



第84回全国教育美術展 特選(作品)

絵画 原初の音

～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 確定申告お忘れなく
- ⑫ 人生100年 食から元気に 最終回

互助組合お得な情報・ハンドブック
ユーザー名・パスワードともに「 」と入力

健康チャレンジ実施中!

2月の結果を3/10までにお寄せ下さい。

抽選で2名の方に

「ガトーフェスタハラダ

グーテ・デ・レーヌ (レーズンサンド・

3個入)」が当たります。



▲詳細はこちら

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11日～1月16日受付分

↓2月16日送金

1月19日～2月16日受付分

↓3月16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ときは、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(木)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。

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」「家のトラブル」等

3月17日(火) 13時30分～16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18日(水) 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営業日前までに事務局に申し込んでください。(先着順) ☎075-752-0540

割引契約PICK UP!

新生活に向けてぜひご利用ください!



引越

アート引越センター(0120-0123-66)

引越基本料金の30%引 ※繁忙期(3月中旬～4月中旬)は10%引

サカイ引越センター(0120-56-1141)

引越基本料金の30%引 ※繁忙期(3月中旬～4月中旬)は10%引

アリさんマークの引越社(0120-04-2626)

引越作業代金の32%引 ※繁忙期(3月中旬～4月中旬)は10%引

K・S引越センター(0120-171-549)

引越基本料金の20%引



割引契約一覧
(ユーザー名・パスワード
表紙下参照)

利用対象 組合員とその家族

利用方法 申込時に組合員または家族であることを伝える

お問い合わせ 総務部 075-771-6186

消息

撮れびあん! 21

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。

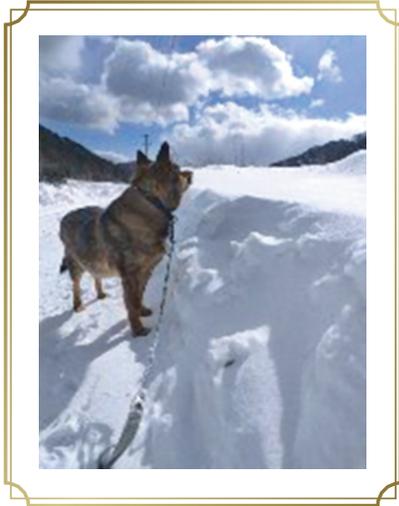
【応募方法】

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。



申込はこちら



「昼散歩 雲を眺める?愛犬」
他府県長野 山田 明子

私のセカンドライフ



ご縁をつないで

ダイバーシティへ

宇治西支部 吉原 史晃

特別支援学校の指導用教材を探していた時、妻から京都市内でダンボールジオラマ講座があるかと教えられました。講座後、講師の先生とお話をさせていただき、細かい所を教えていただきました。おかげで授業がうまくいきました。退職後、講座で学んだことを元に、個人的にダンボールジオラマを作り始めました。その中のひとつが宇治市から賞をいただき、生涯学習センター等で講座をさせていただきましたようにになりました。

この意味の「Diversity(ダイバーシティ)」、街という意味の「City(シティ)」をかけて、個人的に「Diversity」と名づけました。広いスペースに、みんなが作ったダンボールジオラマが並ぶ、これこそ多様性の街だと思っています。ダイバーシティを知っていただこうと、自作を並べた小さなダイバーシティ作品を展示させていただく活動も始めました。新しいアピール方も模索中です。

私の講座は、年齢、性別、障がいの有無、すべて関係なく参加できることを基本としています。そのため、幅広い年代の方と出会い、様々な発想を知り、驚くばかりです。このご縁も、私の作品づくりに役立てさせていただいています。

自作と講座を続ける中で、新しい夢ができました。それは、皆さんの作品と私の作品を合わせて、一つの街を作りたいというものです。多様性

を地道に続けていきたいと思っています。



「冬の古民家」をテーマにした講座の作品見本



自分の作品を並べてみました『ダイバーシティ京都』



桂林寺の桜

■モデルコース

約5km、歩行時間約1時間15分

歩数 約7,000歩

※施設内の時間・距離は含まれません

JR西舞鶴駅⇒(10分)⇒円隆寺⇒(1分)
⇒朝代神社⇒(6分)⇒桂林寺⇒(8分)
⇒若の湯⇒(13分)⇒日の出湯⇒(4分)
⇒吉原入江⇒(23分)⇒田辺城跡⇒(10分)⇒JR西舞鶴駅

近郊を歩く



「東洋のベネチア」と呼ばれ海外からも観光客が訪れる入江のあるレトロな雰囲気漂う漁師町を巡ります。

（記）矢野

西舞鶴駅西口から駅前通りをまっすぐ進み、橋を渡ると、正面に**円隆寺**が見えてきます。奈良時代に行基が創建したとされる寺の背後には愛宕山があり、古くから火除けのご利益があるとされ、お盆の火祭りでは、このご神火を灯籠に授かります。円隆寺の境内をぬけるとすぐ隣は、**朝代神社**

