれ梅と椿まつり」が開催され、苑内はしだれ梅の甘い香りが漂い、春の訪れを感じることが出来ます。

西の鳥居を出ると道を挟んで向かい側に鳥羽街道名物おせきもちの販売店がありますので、お土産を買いに立ち寄るのも良いでしょう。おせきもち本店横1つ目の交差点を左折すると、鳥羽離宮跡公園が見えてきます。鳥

羽離宮は平安後期、白河上皇の院政開始の象徴として造営されましたが、その終焉とともに離宮内の建物もほとんど姿を消しました。鳥羽伏見の戦いの古戦場跡でもあり、戦跡碑が当時の様子を伝えています。現在は整備された公園に遊具やベンチがあり、市民の憩いの場となっています。公園を出て1筋目を左折すると大通りに出るので南に進みます。赤池交差点を東に7分ほど進むと京セラ株式会社本社ビルが見えてきます。本社ビル1階にはギャラリーが併設され、無料で見学することが出来ます(要事前予約)。ここから北東に20分程歩くと地下鉄竹田駅に戻れます。余力のある方は、春に桜が美しい伏見インクラインを目指します。国道1号線と府道202号線の交差点を東に、住宅街を20分ほど直進します。途中、津知橋を渡り、府道35号線との交差点を左折すると国道24号線に行き当たります。横断歩道を渡り、1筋目を右折すると見えてくる階段を上ると伏見インクラインに到着です。春には疏水沿いに咲く桜を楽しむことができます。景色を楽しみながら疏水沿いを進むと墨染通りに行き当た

ります。左折し少し歩くと桜の穴場スポット墨染寺があります。墨染寺を出て、来た道に戻ると京阪墨染駅に到着します。



墨染寺

確定申告 お忘れなく

確定申告は、所得税を納める手続きです。昨年1年間の所得金額を計算し、その金額に対する税額を算出して、申告しなければなりません。

2022年度末(2023年3月末)に退職された方

- ・引き続き再任用等で働いている方、再就職した方
職場で年末調整がされていれば確定申告は不要です。
- ・再就職されていない方
年末調整がされていないので、確定申告すれば税金が戻ることがあります。

公的年金等を受給されている方

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下でかつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は確定申告は不要です。

- ※所得税の還付を受けられる方は確定申告が必要です。
- ※確定申告が不要でも、住民税の申告が必要な場合があります。

その他、各種控除を受けたい場合は確定申告が必要です

例えば…

- ・医療費を多く支払い、医療費控除を受ける場合
支払った医療費から互助組合の療養補助金や保険金等の補填額を除いた金額が、10万円または所得金額の5%のいずれか少ない方の金額を超える場合
- ・特定の医薬品を購入した方(セルフメディケーション税制)
支払った特定の医薬品の購入費から保険金などの補填額を除いた金額が1万2千円を超える場合
- ・社会保険料、生命・地震保険料等の控除を受ける場合
勤務先や公的年金支払い者に届け出ている場合は不要

確定申告等に関するご不明な点は、下表に掲載のお住まいの地域を管轄する税務署に電話のうえ、自動音声案内に従い「0」を選択してください。

各地の税務署管轄一覧

管轄地域	税務署名	所在地	電話番号
京都市北区 京都市上京区	上京	〒602-8555 京都市上京区一条通西洞院東入元真如堂町358	075-441-9171
京都市左京区	左京	〒606-8555 京都市左京区聖護院円頓美町18	075-761-5371
京都市中京区	中京	〒604-8482 京都市中京区西ノ京笠殿町38 京都地方合同庁舎	075-842-1601
京都市東山区 京都市山科区	東山	〒605-0914 京都市東山区渋谷通大和大路東入下新シ町339-5	075-561-1131
京都市下京区 京都市南区	下京	〒600-8181 京都市下京区間之町五条下ル大津町8	075-351-9161
京都市右京区 京都市西京区 向日市 長岡京市 乙訓郡	右京	〒615-0007 京都市右京区西院上花田町10の1	075-311-6366
京都市伏見区	伏見	〒612-0084 京都市伏見区鑪屋町	075-641-5111
福知山市 綾部市	福知山	〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目37番地	0773-22-3121
舞鶴市	舞鶴	〒624-0913 舞鶴市字上安久240	0773-75-0801
宇治市 城陽市 八幡市 京田辺市 木津川市 久世郡 綴喜郡 相楽郡	宇治	〒611-8588 宇治市大久保町井ノ尻60-3	0774-44-4141
宮津市 与謝郡	宮津	〒626-8571 宮津市字鶴賀2070-14	0772-22-3271
亀岡市 南丹市 船井郡	園部	〒622-8501 南丹市園部町小山東町平成台1号11	0771-62-0340
京丹後市	峰山	〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷147番地12	0772-62-0460

