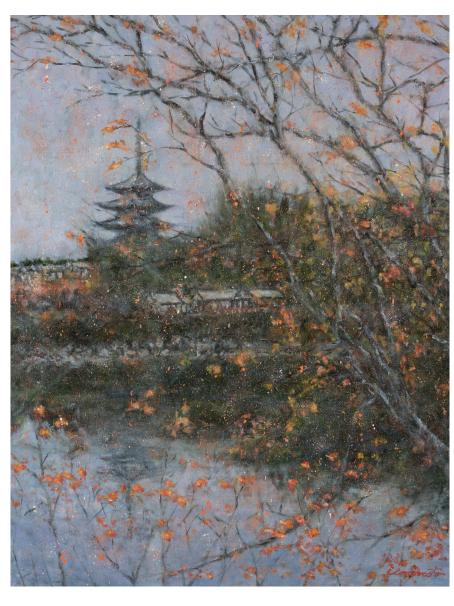
运防仙点载逐度被重换 12

2024年12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197号 1部20円(購読料は会費に含みます)





絵画

古都 の 秋

117 cm × 91

梅 太 敏 彦

(退教互 宮与支部

第49回教美展出品作品

~今月の紙面~

- ③ 募集 囲碁大会 中央大会
- 4 撮れびあん! お元気ですか
- ⑤ 案内 ホームページ リニューアル
- 12 人生100年 食から元気に 第2回

健康チャレンジ 12月チャレンジ実施中!

12月の結果を1/10までにお寄せください。 抽選で2名の方に

ガトーフェスタ ハラダ グーテ・デ・ロワ プレミアム (5枚入り) プレゼント!





事務局休業日について

12月28日(土)~1月5日(日)は事務局休業日とさせていただ きます。ご協力をお願いします。

運営委員 ・支部長 合同会議報告

て協議されました。 麥員・支部長合同会議では、 度以降の事業内容等につい 10 京都退職教職員のつどい 29日に開催された運営 来

10

域を一年ごとの輪番で開催す 度は舞鶴で実施する予定です る方針としました。 京都市内・ 支部サークル発表と講演会を 親会を実施していましたが、 ロナ禍前まで、 南部地域・北部地 講演会と懇 なお来年

実施する方針としました。 ドみずほ、 応じて、 ついては、 支部 グラウンド・ゴルフ大会に のサークルに対して、 隔年でグリーンラン アクトパル宇治で 支部からの要望に

が

ある方は、

12

月 19

 \exists

(木) に引き落 預金口座残金

不足しないようご注意くださ

なお、

引き落し明細を記

発行からご自宅に

12

月の口座引き落しは19

を支援し、

載した送金・振替通知書は2

月分をまとめて偶数月に送

じます。

月分・12

月分

余裕をもって設定してくださ

確定申告の相談日の予約等は 届くまで時間を要しますので

月下旬に送付します。

と思ってもらうことが大事 担い手について、 力をしている」 を学校現場で読んでもらう努 現職時から互助組合が大切だ を行うことを確認しました。 クルあたり年間2千円の補助 を促進する観点から、1サー だ」「支部だよりなど広報物 健康な組合員の生きがい事業 意見交流では、支部役員の 支部活動の活性化 などの発言が 「組合員に 0 12 付 か

務 局からのお知らせ

給付請求の受付期間と振込日

月 18 月 17 日 日 ~12月10日受付分 5 11月15日受付分 →12月16日送金

場合がありますのでご了承 かり、 請求内容の確認に時間がか ときは、 →2025年1月16日送金 処理が間に合わない 翌月の給付になる

*

下さい

予防接種は給付対象外です

外です。 種の費用は、 ため、 インフルエ 療養補助金給付対象 健康保険適用外 ンザ等の予防接

医療給付証明書 は

備や追加請求がある場合は、 3月初旬以降の発行になりま 「医療給付証明書」 1 月 16 2月中に必要 日必着で、 は、

2月7日以降に発行します

月分までをご請求ください。 な方は、 連絡ください。 2月7日以降に発行します 必要な方は退職互助部までご 請求された療養補助金に不 な 確定申告の医療費控除に必

·相談時間1人30分程度、 事前予約制で受付けます。

場所: 互助組合事務局

1月相談事業(無料)

家屋のトラブル

等

月1日(火) 午後1時3分~4時3分

法

律

相

相続・遺言書の書き方」

「住宅・不動産

談

「近隣トラブル」

月15日(水)

午前10時~12 等

交通事故」

「借金の整理」

・必ず電話で2日前までに 事務局に申込んでください。 (先着順) ☎075-752-0540

対象:組合員(本人·配偶者加入者)

忘年会・ 新年会に

クーポン情報をチェックして レストラン・飲食店・カラオケ店をお得に利用しよう!

※詳しくは6頁をご覧ください

どこからでもオンラインで利用可能!(一部店舗除く) 支払時に割引クーポンを提示するだけでOK

利用対象 組合員とその家族

利用方法 ①互助組合HP[割引·優待クーポン]をチェック 下記二次元コードから、ユーザー名・パスワード を入力して、サインイン

ユーザー名 パスワード



- ②店舗で支払い時にクーポンを提示
 - *他のクーポンとの併用不可
 - * クーポンの印刷が必要な店舗あり
 - *事前予約が必要な店舗あり。 部利用可能期間の制限あり。 各クーポン記載の注意事項を 確認の上、ご使用ください。



▲ 対象店舗・クーポン

<問い合わせ> 総務部 Tel 075-771-6186

団体割引契約施設について

ヨ・ス・パ フィットネスクラブ

【法人都度利用の変更】

下記コードから①WEB入会登録→②WEB 決済登録後に、「都度利用」をした場合、法 人都度利用会員証発行手数料1,100円(税込) が不要!