舞鶴市吉原地区

東洋のベネチア

の境内です。673年頃の創建とされる古社で、4年に1度行われる祭礼では吉原の太刀振りや神楽などが奉納され、今でも人々の信仰を集めています。
朝代神社を出て北に石畳の道を5分ほど進むと、左手に**桂林寺**が見えてきます。桂林寺には、関ヶ原の戦いの前哨戦で、田辺城に籠城した細川幽斎を支援した功績を称えられ、細川家から寄進された仏涅槃図や梵鐘が残されています。

桂林寺を出て東に住宅街を進み、橋を渡ると商店街のアーケードが見えてきます。かわ店や時計店など、どこか懐かしい風情の残る商店街を北に歩くと右手に**若の湯**が見えてきます。レトロな洋館風の建物は国の登録有形文化財に指定され、地域住民のみならず全国の銭湯ファンも足を運びます。
商店街を抜け、交差点をさらに北に10分ほど進み、吹く風に微かに潮の香りがしてくると伊佐津川が見えてきます。舞鶴湾に続く川には漁船が停

泊し、漁師町の風情が漂います。川沿いにある舞鶴かまぼこ工房では、かまぼこの手作り体験も行っています（要予約）。大和橋を渡り、住宅街をすすむと、民家の間をぬって川が流れ、川面には軒並みと空が映し出されています。その川を渡り、2つ目の角を左折すると右手に橙色と白の暖簾が見えてきます。ここは登録有形文化財に指定されたもう一つの銭湯、**日の出湯**です。若の湯とは対照的に町家風の建物です。また、銭湯近



くが映画「国宝」のロケ地になったことから、日の出湯が出演者やスタッフの休憩所として使用され、入口付近には李相日監督のサインが飾られています。ちなみに日の出湯の店主は組合員の高橋一郎さん。定年退職後ご両親から受け継いだ銭湯を切り盛りされています。
日の出湯からさらに北西に、吉原小学校から時折聞こえる子どもたちの声を聞きつつ進むと、水無月神社に突き当たります。そのすぐ隣が**吉原入江**と呼ばれ、船が浮かぶ川岸には昔ながらの民家が建ち並び、ベネチアを思わせるような風景には、懐かしい漁村の趣きを感じられる、絶好のフォトスポットです。
来た道を戻り、国道27号線

を南に20分ほど歩くと白壁に囲まれた明倫小学校、その東に**田辺城跡**があり、隣接する資料館では、細川幽斎をはじめとした歴代城主や、城下町田辺の歴史を学ぶことができます（要入館料）。資料館を出て南東に10分ほど進むと西舞鶴駅に到着です。