【税務署からのお知らせ】

上記のうち上京・左京・中京・下京・右京税務署の確定申告会場は「西陣織会館(6階展示場)」です。各税務署内には、確定申告会場は開設しておりません。西陣織会館の開設期間は、令和6年2月16日(金)～3月15日(金)(土日祝日を除く)です。

※その他各税務署の確定申告会場等については、事前に各市区町村広報誌等でご確認ください。
※会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場で当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。オンライン事前発行の詳細は国税庁ホームページをご確認ください。

確定申告書の作成に必要な書類等

確定申告書の作成に必要な書類は、申告する所得の種類や所得控除の内容により異なります。なお、「※」を付した書類は、確定申告の際に添付又は提示が必要です。

主な所得の種類 所得控除の内容	申告書の作成に必要な書類
給与所得	源泉徴収票
雑所得	公的年金等の源泉徴収票、収入金額、必要経費及び源泉徴収税額の方角のもの
一時所得	生命保険の一時金、競馬の払戻金など金額が分かるもの
退職所得	源泉徴収票
医療費控除	医療費の領収書や医療費通知、保険金などで補填された金額の分かるもの ※「医療費控除の明細書」および「医療費通知(添付する場合に限る)」 医療費の領収書は自宅で5年間保存することとなり、確定申告の際の添付又は提出は不要です。
社会保険料控除	※社会保険料控除証明書等
生命保険料控除	※生命保険料控除証明書
地震保険料控除	※地震保険料控除証明書
配偶者控除 配偶者特別控除	配偶者の所得金額の分かるもの
障害者控除	障害者手帳など
寄付金控除	※寄付金の受領書、寄付金控除証明書

【税務署からのお願い】

・申告手続などには、申告者本人及び扶養親族等の「マイナンバー(12桁)の記載」と「本人確認書類の提示又は写しの添付」が必要です。
(本人確認書類の例)
①マイナンバーカード、②通知カード※+運転免許証など
※「通知カード」は2020年5月25日に廃止されていますが、通知カードに記載された氏名、住所などが住民票に記載されている内容と一致している場合に限り、引き続き番号確認書類として利用できます。

自宅でらくらく作成! 国税庁の「確定申告書等作成コーナー」

国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」で必要なデータを入力すると税金が自動で計算され申告書が作成できます。スマートフォン、パソコンから作成後そのまま送信でき、大変便利です。(作成したものを印刷し、税務署に提出することも可能です。)

作成の際は「源泉徴収票」「医療費控除申告用資料」「マイナンバーカード(お持ちの方)」等をお手元にご用意ください。

スマートフォンから作成する場合

1. 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」へアクセス



2. 送信方法の選択
マイナンバーカード方式



ID・パスワード方式

※事前に税務署に行き、ID・パスワード方式の届出を作成・送信する必要があります。
運転免許証などの本人確認書類をご持参の上、お近くの税務署へ行き、手続きしてください。



パソコンから作成する場合

1. 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」へアクセス
(https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top_web#bsctrl)
2. 税務署への提出方法を選択
パソコンから送信、印刷して提出等



以降は、それぞれ画面の指示に従い、収入・所得金額や控除等の入力を行い、申告内容の確認後、作成した帳票の保存、印刷、送信を行ってください。

国税庁のホームページで、確定申告書の作成に必要な書類や、マイナンバーに関する情報が確認できます。
また、「医療費控除を受ける方」や、確定申告作成方法の動画がありますので、ご活用ください。



▲【国税庁 確定申告特集】はコチラ



チケット・ガイド

申込締切日
2月25日(日)