※身分証番号を入力する欄に互助組合 の組合員証番号(数字8桁)を入力。 WEB入会の登録後、コスパのインター ネットサービスの「会員サービス」からログインし、利用日を選択、WEB決 済手続きを完了すると入館用QRコー ドが発行されます。



会員登録は







▲ WEB決済登録方法

<登録方法や利用についてのお問い合わせ> ㈱COSPAウエルネス ℡ 06-6262-3474(平日 9 時〜17時)

~由良川源流 深い森の魅力を感じた~

自然観察会

11/1(金) 38人 京都大学フィールド科学教育研究センター 芦生研究林(南丹市美山町)

園部駅で集合し、貸切バスで芦生へ。下 谷の林道を経験と知識豊かな現地ガイド の案内でゆったり歩きました。昼頃に降り始 めた雨は、紅葉前の木々や深い森の苔を 綺麗に見せてくれました。由良川源流の水 音と心地よい風が時折森の中を吹き抜け、 雄大な自然を体感できました。

参加者から「ガイドさんに木のこと、様々 な植物のこと、岩のこと、鹿の害のこと、たく さん教えてもらいました。いい時間でした」 などの感想が寄せられました。



由良川源流の側でどっしりと構える桂の巨木

報

~「達老」時代を過ごそう!~

第43回京都退職教職員のつどい 山極壽一氏講演会

11/9(土) 203人 京都教育文化センター



今年度は総合地球環境 学研究所所長で京都大学 前総長の山極壽一氏を迎え 「新たな自分を発見しよう ~これから目指すべき社会 とは~ | と題して講演会を 実施しました。

山極氏は人類の進化の 過程からみて、他の生物に

はないどのような特徴があるのか、また、人類によってどのように社会 構造が作られてきたのかを説明し、人間だからこそ今後歩んでいくべき 社会について、現代の社会情勢を踏まえながら話されました。

そして、「老齢化して現れる(身体の)特徴は、子どもと仲良くなれと いう印なのではないかと思っている。(人間は)共同保育によって子ども たちを通して他人に喜んでもらえるような行動が生まれた。老齢者では この行動をすることによってストレスホルモン値を下げ、心臓疾患を減 らし、免疫系を強める効果が表れることが証明されている。中立の立 場に立って仲裁する能力、遊びを提案し子どもたちに優しく接すること ができる能力、刺激に鈍感であるというのが老年期の重要な特徴だし 「その経験と知力を持って世界を変えていただきたい」と述べ、老い の達人=「達老」時代を過ごそうと呼びかけられました。



第61回京都教職員囲碁大会



中央大会は個人戦と団体戦を実施! 両日とも参加できます。

団体戦

時 2/1(土) 9時30分~16時30分

場 京都教育文化センター

成 3人で1チーム(棋力順に主将・副将・3将) ※全対局ハンデ戦

募集チーム数 12チーム(最少催行チーム数8チーム)

自由エントリー枠 ※新しい枠ができました。

参加資格 組合員、京都府内の教育関係者とその家族

ブロックを限定しない3人で1チーム

①3人1組のチームを作り申し込む または

出場方法 21人又は2人で申し込む

(締切後、事務局で3人1組のチームを編成)

※ブロック代表枠での参加を希望される方は、12/25(水)までに 支部責任者または囲碁大会係までお電話ください。

個人戦

2/2(日) 9時30分~16時30分 \Box

京都教育文化センター

参加資格組合員、京都府内の教育関係者とその家族

クラス 名人戦(無差別)・・・・・・・ 総互先

段位戦(初段以上)

級位戦、初級・初心者戦

ハンデ戦

■申込方法 下記二次元コードから申込またはTEL・FAX

※参加者全員の①組合員番号②氏名

3団体戦または個人戦(クラス) 4棋力 5連絡先

■申込締切日 1/20(月)

■お問い合わせ TEL 075-752-0540 囲碁大会係 FAX 075-771-6180





「朝の散歩。二人の影が直線道路にまっすぐ伸びる」 京丹後支部 村上 正宏

向いている」と話されるよう

0

スコアとその日の反省点

、日々技

様以上に時間をかければ必ず

く与えられた時間の中で、

人

通

1,

自主練習を欠かさな

教鞭をとる傍ら、 体育連盟などで、

教育研

術の向上に努めている。 をエクセルにメモし、

「ボウリングする時はピタ

自分が良いと思ってしたこと

皆が喜んでくれたらそれ

諦めずにチャレンジしてきた

人並みにできるのだと自覚し、

陸上

大会の企画

運営や京都国



日常生活で撮影した、風景、動物、場面など、 「トレビア~ン!」な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、HPまたは郵送で送付。 (送り先は表紙下連絡先参照。

次回2・3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。



申込はこちら

亀岡 市に 西 垣

る」ことを目指し、 すべての学校で始業前のペ 現職時代は小学校教諭として、 スランニングを実施、 たくましい身体と心を育て さんを訪ねる。 赴任した 全員が一 自ら児 児童