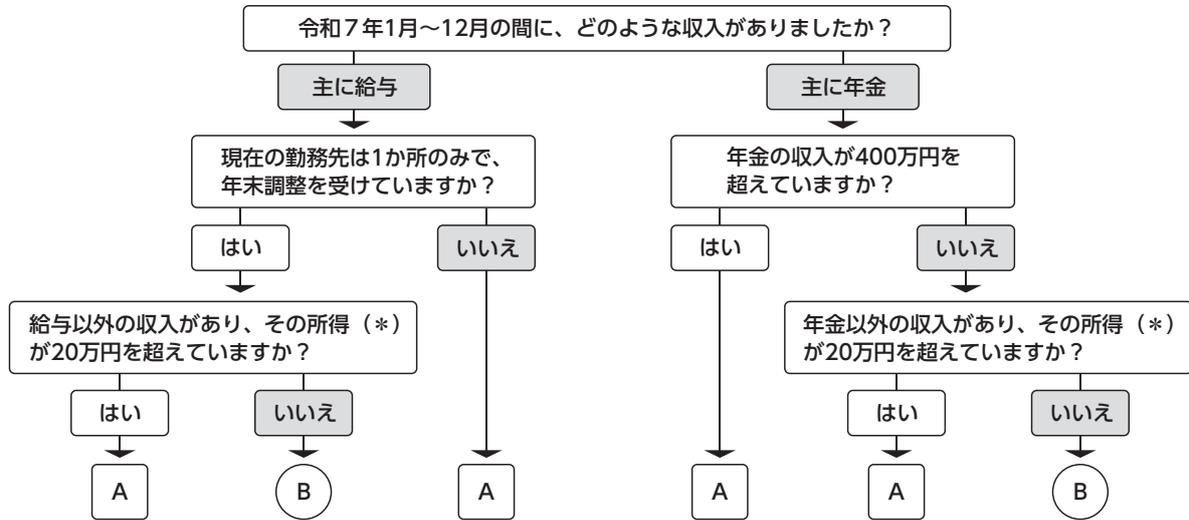


東洋のベネチアとも呼ばれる 吉原入江

確定申告 お忘れなく

確定申告は、1年間の所得に対する税金を計算し、税務署に申告することで過不足を精算する手続きです。

確定申告の簡易フローチャート *営業や農業、不動産収入等のある方は、税務署にご相談ください。



*所得とは「収入」から必要経費を除いたもの。収入の種類によって、所得額の算出方法は異なります。所得の求め方は、国税庁HPをご参照ください。

A …確定申告が必要です。

*退職所得のある方が確定申告書を提出する場合は、退職所得を含めて申告する必要があります。

B …確定申告の必要はありません。

*ただし住民税の申告が必要な場合があります。お住まいの市町村にお問い合わせください。

医療費控除や寄附金控除（ふるさと納税など）、障害者控除などの適用を受ける場合など、各種控除を受けたい場合は還付申告が必要です。

医療費控除を受ける方へ

医療費控除とは、病気やケガの治療で支払った金額が、年間10万円を超えている場合に申告できる制度です。ただし年間の総所得金額が200万円未満の場合は、医療費が所得の5%（例えば総所得金額等が150万円の場合は7万5千円）を越えなければ申告することができます。

また、医療費控除の特例として、「特定一般医薬品等購入費」を支払った場合は、「セルフメディケーション税制」を受けられます。その場合は、通常の医療費控除の適用はできません。

*セルフメディケーション税制…本人や家族のために1万2千円を超える対象医薬品を購入した場合に受けることが可能

医療費控除の申告時、互助組合の「療養補助金給付」は差し引いて申告する必要があります。「医療給付証明書・委託払い証明書」をお持ちの方は、「医療費控除申告額」を申告してください。



給付対象額合計額	447,510円
療養費給付合計額	270,100円
内訳は別紙	
医療控除申告金額	177,410円

医療給付証明書・委託払い証明書		証明期間
患者氏名 互助 太郎		2025年01月～2025年12月
保険料診療費合計額	447,510円	給付額
委託外診療費	310,000円	
給付額	137,510円	
(医療機関別内訳)		療養費給付合計額
14,520円	○〇薬局	
110,650円	××総合病院	
12,340円	△△医院	医療控除申告金額
※一部病院にて医療機関より委託を交付口南館にて取扱っております。		177,410円

上記のとおり証明いたします。
2026年2月16日
一般社団法人京都府教職員互助組合
退職互助部
京都市左京区常楽院川原町4-11
TEL 075-532-5540

【税務署からのお知らせ】

確定申告期間は2026年(令和8年)2月16日(月)～3月16日(月)までです。
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。

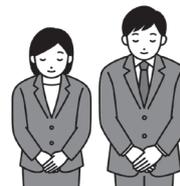
*確定申告会場での相談を希望される方は、LINEによるオンライン事前予約をお願いします。各会場において当日受付も行ってありますが、当日の相談枠に限りがありますので、ぜひ、オンライン事前予約をご利用ください。オンライン事前予約に関する詳しい方法は国税庁ホームページをご確認ください。

また、スマホとマイナンバーカードがあればご自宅からいつでも確定申告が可能ですので、是非ご利用ください。

～こんな事例に要注意！～

療養補助金給付請求 提出前に再確認しましょう

毎月4,000件ほど寄せられる療養補助金請求。その中には、書類の不備でり返す事例もあります。その事例の一部を紹介しますので、あてはまる事例がないか、請求前に今一度確認をお願いします。



保険診療費の請求ですか？（保険点数、健康保険の一部負担金との記載がある）

療養補助金は健康保険の一部負担金が対象です。受診された内容が保険診療の一部負担金であることが、領収書に明確に記載されていなければお受けできません。

特に、鍼灸接骨院・整骨院での施術は、保険点数がないため、**健康保険適用の一部負担金であること**の明記が必要です。また、鍼灸接骨院・整骨院は簡易な領収書も多く、患者氏名（＝組合員氏名）の記載がないものも見受けられます。右記見本の内容が明記されているか確認をお願いします。（クレジットカードの利用明細、銀行振込・口座振替の本人控えなどの場合も、請求書や診療明細などの追加添付が必要です。）

領収書

互助 太郎 様

¥860-

但 令和8年1月15日施術料として
(内 一部負担金 360円、保険外 500円)
令和8年1月15日
上記金額を領収いたしました。
●●●接骨院
京都市左京区聖護院川原町〇-▲

領収書に未収額の記載がありませんか？

患者番号 12345		請求兼領収書 氏名 互助 太郎		診療日 令和8年1月15日
受診科 内科	本・家 本人	区分 国保・高齢		
初・再診料 291点	医学管理料 160点	初診料 160点	この例のように日付と点数を明記してもらってください。	
保険点数合計 631点	負担率 2割	負担金 1,260円	前回未収金 11/1 150点 300円	領収金額 1,560円
請求金額 1,260円	前回未収金 11/1 150点 300円	今回未収金 0円	領収金額 1,560円	領収印 1/15領収済