- ・座席の指定、申込締切後の取り消し不可
- ・申込多数の場合、締切後抽選
- ・展覧会、映画以外で年齢について注意書きのない催しについては未就学児の入場不可



申込方法

ホームページまたはFAX07517716180で。郵送も可。用紙は自由。

※フイズ等の申込は併記不可

申込事項

住所・氏名・組合員番号

公演名・日時・券種(一般等)・希望枚数

支払方法

4月に口座から自動引き落とし
引落できない方には振込用紙を送付

● 展覧会 ●

パリ ポンピドゥーセンター キュビスム展―美の革命



ロベール・ドローネー 《パリス》1910-1912年
Centre Pompidou, Paris, Musée national d'art moderne-Centre de création industrielle (Achat de l'État, 1936. Attribution, 1937)
©Centre Pompidou, MNAM-CCI/Georges Meguerditchian/Dist. RMN-GP

は世界屈指の近代美術コレクションを誇るパリ・ポンピドゥーセンター所蔵品を中心に約1300点を展示する、日本では約50年ぶりとなるキュビスムの大型展覧会です。

京都市京セラ美術館

3月20日(水祝)〜7月7日(日)
取扱料金 一般 1710円

大高生 1080円

※障がい者とその付添人1名は無料(要証明)

● 音楽 ●

ディズニー・ワールド・ビート 2024

テーマは「Music Journey
〜世界の旅へ〜」
ディズニー音楽を、ブラッ

20世紀初頭、パブロ・ピカソとジョルジュ・ブラックによつて生み出されたキュビスムは、西洋美術にかつてない変革をもたらしました。今回

ド・ケリー率いるビッグバンドでお贈りするコンサートです。『ライオン・キング』や『アラジン』『モアナと伝説の海』など、音楽で巡る世界旅行へと誘います。

高槻城公園芸術文化劇場 南館
トリシマホール

3月22日(金) 18時30分開演
取扱料金 S席 8010円
全席指定

※未就学児入場不可

京都市交響楽団オーケストラ・
ディスカバリー2023 第4回
ストラヴィンスキー、オウ・アンド・セン

みんな集まれ、オーケストラ！こどものためのオーケストラ入門です。近代から現代の音楽へ。今にたどり着く軌跡を体験してください。

指揮 出口大地

ナビゲーター ガレッジセール
曲目 ストラヴィンスキー…

バレエ組曲「火の鳥」、
コープランド…静かな

町他

京都市コンサートホール

3月24日(日) 14時開演
取扱料金 一般 2700円

5歳〜18歳 1350円
全席指定

※13時15分より開演前ロビーイベントあり

※5歳未満入場不可

通崎睦美の木琴日和 〜ギターと共に

バロックからポップスまで軽やかに、しなやかに。世界で唯一の木琴奏者が奏でる豊かな時間をお楽しみに。

出演 通崎睦美(木琴)

永田参男(ギター)

文化パルク城陽ふれあいホール

4月27日(土) 14時開演

取扱料金 一般 1080円
高校生以下 720円
全席指定

三浦一馬×石田泰高×山中惇史
バンドネオン×ヴァイオリン
×ピアノ

それぞれの分野で第一線を走る三人が登場。アンサンブルの美しさと格好良さは唯一無二。

曲目 ピアソラ…アディオス・

ノニーノ、リベルタンゴ

ロドリゲス…ラ・クンパ

ルシータ 他

京都市コンサートホール小ホール

5月26日(日) 14時開演

取扱料金 一般 4700円

ペア 9000円
全席指定

※25歳以下の方は当日証明証呈示

で500円返金

関西フィルハーモニー管弦楽団 第14回城陽定期演奏会

クラシック系 YouTuberとして今話題のピアニスト石井琢磨と藤岡幸夫の競演をお見逃しなく！

指揮 藤岡幸夫

ピアノ 石井琢磨

曲目 ロッシーニ…歌劇「シン

デレラ」序曲、

ラヴェル…ピアノ協奏

曲ト長調 他

文化パルク城陽プラムホール

8月25日(日) 14時開演

取扱料金 一般 3600円
学生(25歳以下) 1800円
全席指定

● ミュージカル ●

ブロードウェイミュージカル 「カムフロムアウェイ」

2001年9月11日同時多発テロの裏で、カナダの小さな町で起きた驚くべき実話を基に、音楽と共にスピーディーに伝えられる5日間の物語は、人種、国、宗教を越えて生まれる希望の光となる。SkyシアターMBSオーブニングシリーズです。