会を企画

Ļ

今でも請われ

7

トボール

色々な役を担ってい

る。

日をつくり、走力・ 目標に挑戦できる それぞれが自分の 定のペースで走る日と、 童の先頭を走った。 諦めない精 チ た

する選手も現れた。 やマラソンアジア大会で活躍 そのような中からは箱根駅伝 神力の定着・向上に努め 組織を陰で支えることが

中々上達しないと、

メール

で案内するのも西垣さ

の仕

このペ

ースだと 別途教室

愛犬を抱く西垣さん 禁酒を決意。 ッとした服を着るでしょう。 功。 乳を飲むようになり減量 ね」と話す西垣さん。 腹が出てきたのが気になっ 労し 「サプリを飲むくら た減量方法を聞き、 代わりに自家製

で十分」と、

謙虚な西垣さん。

その優しさが多くの方との

健やかに過ごせ

/精神で張合い 亀岡支部 のある日々を 西垣

2か月に1回の活動日 を 11 校園長会ボウリングサークル

O

が、

自身が立ち上げた退職

現在、

特に力を入れている

携わ 準備 つて など

なら美

味

L

7

物を食べる方

らず、 でも町 現場に留ま 民運 町内 教育

動会やソフ 大

マイボールとスコア表

える。 たり、 余程ま いてからは、 西垣 毎年おせちも自作する 黒豆が健康に良いと聞 し」と朝から魚を食 さんのまめさが 自ら炊いて毎

Ĥ

伺

「今日やることがな 体を動かすことはいっぱ 孤立してしまうことが 三話、家庭菜園で沢山 庭の手入れや愛 いこと 採

重治さん 優れた素質があるわけでもな プに立つだけの力量はない 迎える西垣さん。 犬の世 いと思っている。 れた野菜を近所の人に配る . ある。 よくない。 ボウリングも技術 楽しむことが元気 の秘訣」とのこと。 まもなく91歳を 誰もが等 「私はト し L ツ 0

記 矢野 る所以であろう がりを保ち、

ホームページ リニューアル! スマホ対応でより便利に /



2024年12月にホームページをリニューアル スマートフォンへの対応やデザインを一新し、使いやすく見やすいホームページへ

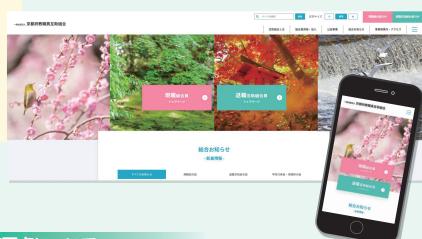
リニューアルの主な内容

- デザインやメニュー構成の見直し
- スマートフォンなど、モバイル端末 からの閲覧にも対応
- 健康保険証の変更や、互助組合報 への寄稿などの画像投稿も可能に!
- ●各支部が発行している 「支部だより」も閲覧可能に(予定)

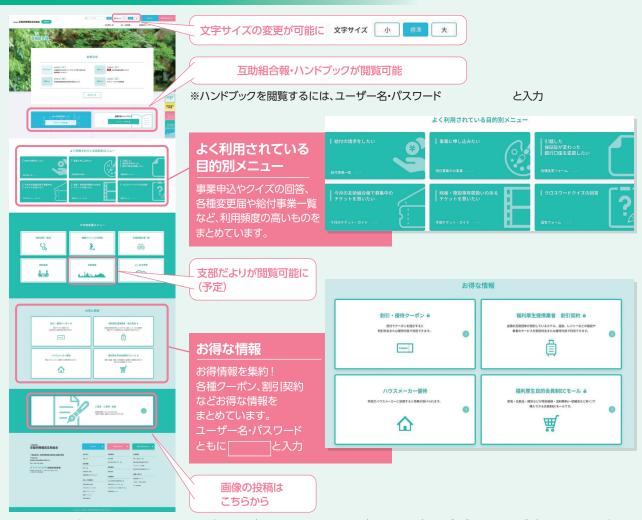
HPはこちら

京都 互助組合 で検索

https://www.kyokyogo.or.jp/



退職組合員のサイトの主な変更点について



※ホームページのリニューアルに伴い、ページのURLが変更になっている箇所があります。ブラウザの「お気に入り」「ブックマーク」などに 登録している場合は、新しいURLへの変更をお願いします。

※支部事業ページについては、今後、掲載内容等の検討を行い運用を開始します。

請求までのホップ・ステップ・ジャンプ!