〒606-8397 京都市左京区聖護院川原町〇〇
医療法人 ○▲内科 075-123-4567

療養補助金は、受診月を基準に、健康保険の一部負担金を給付の対象として計算します。

当日の診療分以外の支払いがあり、「未収額*」（*医療機関によっては、名称が「前回請求額」「前回未払金」等の場合があります）に金額が記載されている領収書については、「受診日」「保険点数」を領収書の余白部分に受診した医療機関で明記してもらい、またはその金額の診療明細（受診日・保険点数明記）を併せて添付してください。

領収書の記載事項がすべて読み取れますか？

添付書類はすべてコピーで構いません。何枚かの領収書をまとめて、縮小コピーしたものでも受け付けますが、領収書の記載事項がすべて読み取れるようにコピーしてください。（両面コピーは不可）

治療用装具を購入した場合の請求が含まれていませんか？

治療のため医師の指示のもと治療用装具（コルセット、サポーター、関節用装具等）を購入し、審査により健康保険からの保険給付が認められた場合、その購入費用も療養補助金の対象になります（但し、健康保険からの給付分を除く）。請求の際は、①装具購入時の領収書②健康保険からの給付支給決定通知書を併せて添付してください。

人間ドックや健診の領収書が含まれていませんか？

療養補助金請求用紙に、人間ドック受診の領収書や健診の領収書が併せて添付されていることがあります。人間ドックや健診は自費診療のため、「人間ドック補助金」として第2号様式「各種給付請求書」でご請求ください。

その他 ご不明な点は退職互助部までお問い合わせください。 ☎075-752-0540

チケット・ガイド

申込締切日
2月25日(水)

- ・ 座席の指定、申込締切後の取消不可
- ・ 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

HP・二次元コードからお申し込みください。

FAX (075-771-6180)、郵送も可。

※ク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月に登録の京都銀行口座から引落
引落できない方には振込用紙を送付



今月のチケット・ガイド
申込はこちら

展覧会

ブルックリン博物館所蔵
特別展 古代エジプト



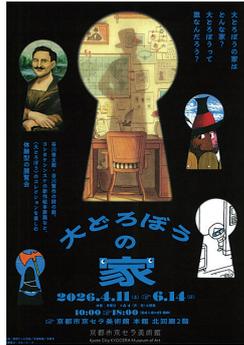
彫刻、棺、宝飾品、陶器、土器、パピルス、そして人間やネコのミイラなど約1500点の遺物を通じて、想像を超える高度な文化を創出した人々の営みをひも解きます。

あべのハルカス美術館

3月20日(金)祝〜6月14日(日)

取扱料金 一般 1890円

大どろぼうの家



大高生 1440円
※障がい者とその付添人1名は窓口にて当日料金の半額(要証明)

大どろぼうの家はどんな家？ 大どろぼうって誰なんだろう？ 谷川俊太郎・谷川賢作の詩の庭、ヨシタケシンスケの新作絵本原画など、(大どろぼう)の「盗品」コレクションを楽しむ体験型の展覧会です。

京都市京セラ美術館
4月11日(土)〜6月14日(日)
取扱料金 一般 1530円
大高生 900円
小学生 450円
※障がい者とその付添人1名は無料(要証明)

音楽

大阪交響楽団 0歳からのザ・クラシック〜ちから〜
いっぱい・いきている〜

おとなも子どもも楽しめるコンサートです。

大阪交響楽団かつおこカルテット
河瀬里子 (Pf.)、津末佐紀子 (Ob.)、奥本華菜子 (Fl.)、小曲善子 (Hr.)
四方典子 (ソプラノ)
谷村悟史 (テノール)

文化パルク城陽ふれあいホール
3月8日(日) 14時開演
取扱料金 一般 1080円
3歳〜高校生 630円
全席指定

※2歳以下膝上鑑賞可
※チケットは当日会場渡しです

牛田智大 ピアノリサイタル

ピアノ界の若き貴公子による、情熱と繊細さを兼ね備えた演奏をお楽しみください。
オールプログラムプログラム。

京都府中丹文化会館
3月22日(日) 14時開演
取扱料金 一般 2900円
全席指定

ヨーロッパ紀行 音の旅人たち
〜太陽と情熱の音楽会〜
スペインとイタリアの風〜

音楽と楽しいお話で世界を旅しましょう。

ヤンネ館野 木下真希 (Vn.)
徳永真一郎 (Gt.)
中田美穂 (Va.)
佐藤響 (Vc.)
文化パルク城陽ふれあいホール
3月22日(日) 14時開演
取扱料金 一般 2250円
全席指定