出演 安蘭けい、石川禅、森

公美子、加藤和樹 他

SkyシアターMBS

9月11日

14時開演

全席指定

※5歳未満入場不可

表紙作者のことば



絵画

児嶋 俊見
(退教互 亀岡支部)

木版画を始めて10年になります。「日常の中の非日常との出会い」を求めて取材を続けました。また、木版画の基本技能の習得にも時間を割きました。

ある日、小浜市在住の友人の誘いを受け、初めてお水送りに出ました。その伝統行事に秘められた若狭の歴史の深さに認識を新たにしました。



「そして、バトンは渡された」で2019年本屋大賞を受賞した瀬尾まいこの原作小説を映画化した『夜明けのすべて』は、PMS（月経前症候群）とパニック障害という自分では治せない病気を抱えながら、相手を助けようともがき、確かなつながりを見出すふたりの男女の姿を描いた、ささやかだけれど、かけがえない物語。上白石萌音と松村北斗が映画としては初共演。今もなおタイムレスな名作として多くの映画ファンの「人生ベスト」に選ばれる『ミツバチのささやき』のピクト



『瞳をとじて』
© 2023 La Mirada del Adiós A.I.E, Tandem Films S.L., Nautilus Films S.L., Pecado Films S.L., Pampa Films S.A.

ル・エリセ監督が、31年ぶりに発表した『瞳をとじて』。発表と同時に、世界が歓喜の声に包まれたその最新作は、元映画監督と、謎の失踪を遂げたかつての人気俳優ふたりの、

記憶をめぐる【人生】と【映画】の詩情豊かな物語。失われたものと同時に、未来をも見つめる究極の170分は、ぜひ映画館で確認してほしい。自分ではどうしようもでき

ないこと、失ってしまったものを描いた前述の2作から打って変わって『ネクスト・ゴール・ウィンズ』は、負けを知るすべての人びとにエールを贈る、感動と興奮のスポーツコメディだ。2014年にドキュメンタリー映画化もされた米領サモアのサッカー代表チームのエピソードを、『ジョジョ・ラビット』のタイカ・ワイティティ監督がユーモアを交えて描き出す。『夜明けのすべて』は9日からTOHOシネマズ二条、MOVIX京都、T・ジョイ京都、イオンシネマ京都桂川・久御山にて、『瞳をとじて』は9日から京都シネマにて、『ネクスト・ゴール・ウィンズ』は23日からTOHOシネマズ二条、MOVIX京都、T・ジョイ京都にて公開予定。（京都シネマ・川添ゆうき）

（J.R大阪駅西口）
4月13日（土）12時開演
取扱料金 一般 14800円
全席指定

スウィーニー・トッド
フリート街の悪魔の理髪師
衝撃で客席から立ち上がれなくなる、最高のホラー・エンターテインメントをゴールデンコンビで再上演します。
演出 宮本亞門
出演 市村正親、大竹しのぶ
梅田芸術劇場メインホール
4月28日（日）13時開演
取扱料金 S席 15000円
全席指定

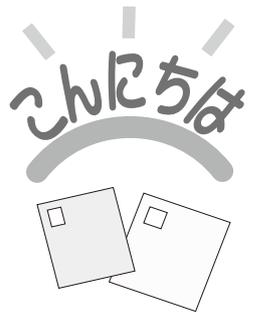
落語

立川談春 独演会
芸歴40周年記念興行。巧みな話術で観客を魅了する「談春落語」をご堪能ください。
森ノ宮ピロティホール
①4月3日（水）18時開演
演出 よかちよろ、百年目
②5月12日（日）15時開演
演出 慶安太平記、善達の旅立ち、居残り佐平次
取扱料金 一般 4750円
全席指定

桂二葉 独演会
令和3年度NHK新人落語大賞で女性初の大賞を受賞。「探偵ナイトスクープ」の探偵にも抜擢され、絶好調の桂二葉の嘶は必聴です。
文化パルク城陽ふれあいホール
4月13日（土）14時開演
取扱料金 一般 2700円
全席指定

年間取扱チケット
月曜日締切、水曜日発送
◆京都シネマ 1080円
※1回の申込につき原則2枚まで
◆京都鉄道博物館 一般 1275円
◆ニフレル 一般 2000円
小中学生 1000円
3歳以上 550円
◆神戸どうぶつ王国 大人中学生以上 1760円
シルバー(65歳以上) 1280円
小学生 960円
4歳以上 400円
※その他の券種は5月号9頁参照