(13) 受診月毎に分ける ※支払い月ではありません。

- ・領収書(コピー可)を仕分けする。①月毎に分ける ②「入院」と「外来」に分ける
- ・医療費のお知らせ(医療費通知)は明細に記載されているので、仕分けは不要です。

「領収書」で請求 ⇒第 1 号様式 「医療費のお知らせ」で請求⇒第 5 号様式 付用は出来ません。どちらかを選択して請求してください。 *特約病院・薬局制度を利用している月は、第1号様式と「領収書」で請求してください。



「領収書」もしくは「医療費のお知らせ」を添付して、互助組合へ郵送(提出)

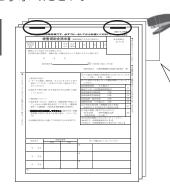
- ・添付書類はコピー可(両面コピー不可)*提出された書類はお返しできません。
- ・添付書類は下の図をように添付してください。
- ・受診月の翌月以降に提出してください(例:12月受診分は1月1日以降に提出)。
- ・毎月16日(16日が休業日の場合はその前営業日)までに到着していない場合や、内容の確認に時間が かかる場合、翌月の給付に回りますので、ご了承ください。



添付書類が A 4 サイズ以外の場合

領収書で名前が 隠れないように

表面左端に重ねて ホチキス止め



A4サイズの添付書類を 含む場合

A4 サイズ以外も表向き に上部に揃えてとめる

請求書の後ろに表向きに 重ねて上部でホチキス止め

- *高額療養費(69歳以下:57,600円以上、70歳以上:80,100円以上)に該当する場合、健康保険からの高額療養費 支給決定通知書(写し可)もしくは限度額適用認定証(写し可)を添えて請求してください。
- *請求する際の注意事項は、9月に配布した「2024年度版退職互助ハンドブック」4~6頁をご確認ください。

医療費控除に使用する医療給付証明書の注意とお願い

医療給付証明書には、保険診療費の合計と互助組合からの給付額(特約病院・薬局利用の場合は利用額 と給付額)が記載されています。確定申告で医療費控除のために必要な方はご連絡ください。

< 証明書発行までの流れ> 2月中に2024年1月~12月分までの証明の発行が必要な場合

- 1 1月16日までに2024年1月~12月受診分の 療養補助金請求書を互助組合に提出してください。 *12月分は1月に入ってからご請求ください。
- (2) 互助組合に医療給付証明書が必要な旨の連絡をお願いします。

組合員番号・氏名・必要な証明期間をお知らせください。 電話、ハガキ、HP(トップページの新着情報欄)、右記コード からも受け付けます。

*発行を希望される際は、**ハガキサイズ以上の紙**に記入して ください。小さな付箋の場合、見落とすことがあります。 🎍 🗖 単型はこちら



医療給付証明書・委託払い証明書 保険料診療費合計額 137, 510円 14.520円 ○○素局 110.650円 × 総合病院 12.340円 △▲医院 ※委託払い: 医療機関より委託を受け口形 給付対象額合計額 447, 510円 270, 109円 177, 410FI 医療控除申告金額 上記のとおり証明いたします。 2025年2<u>月2日</u> 日)的人 一般社団法人京都府教職員雇助組名 京都市左京区在建設川原町4-18

[3] 2月7日以降、順次発送します。

*請求された療養補助金に不備や追加請求がある場合は、3月初旬以降の発行になります。

証明書の形式は特約病院・薬局利用分以外は医療機関ごとではなく、月ごとの給付額の明細になります。 確定申告にあたって、医療費控除の方法、申告書の記入方法についてはお住いの地域の税務署に確認してください。

安部塔より

北支部

琵琶湖ミシガンクルーズ&ランチ会

琵琶湖周航船ミシガンクルーズと大津プリンスホテルでのランチを楽しみました。青い空に少しの白い雲、水鏡となった湖面は湖畔の景色をくっきりと映



し、船のスタッフも思わず写真を撮ったというような好天に恵まれ、船内でのスタッフによるショーを見たり、デッキで流れる風景を愛でたりして、約2時間のクルーズを堪能しました。

下船後は、プリンスホテル36階の和食レストランで、同テーブルの者同士交流しながら、ランチと見下ろす景色を味わいました。一同大満足の一日となりました。

(記 山崎 響子)

西京支部

ベニバナヤマシャクヤク鑑賞とかやぶきの里散策会

現地ガイドの案内で、絶滅危惧種のベニバナヤマシャクヤクを鑑賞しました。希少な花が群生しており驚いたとともに、この花を守るための地元の方々の苦労も知ることができました。

天候に恵まれ、のんびりとかやぶきの里も散策 し、ランチには鹿肉料理をいただき大満足。魅力 いっぱいのバス旅行で親睦も深まりました。

(記 岸本 益子)



左京南支部

老化を防ぐ筋トレ講座

『加齢により心身が衰えた状態になる』のは自然のことです(=フレイル)。それでも、講座のチェック表で示された〈片足立ちで靴下をはけない〉〈階段を上がるのに手摺りが必要〉・・などの項目をみて、「そんなことはない」「まだ、行ける」と、気持ちの上で抵抗している自分がありました。

講師の松橋秀男さんは、フレイルは改善すると言って、フレイルの予防の一つとして筋力をつけるため、いくつかの全身体操を提案してくださいました。今回は、床にマットを敷いて、実際に筋トレ(ロコトレ)を実践。激しい運動ではありま



せんが、筋力の衰え をやや実感しました。 そして運動を継続す ることの大切さも改 めて感じました。

(記 高木 政江)

伏見支部

西陣町家と光る君へ

西陣町家「古武家」 を訪問。当主古武博司 さんのお話では、古武 家のある場所は世尊寺 跡で三蹟の一人藤原行 成の屋敷跡。行成はド ラマでは道長のために 度々一条天皇の説得役



をしている蔵人頭。古武さんの案内で「光る君へ」の町歩きをした。古武家から大宮通を西へ、一条大宮下がるに一条天皇里内裏跡。一条通を東へ、堀川通に数々の伝説のある「戻橋」に着く。堀川一条を北へ100メートル行くと安倍晴明を祀る晴明神社。何とここは千利休屋敷跡。京都は掘れば遺跡。平安、室町、安土桃山、江戸、そして近代と現代、全てあった町歩きであった。