相川七瀬 30th Anniversary LIVE2026

文化パルク城陽プラムホール
4月21日(火) 18時30分開演
取扱料金 一般 6300円
全席指定

深見まどか ピアノリサイタル

京都出身のピアニスト深見まどかが、名曲揃いのショパンの前奏曲全曲や、武満徹のピアノ曲全曲、そして酒井健治の委嘱新作を世界初演にて披露。

府民ホールアルティ

4月25日(土) 15時開演
取扱料金 一般 3500円
学生(25歳以下) 2000円
全席指定

ダンス

春休み特別企画
トップダンサーズドリームライブ

EXILE、なにわ男子、藤井風などのバックダンサーとしても活躍。日本を代表するHIP HOPダンサー達による、笑いあり、解説あり、初めてでも楽しめるダンスライブです。

京都府中丹文化会館
3月15日(日) 14時開演
取扱料金 一般 1000円
全席指定

※3歳以上有料

演劇

劇団四季
「恋におちたシェイクスピア」

名作「ロミオとジュリエット」の誕生に、若きシェイクスピアの身を焦がすような恋が大きくかわっていたとしたら？ 芝居のすばらしさを堪能できる至福の舞台、待望の再演。

京都劇場

①5月9日(土) 13時開演

表紙指導のことば

絵画



小学館文庫小説賞受賞の長月天音のデビュー作を映画化した『ほどなく、お別れです』。葬儀会社に就職した、亡くなった人の声を聴くことができる『ヒロインと、指南役の葬祭プランナーのふたりが』。最高の葬儀をを目指す姿を描く。別れの場で、人は何を残り、何を受け取るのか。静かで温かな物語。

『パンダのすごい世界』は、人間とはまた違ったパンダの生態に迫った中国発のドキュメンタリー。白黒模様にもまるまるとした見た目と愛くるしい仕草で世界中の人々を虜にするジャイアントパンダがたくさん登場し、84分間をパンダたちと一緒に過ごすことができる。主な舞台は、四川省に点在するジャイアントパンダ保護研究センター。誕生から育成、野生復帰の訓練や老後の生活までを映し出すだけ



『パンダのすごい世界』

でなく、繁殖や保護活動、生きる化石ともいわれる800万年にもおよぶ歴史も追求し、絶滅の危機を脱しつつあるパンダと人間の共生への道を辿っていく。長編デビュー作『37セカンズ』で絶賛されたHIKARI監督の最新作『レンタルファミリー』。東京で暮らす落ちぶれた俳優ファミリーが、実在するレンタル家族ビジネスの仕事に出会い、レンタルファミリーとして想像もしなかった人生の一部を体験していく。生きる喜びが描かれたハートフルなヒューマンドラマだ。

『ほどなく、お別れです』は6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・高の原にて、『パンダのすごい世界』は6日から京都シネマにて、『レンタルファミリー』は27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・高の原にて公開予定。

『ほどなく、お別れです』は6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・高の原にて、『パンダのすごい世界』は6日から京都シネマにて、『レンタルファミリー』は27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・高の原にて公開予定。

② 5月10日(日) 13時開演
③ 5月16日(土) 17時30分開演
取扱料金 S席① 11400円 S席③ 10450円 全席指定

※公演当日3歳以上有料、3歳未満入場不可

リーディングドラマ 「老害の人」

爆笑と感動の『老害』バトル開幕!この異色タッグ、走り出したら止まらない!!

原作 内館牧子
出演 友近 千葉雄大 森ノ宮ピロティホール

① 5月16日(土) 17時開演
② 5月17日(日) 13時開演
取扱料金 ① 7800円 ② 8300円 全席指定

ハムレット

新時代の歌舞伎俳優市川染五郎がハムレット役でストリートプレイ初出演、初主演に挑みます。

出演 市川染五郎 當間あみ 石川凌雅 横山賀三他
SKYシアターMBS
6月7日(日) 12時開演
取扱料金 S席14000円 全席指定

落語

桂塩鯛 独演会

府立文化芸術会館
4月18日(土) 13時30分開演
取扱料金 一般 3400円 全席指定

※25歳以下の方は当日証明証呈示で500円返金

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(有効期間3/31) ※今年度で取り扱いを終了します

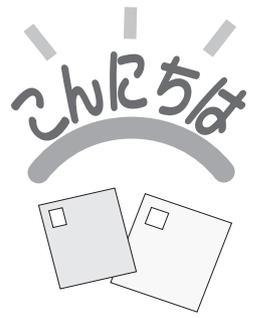
一般 2000円
小中学生 1000円
3歳以上 550円

※その他の券種はHPで確認



年間取扱チケットはこちら

※年間取扱チケットは3月23日(月)締切、25日(水)発送が年度内最終発送です。年度切替のため4月1日(水)の発送はありません。3月24日(火)〜4月6日(月)申込分は4月8日(水)発送になります。計画的にお申込みください。