年間取扱チケットは、3月18日（月）締切、21日（木）発送が年度内最終発送です。3月19日（火）～4月1日（月）申し込み分は、4月3日（水）発送となりますので計画的にお申し込み下さい。



保護猫に癒される日々

自宅裏の空き地に捨てられていた生後1か月の黒猫を保護してから9年が経ちました。可愛いのはもちろんですが、人にはない純粹さ、打算などの一切ない生き方に動物の素晴らしさを感じている毎日です。

伏見支部 長谷川 真紀子

念願の新デザインパスポート

先日、パスポートの更新をしました。前回更新した時は、まだ葛飾北斎仕様ではなく、更新後に変更されることが分かっていたので5年有効のものにし、期限切れ間近にやると念願の北斎の10年有効パスポートを手に入れました。カバーに入れると、北斎の赤富士が浮かび上がり、ケースも北斎一色で楽しんでいきます。いつ使う機会が訪れるのかは未定ですが、旅行関係のメルマガをチェックしている毎日

です。

宇治西支部 高橋 真澄

ピアノに挑戦

ピアノを初めて習い始めました。左手が思うように動かないのと両手にすると混乱してさっぱり曲になりません。でも若い時に聞いた曲を弾くのは楽しいです。

山城南支部 達脇 幹夫

公共交通でゆつくり楽しむ

昨年2月に免許更新をしたばかりですが、4月には駐車、発進に不安を覚え、車の運転をやめました。幸い便利な所です。バスと電車などを活用しています。自然とウォーキングになって、プールなど楽しんでいきます。昔は、外出はバスで半日、1日がかかりで亡き母と行ったものです。

宮与支部 三田 博美

その頃を思えば、これからはゆつくりウォーキングとバス待ち生活を楽しみたいと思います。

他府県奈良 遠藤 勢津子

新鮮無農薬野菜を楽しむ冬

「来年は無理かも」と言いながら今年も食べきれないほどの冬野菜が育った。年とともに農作系はきつく、買った方が安くつく野菜ですが、とれたて無農薬の野菜が食せるのは幸せなこと。主人に感謝！

船井支部 谷 碩子

点訳で気付いたこと

点字の勉強を始めました。パソコンを駆使して少しずつ、点訳します。文字だけでは届きにくい事柄の多さに、この歳になって気がつくなんて！

初開催 他支部の方歓迎！

右京支部作品展

3月13日 10時~17時
14日 9時~16時
右京区役所1階「マチコ」

1月号で募集した、「サイン入り 大原千鶴さん レシピ本プレゼント」の応募締め切りは2月29日です。応募方法は、1月号7頁をご覧ください。

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



申込はこちら▶

法律相談



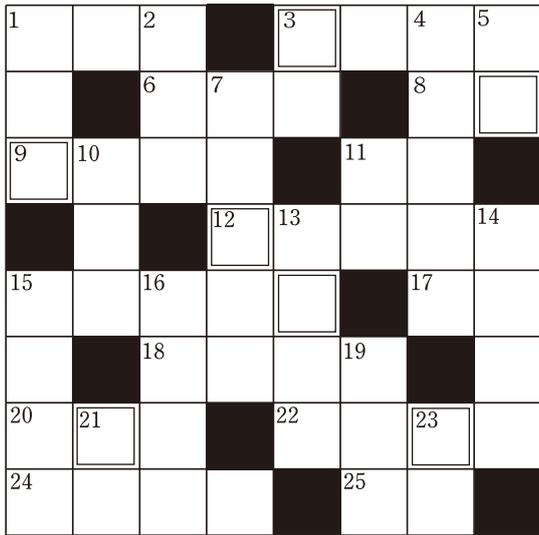
相続放棄の期限

Q ある日、役所から「空き家の適正管理について」という通知書が届きました。それによると、空き家となつている不動産の名義は、叔父のままであるが、2年前に亡くなった私の母も相続人(の1人)になつていて、母の相続人である私に対して、空き家による悪影響が生じないような対処を求めるといふものでした。どうしたらいいのでしょうか。母は、叔父には子どももいたし、自分が相続人になつていることも知らなかつたと思います。