(記 小宮山 繁)

亀岡支部 副

歌とピアノのコンサート

ガレリアかめおか響ホールで『片山映子&井上なおみコンサート』を開催。片山さんのソプラノ歌唱と井上さんのピアノ伴奏と独奏で、心和むひとときを過ごしました。参加者からは、「親しみのある曲もあり、懐かしい歌を素晴らしい声で聴かせていただき、ピアノのソロ演奏にも引き込まれ、本当に楽しく心躍る時間でした」「心がゆったりと落ち着き日頃の慌ただしさや淋しさをしばし忘れました」「『金子みすゞの世界』が特によかったです」「『蛇立ちの日に』は、かつての卒業式を担い出」。日が潤みま



ったです」「『旅立ちの日に』は、かつての卒業式を想い出し、目が潤みました」などの感想が寄せられました。みんなで歌う曲目もあり、会場が一つになりました。 (記 数井 洋次)

申込締切日

- 12月25日(水)
- 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

ホームページまたはFAX075―771 ※クイズ等の申込は併記不可 郵送も可。用紙は自由 16180で。

住所・氏名・組合員番号 公演名・日時・券種(一般等)・希望枚数

2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

甲込事項



今月のチケット・ガイド 申込はこちら

パ

イプオルガンの華麗な響

きと、煌びやかなプロジェク

新・超絶のスター・ウォーズ

壮大な世界をお楽しみくださ ションマッピングの織りなす

※障がい者本人とその付添人1名 は当日料金の半額(要証明)

大高生

9 9 0

オルガン 大木麻理

い。※休憩なし60分公演

曲目

2001年宇宙の旅

生誕140年YUMEJ-展

岡山の夢二郷土美術館が所

モネ

睡蓮のとき



基づく視点から選んだ作品や ョンを中心に、最新の研究に 蔵する選りすぐりのコレクシ

資料など約180点により夢 二の画業と魅力に迫ります。

クロード・モネ (睡蓮) 1916-1919年頃 油彩/ カンヴァス マルモッタン・モネ美術館、パリ ©musée Marmottan Monet

ネ。日本初公開作品7点を含 む、約50点が春の京都に集う 「究極のモネ展」です。 印象派の巨匠クロード・モ

3月7日(金)~6月8日(日) 京都市京セラ美術館

1月18日(土)~3月16日(日)

あべのハルカス美術館

E

取扱料金

一般

ザ・シンフォニーホール ビアン、インディ・ジ イレーツ・オブ・カリ スター・ウォーズ、パ ョーンズ、E.T. 他

1 24 日 一般 2700円 (金) 19時開演 全席指定

50th Anni-versary~反省記~中村雅俊コンサート

2月2日 文化パルク城陽プラムホール 取扱料金 しみください。 心ふれあう特別な時間をお楽 中村雅俊芸能生活50周年。 (日) 15時30分開演 一般 6 3 0 0 円

小中生 大高生 一般 1 4 5 0 円 2 0 0 0 円 7 5 0 円

※障がい者本人とその付添人1名

は無料(要証明)

取扱料金

曲目 響くやさしい歌声をぜひ。 澄み渡る、やわらかで心に サイレント・イヴ、笑顔 扇谷研人

2月22日 (土) 14時開演 取扱料金 京都府中丹文化会館 一般 2 9 0 0 円

熱狂コンチェルト2025

全席指定

取扱料金

—

全席指定

※25歳以下の方は当日証明証の呈

示で500円返金

曲3曲を一気に演奏します。 ソリスト イツロマン派を代表する協奏 ーマン、ブラームスによるド 人を迎えて、ブルッフ、シュ 日本を代表するソリスト3 南紫音(ヴァイオリン 現田茂夫 佐藤晴真 (チェロ)

管弦楽 取扱料金 2月2日 (月休) ザ・シンフォニーホール 日本センチュリー交 響楽団 一般 7 2 0 0 円 14時開演 全席指定

ピアノデュオ 尾崎未空&小林海都

13歳でリサイタルデビュー

全席指定

2025~始まりの音~ 辛島美登里Winter Concert クールで、内田光子以来46年 われるリーズ国際ピアノコン した尾崎と、世界最難関とい

を探して、愛すること 3月1日(土)14時開演 きをお聴きください。 珠玉の才能を持つ新世代の響 ぶりに2位を受賞した小林。 京都コンサートホール小ホー

ミヨー:スカラムーシュ

アノのためのソナタ他 モーツァルト:2台のピ

ミュージカル

ワイルド・グレイ

出演 演出・上演台本 れる韓国発の衝撃作。 ロ、バイオリンの旋律で描 3人の俳優とピアノ、チェ 平間壮一、廣瀬友祐 福山康平 根本宗子 か

上原彩子(ピアノ)

取扱料金 一般 2月15日 (土) 17時開演 10000円 全席指定

森ノ宮ピロティホール

演劇

SEIMEI Japan Theater

表紙作者の ことば



絵画

梅本 敏彦 (退教互 宮与支部)