互助クーポン活用術

若い頃かじったバイオリンをまた始めました。練習はカラオケでします。互助の割引クーポンが役立っています。中京支部 江崎 和子

心に沁みる一曲

この頃、竹内まりやの「いのちの歌」をよく聞きます。心情にぴったりです。孫の学習発表会で知りました。心に沁みる曲です。東支部 大元 慶子

歩いてお伊勢参り

三条大橋から伊勢神宮までを9回に分け、完歩できました。街道沿いには風情のある建物、灯籠、石柱でできた道しるべがあり、江戸時代の旅人気分を味わいました。伏見支部 山口 道明

継続は力なり

暑い夏より早朝にストレッチをしてから散歩を30分くらい続けています。少しずつ体幹がついてきているように思います。宇治東支部 小川 伊津子

バイクで日本一周

先日35日間の中国地方、九州一周のバイクソロキャンプツーリングを終えました。隠岐の島や阿蘇の大観峰、日本最南端や最西端到達など、絶景や美景、人とのふれあいなど忘れられない旅でした。分割での日本一周はあと東北、関東、中部地方を残すのみ。次の楽しみにとっています。城久支部 佐橋 徹

故郷再発見

今年度の支部の事業は、宇治田原町の観光を計画してくださいました。33年間も綴喜地方に勤務していたのに、初めて所ばかりでした。近場にも素敵な所があるんだなと、まさに故郷再発見でした。山城北支部 長村 長信

他支部の方歓迎！

左京南支部 作品展

会期 3/2(月)～15(日)
9時～17時
※最終日は15時まで

会場 左京区役所ロビー



公益事業
第51回

京都教職員美術展

入場無料

会期 2/17(火)～22(日) 10時～18時
※入館は17時30分まで

会場 京都市京セラ美術館 2階南回廊
(京都市左京区岡崎円勝寺町)

部門別鑑賞会 2/22(日) 14時開始
於:美術展会場 参加無料



法律相談



年をとってからのお金の管理

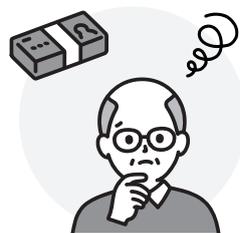
Q 私は75歳で一人暮らしです。買い物など日常生活は問題ないのですが、説明書や契約書を読んだり、細かい手続をしたりするのが大変で、最近、間違うことも増えてきました。それに、高齢者の詐欺被害の報道を見ると、他人事とは思えず不安です。子は遠方にいるので頼りたくありません。

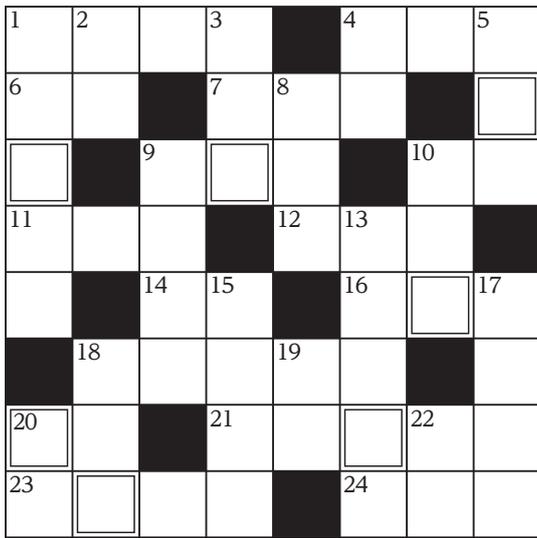
てを後見人に委ねますが、①補助、②保佐は、一部の財産管理・契約を補助人、保佐人に委ねることができます。現時点では、買い物など日常生活はご自分でできることですから、今のところ③後見の必要はなさそうですが、①補助、または②保佐でのサポートを考えてみてもよいかもしれません。そして、将来より手厚いサポートが必要になったときは、③後見に移行することもできます。

成年後見制度を利用するためには、医師の診断書等の書類を準備し、家庭裁判所に申立てをします。選任された補助人、保佐人、後見人は、家庭裁判所に定期的に財産管理等の報告書を提出し、家庭裁判所が適正に業務が行われているかを確認しています。

弁護士 津島 理恵
(京都法律事務所)

A 成年後見制度には、①補助、②保佐、③後見の3種類あります。判断能力が不十分な方の権利や財産を守ることを目的とした制度です。親族のほか、社会福祉士、司法書士、弁護士等の専門職が選任されています。③後見は、財産管理・契約の全





クイズの応募規定 ▶ 締切2月末日必着
(正解・呈賞者は4月号発表)

* 支部名、氏名、組合員番号、紙面の感想を明記のうえ、互助組合まで。ハガキ、FAX、HP (右記コード) 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