A おそらく、お母さんが相続放棄の手続をしていることも知らなかつたのでしょ

う。この場合、あなたとしては、相続放棄の手続ができるのかどうかひとつの問題になります。ところで、相続放棄は「3ヶ月以内」に行う必要があります。さらに、相続人(母)が相続の承認や放棄をしないで亡くなった場合には、その者の相続人(あなたがこの立場になります)が、「自己のために相続の開始があったことを知ったときから」起算されます。判例(令和元年最判)によると、この起算点は「当該死亡した者が承認または放棄をしなかつた相続における相続人としての地位を、自己が承継した事実を知った時」としています。ややこしいですが、お母さんが叔父さんの相続において放棄するかどうかが決められたのに、相続したことを知らなかつた(相続放棄する契機が無かつた)というその状態(地位)を承継したことをあなたを知ったときからとなります。今回の場合、相続放棄が認められる可能性がありますので、放棄の手続を進めてみてはいかがでしょうか。

弁護士 岡根 竜介
(京都法律事務所)



クイズの応募規定 ▶ 締切2月末日必着
(正解・呈賞者は4月号で発表)

*支部名、氏名、組合員番号を明記のうえ、互助組合まで。
ハガキ、FAX、ホームページ等で応募してください。
*お寄せいただいた近況報告は、「こんにちほ」にお断り
なく掲載させていただくことがあります。掲載不可の場
合はその旨をお書き添えください。

応募はこちらから



10月からGoogleフォー
ムに変更しています。
返信メールは届きません。



25名に図書カードが当たる!!

二重枠の7文字で表される
キーワードを当ててください。
ヒント..あたたまります。

●タテのカギ

- 1 今年は一一年。2月29日
があります
- 2 日本語ではコマドリ
- 3 川。ロシアを流れる



- 4 大河
- 5 鉄鉱石から鉄を取り出
す、製鉄所の心臓部
- 6 根と葉とともに高等植物
の基本器官です
- 7 竹取物語の主人公
- 8 畳表になります
- 9 「うっせえわ」で有名に
なった女性歌手
- 10 憲法で定められている国
民の義務のひとつです
- 11 コピー
- 12 代えがたい友達です
- 13 北方四島のひとつ根室海
峡の東に位置する一島
- 14 つらみ。とにかく憎

●ヨコのカギ

- 1 北海道にある地名で、ア
イヌ語で「その間」という
意味
- 2 とても欲が深いことです
- 3 美しい眺め。これを損ね
る工事はやめてください
- 4 乾季の反対
- 5 航空機の翼のことです
- 6 わが子
- 7 水切りした木綿豆腐に焼
き目をつけたもの
- 8 プロタイプとは?
- 9 360÷60=?
- 10 魚のたたきの種類。味噌
味です
- 11 ゆずを材料にした加工食
品やお菓子をいいます
- 12 あたるも八卦、あたらぬ
も八卦とか
- 13 よく気が変わりますね
県庁所在地は津市です



☆11月号の解答図

- 11月号の答えは「だし巻き卵」でした。
- 応募者は514名で、510名が正解
でした。
- ▼11月号当選者(敬称略)
牧村美恵子(北支部)
大島 秀夫(上京支部)
名川 敬子(右京支部)
武田 一子(西京支部)
赤松 康子(西京支部)
中島 智子(東支部)
山本恵稚子(伏見支部)
青木かおる(深草支部)
中野 良子(乙訓支部)
橋本 信(乙訓支部)
岸 博美(宇治東支部)
山本 彰子(宇治西支部)
岡田 孝司(城久支部)
岡田 京子(山城北支部)
岡本 明子(山城南支部)
桂 ひさ子(北桑田支部)
横井 照美(亀岡支部)
江本和香佐(船井支部)
大島 浩樹(綾部支部)
塩見佳扶子(福知山支部)
高田 正徳(舞鶴支部)
中村裕美子(宮与支部)
櫻尾 智子(宮与支部)
岩崎美智子(京丹後支部)
青山久爾子(他府県滋賀)