古都・奈良の秋を題材に したいと足が棒になるほど 歩き回っているときに、奈 良ホテル横の荒池にたどり 着きました。ここから朱色 に染まった木々の葉の間に 興福寺の五重塔が垣間見 え、一瞬でここを描こうと 決めました。

完成間際になり、物足り なさを感じてスパッタリン (霧吹き)を使って、全 体の色の調和を図りました。

桃月庵白酒

独演会

とができなかった不遇の新人 り華々しいデビューを飾るこ をもらえる〝痛快逆転〞 闘に、驚いて、笑えて、元気 の激しくもチャーミングな奮 だらけの文学界をのしあがっ 女性作家が、権威としがらみ ていく…。のん演じる主人公



『キノ・ライカ 小さな町の映画館』 © 43eParallele

映画館の完成までの様子と町 アキ・カウリスマキが作った 知られるフィンランドの名匠 元気になったあとは、年末ら しくほっこりする映画を紹介。 希望のかなた』『枯れ葉』で 『私にふさわしいホテル』で

険から3年、人間を憎む神に

を持つ少女モアナの壮大な冒

再び航海へと繰り出す…。 かけられた呪いを解くために

画化した『私にふさわしいホ

作家・柚木麻子の小説を映

テル』。新人賞を受賞したも

大御所作家の酷評によ

2』が封切り。海と特別な絆

なった。そして今年、その続 するキャラクターのひとりと ディズニープリンセスを代表 海』。主人公モアナは近年の トされた『モアナと伝説の

数々の映画賞にノミネー 89回アカデミー賞をはじ

編となる『モアナと伝説の海

さな町の映画館』だ。カウリ さな町の映画館』は27日から 桂川にて、『キノ・ライカ 小 27日からTOHOシネマズニ 映し出される。年内の締めく 映画館があることの素敵さが 流する空間の豊かさと生活に 体がカウリスマキ映画のエッ スマキはあくまで労働者とし 京都シネマにて公開予定。 ョイ京都、イオンシネマ京都 条、MOVIX京都、T・ジ 山シネマ、舞鶴八千代館にて 桂川・久御山・高の原、福知 ョイ京都、イオンシネマ京都 条、MOVIX京都、T・ジ 6日からTOHOシネマズニ くりにふさわしい一作だ。 センスを踏襲し、人と人が交 て登場するだけだが、映画全 "私にふさわしいホテル" は 『モアナと伝説の海2』は

ンタリー 『キノ・ライカ 小 の人々を映し出したドキュメ 出演 取扱料金 一等席 11400円 2月22日 (土) 17時開演 晴明と、都を守る四神を軸に ターテインメントとして舞台 オリックス劇場 化!平安時代の陰陽師・安倍 した舞台作品です。 市川團十郎 嶋崎斗亜(Lilかんさい)

古典芸能

全席指定

春秋座―能と狂言

プレトークあり

狂言: 『宗論』

能 : 『二人静 立出之一声』 野村万作、野村萬斎 観世銕之丞、観世淳夫

2月8日 (土) 14時開演 京都芸術劇場 春秋座

片山九郎右衛門

他

取扱料金 学生ユース (25歳以下) 2250円 一般 6750円 全席指定

(京都シネマ・川添ゆうき)

、洗練された古典、の世界を 載の現代的センスで演じる 心地よい語り口とギャグ満

年間取扱チケット

月曜日締切 水曜日発送

▼京都シネマ ※1回の申込につき原則2枚まで 1 0 8 0 円

▼京都鉄道博物館 般 1 2 7 5 円

関西2024 ミュージアムぐるっとパス・ 960円

年間取扱 チケット 申込みは

こちら

※その他の券種はHP参照

(年末年始の発送のお知らせ

※年間取扱チケットの年内最終発送は、12月 23日(月)締切、12月25日(水)発送です。12 日(水)に発送します。 月24日(火)~1月6日(月)申込分は1月8

1月25日 (土) 14時開演 府民ホールアルティ お楽しみください。

安倍晴明の世界を日本エン

一般 3330円 全席指定

柳家喬太郎独演会 夕の部

をお楽しみに。 させ続ける、 話芸の新たな可能性を期待 喬太郎ワー ルド

2月15日 (土) 17時開演 取扱料金 府民ホールアルティ 一般 3 4 2 0 円 全席指定

消息

家事をこなす秘訣

み切ります。 を聴くと心がいつの間にか澄 です。優しい上手な声で文学 にNHKの朗読の時間が好き の間にか終わっています。特 すると、面倒なことでもいつ ラジオを聞きながら家事を 左京北支部 北村

た。 が無い」と文句を言われまし ると、娘から「私はお母さん 「賢くなったね」と誉めてい ながら教えた覚えがあります。 様の成長の早さに驚きました。 からそんな言葉は聞いた覚え が認識できなくて、よく怒り 自分の子どもはなかなか成長 っていました。でも、三人三 覚えていてくれているとは思 た。夏に帰省していたので、 孫の運動会に行ってきまし

右京支部 西本 経子

孫の成長は分かるけど…

リサイクルショップの活用

えるかもの物はリサイクルシ 悪感がうすくなります。けど る金額は少しなのですが、誰 途中と言う事ですね。 付いて見えません。まだまだ 中々家の中はスッキリとは片 かが使ってくれると思うと罪 ョップに持ち込みます。売れ 他府県滋賀 青山 終活の一つ断捨離。 まだ使 久爾子