返信メールは届きません。



25名にQUO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：山菜の香り豊かに

●タテのカギ

- 1 寒ざらし粉ともいう、精白した餅米の粉
- 2 急速眼球運動を伴う状態の——睡眠
- 3 学校のシンボルである旗
- 4 まず身近なところから始めるべきだという意味の慣用句、——より始めよ

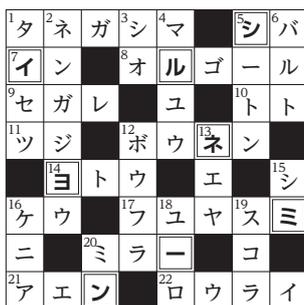
- 5 「樵」と書く職業
- 8 取り合わせが良いことのとたとえ。竹に——
- 9 木から木へ滑空する、モンガより大きな動物
- 10 そうそうは味わえない珍しい飲食物
- 13 金閣寺の正式名称
- 15 相手の動きを封じる、長い柄にU字型の金具がついた道具
- 17 「燕子花図屏風」等が有名な江戸時代の画家、尾形——
- 18 助け、守ること。——射撃
- 19 キャンバスを立てかける「イーゼル」の和名は?
- 20 発明は必要だからこそ生まれる。必要は発明の——
- 22 ——骨、——話、——遣い

●ヨコのカギ

- 1 北海道の「オシニコシンの滝」は——八景のひとつ
- 4 「ドロンする」はこの伝統芸能から生まれた言葉
- 6 生後1年未満の若い羊の肉のこと
- 7 雪解けが始まる頃」という意味の二十四節気の2番目
- 9 全くダメージを負っていない状態
- 10 首都はサンティアゴ
- 11 「国税局査察部」の通称は?
- 12 「リンゴのような瓜」という意味のギリシャ語が語源のフルーツ
- 14 冬のウグイスが「チャツ、チャツ」と地鳴きすること——鳴きという
- 16 釘を使わず、木を組んで織細な模様を作る——細工
- 18 七福神の「柱」に由来する、目を細めたにこやかな表情
- 20 江戸時代の大名の領地とその支配組織のこと
- 21 漢字の「広」「床」の部首「まだれ」は、稀にこう呼ばれることも
- 23 女の子の初正月に贈る、厄除けや無病息災のお守りといえ
- 24 当事者同士の話し合いでトラブルを解決。——金



☆ 11月号の解答図



☆ 12月号の解答図

11月号の答えは
「栗饅頭」でした
応募者533名で、530名が正解でした。

12月号の答えは
「イルミネーション」でした
応募者550名で、547名が正解でした。

▼11月号当選者 (敬称略)

- 牧野 純一 (北支部)
- 石井 正 (右京支部)
- 山本 哲也 (西京支部)
- 中川 正子 (左京北支部)
- 小松 操子 (左京北支部)
- 前上 貞夫 (左京南支部)
- 増田ひろみ (左京南支部)
- 今北 純司 (伏見支部)
- 中野 彰彦 (伏見支部)
- 高木 廣幸 (宇治東支部)
- 木守 陽子 (宇治西支部)
- 藤井真理子 (山城北支部)
- 中川真智子 (山城北支部)
- 小豆 臣子 (山城南支部)
- 白井紀日子 (山城南支部)
- 中西 顯 (亀岡支部)
- 平井 伸子 (船井支部)
- 今村 大輔 (綾部支部)
- 桐村 規子 (福知山支部)
- 品田 正明 (舞鶴支部)
- 宮崎 竜也 (宮与支部)
- 中山 一 (京丹後支部)
- 渡部 公子 (京丹後支部)
- 金原 道雄 (他府県静岡)
- 倉内 渥 (他府県大阪)

▼12月号当選者 (敬称略)

- 安田 操子 (右京支部)
- 竹花 晴一 (右京支部)
- 清水 保正 (西京支部)
- 片山 幸子 (西京支部)
- 中 惠美子 (左京北支部)
- 山本 裕子 (左京南支部)
- 井ノ口程子 (伏見支部)
- 竹村 和子 (伏見支部)
- 長尾 修 (乙訓支部)
- 杉田 敦子 (乙訓支部)
- 上谷 聡 (宇治東支部)
- 石田 昌弘 (宇治西支部)
- 東堂 優美 (宇治西支部)
- 山田 優子 (山城南支部)
- 中西 潔 (亀岡支部)
- 小林 郁子 (綾部支部)
- 荒木 吉彦 (福知山支部)
- 曾根 肇 (福知山支部)
- 青木 信次 (舞鶴支部)
- 塩見 裕 (宮与支部)
- 上山祐三子 (宮与支部)
- 中西 隆一 (京丹後支部)
- 溝尻 誠 (京丹後支部)
- 小堀 葉子 (他府県滋賀)
- 徳田 るみ (他府県奈良)