☆12月号の解答図

- 12月号の答えは「授字金」でした。
- 応募者は488名で、449名が正解
でした。
- ▼12月号当選者(敬称略)
青木 敦(北支部)
稲垣 智子(中京支部)
石井 正(右京支部)
谷口 和文(西京支部)
安田廣之助(西京支部)
秋山 幸也(伏見支部)
鹿熊 元治(深草支部)
衣笠登志恵(醍醐支部)
伴 季子(乙訓支部)
山村 哲生(宇治東支部)
芳賀 伸子(宇治西支部)
渋谷 寿子(城久支部)
黒川 由美(城久支部)
玉田 豊(山城北支部)
安寄 正(山城南支部)
大西 陽春(亀岡支部)
田鶴 昌子(船井支部)
大槻 薫(綾部支部)
中島ふみ子(福知山支部)
沖野 啓志(福知山支部)
稗田 洋子(舞鶴支部)
古村 清子(京丹後支部)
畑中 浩義(宮与支部)
前谷 康孝(他府県滋賀)
井上美智子(他府県大阪)



多くのウォーキング愛好家の方が生涯自分の足で歩くことを目標にウォーキングを日課にされています。健脚のみなさんとウォーキングをご一緒させていただくことは私にとっても楽しみのひとつです。

その時に私がいつもおすすめしていることがあります。それは筋力トレーニングを日常の運動に取り入れることです。なぜなら、歩くためには歩ける筋肉を備えた体が必要だからです。

具体的には、姿勢を保持するための体幹の筋肉や、体を支え、足を前に踏み出すための下肢の筋肉が必要なのです。

また、筋力トレーニングの必要性について、昨年（2023年）、厚生労働省の専門家検討会が、

健康づくりのために推奨される身体活動・運動の目安となるガイド案を発表しました。その内容は、歩行では成人「1日60分（1日約8千歩）以上」、高齢者は「1日40分（1日約6千歩）以上」。筋力トレーニングにおいては腕立て伏せやスクワット、マシンなど一定の負荷のかかるプログラムを成人、高齢者ともに「週2～3回」としています。

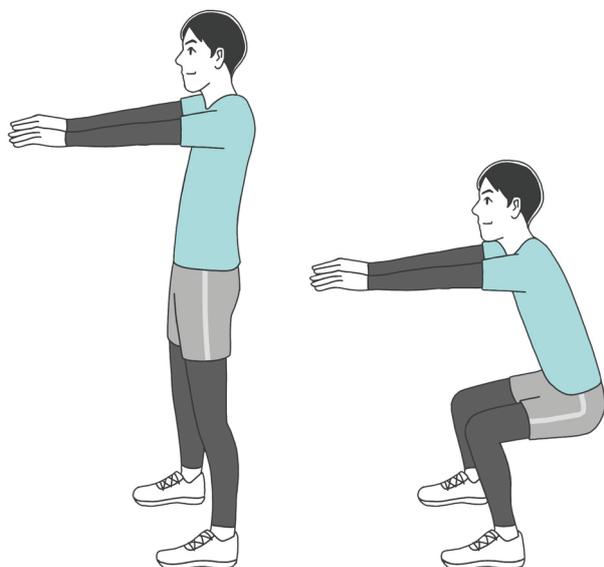
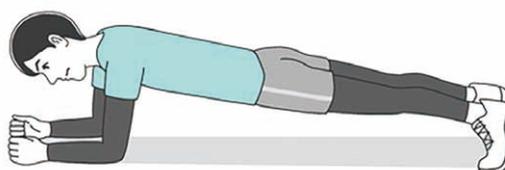
その理由として身体活動や運動量が多い人は少ない人と比べ、循環器病やがん、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクが低いことが科学的根拠に基づき報告されているからです。

そこで、今回は特別な器具を使わなくても自宅で簡単にできる筋力トレーニングを2種ご紹介します。

プランク

プランクはうつ伏せにした身体を前腕・肘・つま先で支え、姿勢をキープして体幹部分の筋肉に負荷をかける体幹トレーニングの一種です。複雑な動作がないことから、筋トレ初心者にもおすすめです。腹筋や背筋など体幹の筋肉を総合的に鍛えられます。

静止時間は1回30秒～1分程度、3セットを目安に取り組んでみましょう。



スクワット

スクワットは下半身の筋肉や体幹を鍛えたいときに効果的です。主に大臀筋、大腿四頭筋、ヒラメ筋が鍛えられます。これらは歩くときに働く重要な筋肉です。

10回を1セットとして3セットを目安に行いましょう。膝を痛めているときは無理をしないようにしましょう。

100歳まで自分の足で歩くために欠かせない筋力トレーニングを、是非日常に取り入れてみてください。