物忘れが多くなってきた

ないでしょうか。 されておりませんが、今すぐ てきました。認知症とは診断 に何かを検討しなければなら やや物忘れが多くなっ 私も古希を過ぎて、

るからです。 喪失したとされる認知症高齢 していますので、意思能力を しない者の意思表示は無効と のは、民法は、意思能力を有 問題になってきます。という 身上介護や財産管理が重要な 者の意思能力の有無によって、 症の増加に伴い、認知症高齢 なると発表しています。認知 齢者の5人に1人が認知症に する契約が法的には無効にな 者の身上介護や財産管理に関 25年に65歳以上の高 厚生労働省は、20

意思能力を有しないのかどう もっとも、認知症高齢者が

かは画 あるのか、複雑で判断の難し 簡単で判断のしやすい内容で い内容であるかによって個別 ではなくて、当該意思表示が

行性のアルツハイマー型認知ではありません。例えば、進 されたとしても、 されやすいと言われています。 類に応じて意思能力の有無が 程度の場合は、意思表示の種 症について、高度(重度)と 能力がないと判断されるわけ 意思能力を有していると判断 などの身分行為については、 与や遺言、あるいは養子縁組 的に判断されます。単純な贈 はないと判断されますが、 診断された場合は、意思能力 あなたが仮に認知症と診断 直ちに意思 中

検討したらよいでしょう。 (京都法律事務所 小笠原 伸児

判断されます。

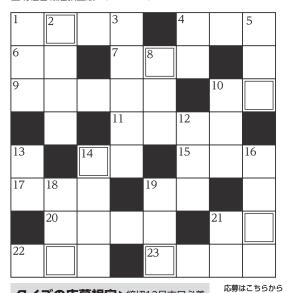
認知症の発症、

そして進行

の度合いに即して次の対処を



一的に判断されるわ



クイズの応募規定▶締切12月末日必着 (正解・呈賞者は2月号発表)

*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

*お寄せいただいた近況報告は、「こんにちは」

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

クロスワードクイズ

平岡

稗田

嶋崎

10月号の答え:「菊人形」キクニンギョウ

で応募してください。

▼ 10月号当選者(敬称略)

宏美(中京支部)

美香(西京支部)

久美(左京北支部)

美樹(左京南支部)

典男(東支部) 祐子(伏見支部)

秀子(深草支部)

登志恵(醍醐支部)

美代子(乙訓支部)

明美(宇治東支部)

信也(宇治西支部)

孝行(山城北支部)

康宏(城久支部)

西村美知子(伏見支部)

洋一(北支部)

ください。

牧野

篠原

北村

山田

大島

走井

衣笠

伊坂

出江

市川

市場

林

キーワードを当ててください。 ●タテのカギ ヒント:世界中に夢を届ける 年は12月21日 二十四節気のひとつ。 イギリスの都市 倫 敦 今

14

25名にQUOカードが当たる!!

5

井戸のふちを

井

0)

字

4

立つ鳥が濁さない いうバッタの仲間

ŧ

0)

形に組んだ木の枠 何 さ履いていない

何をかもす?

4 1

角 干支でいうと「午」

12

10 8

蕳

の論争を引き起こす。

|重枠の7文字で表される

-となりました 魚姫は、 最後に海 0)

13

夜 眠

7

出てくる童話

「3匹の子 ンガの家が

16

18

F

2 3

別名をオカマコオロギと

ルティン・

11

草木も

眠

る

時

Googleフォーム に変更しています。

返信メールは届き

ません。

(応募者547名中、正解者547名)

安井真奈美(船井支部)

迫田宇多子(宮与支部)

松本智栄美(京丹後支部)

村西三千代(他府県石川)

知代(福知山支部)

洋子(舞鶴支部)

明子(宮与支部)

る前に枕元に下げよう クリスマスイブの 山茶花」と書く冬の花 イツの宗教改革者、

10

わら、

木、

レ

0) 方

め上

7 6

船 の帆柱のこと

人の出入りを感知して

9

する扉

を天に任せる 開

22

す ギリシャ文字の2番!

下

ロコモティブシンド

口 低

ム川

運

動器症候群』など

齢に

よる筋肉量・筋力の

た状態』、サルコペニア=

加

加齢により心身が老い衰え

 \parallel

要介護に至るまでの身体の状

態を示す。

年齢や体力に応じ

19 21 意味の四字熟語 2025年の干支の動物 様々な違 があるという 方別

●ヨコのカギ

足

ロシアの3頭立ての 馬 車

光源氏の最初の正妻、 19 17

み入る― Ó 吉

算、 加 法 は?

20

乗法はかけ 远面 体には 6つありま

15 14 できてしまいます 大島、片平、渋谷といえ 疲 れがたまると目の下に

ば共通の名前は?