人生 100年 **食** から **元気** に

公益社団法人京都府栄養士会 管理栄養士
濱口 美弥子・山下 良子 (元京都市立学校栄養教諭)

最終回 「畑の肉」 を食卓に！

2月と言えば節分。今月は「畑の肉」と言われる大豆のお話です。「だいず」は漢字で「大豆」と書きますが、大豆より大きな豆は他にもあります。日本でこの名前がついたのは、「一番大切な大なる豆」の意味だとされています。この大切な「畑の肉」といわれる大豆について、見直したいと思います。

まず、大豆のたんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含み、その質は、動物性たんぱく質に引けを取りません。肉ばかりに偏ることなく大豆を食事に取り入れることで、たんぱく質の補給ができます。

次に、大豆は肉や魚に殆ど含まれない食物繊維を多く含みます。水に溶けない不溶性食物繊維が多く、水分を吸って膨らむため、腹持ちが良く食べ過ぎを防ぐ効果があります。また便の容積を増やし、腸を刺激し、便秘を促す作用があります。

さらに、大豆の脂質は不飽和脂肪酸が中心で、悪玉コレステロールを減らす効果が期待できます。コレステロール値が気になる方、動物性脂肪を控えた方は、肉や卵の一部を大豆に置き換えるとよいでしょう。

他にも腸内細菌のえさとなって善玉菌を増やし、腸内環境を整える大豆オリゴ糖や骨粗鬆症予防になるイソフラボンも多いです。

では、懐かしい給食をアレンジした、大豆の献立を紹介します。

2024年10月から始まった連載も今回が最終回。ご愛読いただきましてありがとうございます。この連載が日々の食生活と、皆様の健康維持の一助となっておりまして幸いです。

チリコンカーン



◎材料 (2人分)

・牛ひき肉 60g	・塩、胡椒 少々
・茹で大豆 100g	・ガーリックパウダー 少々
・玉ねぎ 中1個	・オールスパイス 少々
・にんじん 小1/2本	・三温糖 小さじ1/2
・サラダ油 小さじ1	・濃口醤油 小さじ1
・料理酒 小さじ1	・カレー粉 小さじ1/2
・トマトケチャップ 大さじ2	・ローリエ 1枚

◎作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはさいの目切りにする。
- ②鍋を熱し、サラダ油を入れてなじませ、肉をよく炒め、肉の色が変われば、塩・胡椒、ガーリックパウダー、オールスパイスを入れる。
- ③②に玉ねぎ・にんじんの順に加えて炒め、料理酒を入れる。
- ④③に水 100ml、茹で大豆、トマトケチャップ、ローリエを加えて煮る。
- ⑤④がほとんど柔らかくなれば、ローリエを取り出し三温糖・濃口醤油・カレー粉で調味し、よく煮込む。

高野豆腐の卵とじ



◎材料

・高野豆腐 1個(16.5g)	・しめじ 小パック1/3個
・玉ねぎ 中1/2個	・三つ葉 1/4袋
・にんじん 小1/3本	・鶏卵 2個

A {

・砂糖 小さじ2	・薄口醤油 小
・薄口醤油 小	・だし汁 150ml

B {

・砂糖 小	・薄口醤油 小
・薄口醤油 小	・だし汁 100ml

◎作り方

- ①玉ねぎ・にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。三つ葉は葉と茎に分け茎は3cm位に切る。
- ②高野豆腐はぬるま湯で戻し、水洗いし、サイコロ状に切る。
- ③鍋にAを入れて煮汁を作り、②を加え煮る。
- ④別の鍋にBを入れて煮汁を作り、にんじんと玉ねぎを加え煮る。
- ⑤④がほとんど柔らかくなれば、③としめじを加えて煮含める。
- ⑥⑤に三つ葉を加え、割りほぐした卵を溶き入れ、蓋をして弱火で蒸すように煮る。

* 節分の福豆が残ったら、米と一緒に炊き込むと「炒り豆ご飯」が出来ます。

【コラム 噛ミング30で健康寿命を延ばそう!!】

食べ物咀嚼する時には咬筋や側頭筋などの咀嚼筋群が、また、飲み込む時にも多くの筋肉が連動して動きます。これらは、全て脳からの指令によって動かされるので、よく噛むことは脳の働きを活性化し、ストレスを軽減し、心の安定に役立つといわれています。噛むことは、脳の健康維持に大切です。近頃むせることが増えたり、滑舌が悪くなったりすることはありませんか。これらは、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）の可能性を示し、さらに、フレイル（全身機能の虚弱）の始まりとも言われています。一口30回以上よく噛むことでお口の健康から全身の健康維持につなげましょう。

*噛ミング30：「一口30回以上噛んで食べる」ことを推奨する、厚生労働省提唱の健康づくりのスローガンのひとつ