曲

日本語では円舞

芭蕉の. 句。 閑さや岩にし

を称える歌 キリスト教におい て、 目 神

☆ 10月号の解答図 ナュシ オ



加者の中には、

翌日軽い筋肉

11

律子(山城北支部) 惠巳子(山城南支部) 福井紀代子(亀岡支部)

11月号掲載の「9月号当選者」のうち、戸田清治 (東支部) 様の当選は誤りでした。 お詫びし て訂正いた

復が図られる▼そのことを期

の悪循環を予防したり、

口

して行われた体験講座、

参

改善すれば、

フレイルサイク

て適切な運動や、

生活習慣を

違いなし。 再開すれば、 だと折り合いを付けながら、 痛を感じた人もいる。 何とか続けたいものだ。健 なく筋トレが作用している証 命を少しでも延ばすために である。 のことばを信じて、 筋肉痛が治まっ 筋肉は裏切ら 筋力アップは 間違 から 7

思うことが多い▼フレイル 横文字が使われ、 簡単な筋トレの実技講習を行 して体験講座を開催。 についてミニ学習をし 最近は、どの分野でも 自宅のフロアでできる 「老化」と 「筋肉 「何?」と はじ (筋

た後、

化を防ぐ筋トレ」と 支部行事とし 左京南支部 が 10 月



公益社団法人京都府栄養士会 管理栄養士 和泉 正美 (元京都市立学校栄養教諭)

旬の野菜を使った「おばんざい」で元気に! 第2回

相性の良い食材で、お互いの良さを引き出す料理 を「であいもん」と言います。京都では季節に合わ せていろいろな「であいもん」が作られてきました。

冬の「であいもん」に欠かせないのが九条ねぎで す。白ねぎに比べてビタミンA(カロテン)を多く 含み、鼻やのどなどの粘膜を守ってくれます。霜が 降りると葉の中に「あん」を蓄え甘味も増すので、 たっぷりと食べたい冬の野菜のひとつです。

今回は、青ねぎと相性の良い旬の鱈を合わせて、 冬の「であいもん」のすまし汁を紹介します。かつ おだしを効かせて作ると、上等の一品になります。 京都の家庭でよく作られてきた 「おばんざい*」です。

冬の野菜の代表格といえば、大根があげられるの ではないでしょうか?千本釈迦堂や鳴滝了徳寺など の「大根焚き」は冬の風物詩として有名です。「関 東煮」「ふろふき大根」など、煮て食べることが多 い大根ですが、今回は敢えて「切り干し大根」を使 いました。

切り干し大根はカルシウム・鉄・食物繊維などの 栄養価が高く(下表を参照)、保存がきく、調理の 手間も省けるというスーパーフードなので、是非と も日常使いしていただきたいと思います。多く含ま れる食物繊維で「腸活」を、さらに、加熱せずに生 で使うので、しっかり噛めて「脳活」もねらえます。 京水菜と一緒にサラダにしました。パリパリ、シャ キシャキと噛む音も楽しんでください。

大根は干すことで栄養価アップ!

(切り干し大根と生の大根との栄養価比べ)

	たんぱく質	食物繊維	カルシウム	鉄
生の大根100g	0.4g	1.3g	23mg	0.2g
切干大根25g (戻すと100g)	2.4g (6倍)	5.3g (4.1倍)	125mg (5.4倍)	0.8g (4倍)

(8訂日本食品成分表より作成)

*おばんざい…京都で昔から食べ継がれてきた家庭料理のこと。料理研究家で随筆家の大村しげさん(1918~1999)がこの名称を定着させた。

鱈と九条ねぎのすまし汁

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

### ◎材料(2人分)

- ・鱈(生) 2切れ(約200g)
- ・塩(分量外) 小さじ 1/2
- ・九条ねぎ 2本
- ・かつおだし 400ml
- 料理酒 大さじ1
- 塩 ひとつまみ(1g)
- ・薄口醤油 小さじ1/2弱
- ・とろろ昆布 適量

### ◎作り方

- ①鱈に塩をし、しばらく置く。
- ②ねぎを小口切りにする。
- ③①をペーパータオルで水分をふき取り、だし汁に入
- ④鱈に火が通ったら、料理酒、塩、醤油で調味し味を 整え、ねぎを加える。
- ⑤椀に盛り、とろろ昆布をのせる。

### 切り干し大根と京水菜のシャキシャキパリパリサラダ

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

◎材料(2人分)

- ・切り干し大根 20g
- ・水菜 50g
- 70g(小1缶) ・ツナ缶
- ・りんご 1/4個(50g)

調味料

- ・薄口醤油、酢 各大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・すりごま 小さじ1



◎作り方

- ①切り干し大根をひたひたの水でもどす。 (戻す前に料理バサミで短く切っておくと絡まりに くく和えやすい)
- ②水菜を洗い、2 センチに切る。
- ③りんごは5ミリ幅のいちょう切りにする。
- ④ボールに水を絞った切り干し大根とツナ缶、りんご、 水菜を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤調味料を混ぜ合わせて、4にかけ混ぜる。
- ⑥器に盛って、すりごまをかける。

【切り干し大根作りにチャレンジしてみませんか?】

大根は大きいものを買うと使いきれなかったり、畑で沢山とれたりして困られたことは ありませんか。そんな時には是非「自家製の切り干し大根」を作ることをお勧めします。 千切りにして (スライサーでしても簡単です) 平ざるに広げて干すのが一般的ですが、重 なってしまうとカビが生えることが心配です。大根を重ならないように干すために、タコ 足のように切って、糸を通してぶら下げて干します。太い切り干し大根もおいしいですよ。 乾燥していく様子を見るのも楽しく、干しあがったものを戻さずそのまま噛んで食べるの もおいしいです。甘味とうま味が口中に広がって何とも言えない素朴な味がうれしいです。 **かつて栄養教諭の時子どもたちと作りました

