



“あそび”で運動大好きに

河原保育所 友達と楽しく体を動かす

丹羽先生の動きに興味津々の園児たち。「ほくも、わたしもできるよ」と元気よく、カンガルーやくま歩きなど先生のお手本をまねる子どもたち(=写真)。

あそびプログラムの実技指導が行われました。このプログラムは、友達と楽しく体を動かすことが目的。体を動かすことは、脳の活性化や心の発達に役立ちます。年齢に応じた運動あそびを体験した3～5歳児116人は、運動が大好きになったようでした。

市の人口

平成20年9月1日現在 世帯数 23,936世帯
男 30,389人 女 31,835人 合計 62,224人

表/プランニング Your Life

日	時	内 容	場 所
1	10月16日(木) 午後1時30分～4時 (午後1時から受付)	メタボリックシンドロームって? ～メタボリックシンドロームを知る～ ・医師の講演 など	保健センター
2	10月22日(水) 午後1時30分～4時 (午後1時から受付)	若さ・健康を保つ食事 ～食べ方チェックでがってんライフ～ ・栄養士の講義 ・わが家の定番メニューは?	保健センター
3	10月28日(火) 午後1時30分～4時 (午後1時から受付)	若さ・健康を保つ運動 ～楽しく体を動かそう～ ストレッチ、リズム運動 など 講師・運動実践指導者	田 辺 中 央 体 育 館
4	11月6日(木) 午後1時30分～4時 (午後1時から受付)	ストレスとは? ・保健師による講義 ・リラクゼーション など	保健センター
5	11月21日(金) 午前10時～午後0時30分 (午前9時30分から受付)	調理実習 おいしいバランス食	中央公民館

健康セミナー

メタボ予防の秘訣を学ぶ

市は、20・30代の人を対象とした健康セミナー「プランニング Your Life」を行います。このセミナーで「メタボリックシンドローム予防」「きれい・若さを保つための秘訣」となる正しい知識を学びませんか。

日時・場所・内容(左表のとおり)
対象 20・30代の市民
定員 20・35人
多数の場合は参加できる回数が多い人を優先し、そのほかは抽選します。
参加費 無料
託児 20人、生後6カ月から就学前まで
多数の場合は抽選します。
しめきり 10月3日

申込・問合せ先 健康介護課 (☎ 64-1335)

国民健康保険 後期高齢者医療 住民説明会を開きます

変更点などをくわしく解説

市は、国民健康保険制度と後期高齢者医療制度について、みなさんにご理解いただくため、下表のとおり住民説明会を行います。

保険税(料)の年金天引きの開始など、制度の変更点をくわしく説明します。ご近所や家族の人などお問い合わせのうえ、気軽にご参加ください。

問合せ先=国保医療課 (☎ 64-1332)

表/国民健康保険・後期高齢者医療制度の説明会

日 ち	時 間	場 所
9月24日(木)	午前10時30分～正午	東田辺公民館
9月24日(木)	午後1時30分～3時	西八公民館
9月25日(金)	午前10時30分～正午	山本公民館
9月25日(金)	午後1時30分～3時	水取公民館
9月29日(月)	午前10時30分～正午	山手南公民館
9月29日(月)	午後1時30分～3時	田 辺 公 民 館

女性交流支援ルーム 土曜日に利用できます

10月4日から

市は、女性交流支援ルームをより多くの市民の人に利用していただくため、10月4日(土)から毎週土曜日を開室し、月曜日を休室します。

同ルームでは、女性のための相談や男女共同参画に関する図書などの貸し出し、交流スペースの提供などを行っています。

ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

場所 Ⅱ アルブラサ京田辺の2階
開室日・時間 Ⅱ 火・土曜日・午前10時～午後6時
休室日・月曜日・祝日、年末年始、アルブラサ京田辺休業日

問合せ先 Ⅱ 女性交流支援ルーム (☎ 65-3709)

くらしの情報

information of Kyotanabe

記号の見方
Ⓜ=対象、Ⓜ=内容、Ⓜ=申し込み
Ⓜ=メールアドレス、Ⓜ=ホームページ
Ⓜ=問合せ先、Ⓜ=問合せ先+申込先



市への郵便物は、「〒610-0393 ○〇課」で届きます。時間は24時間表記です。

お知らせ

下水道事業計画変更認可案の縦覧

市は公共下水道事業の推進を図るため、下水道事業区域の拡大(水取地域の編入)と事業期間を平成25年度までとする変更を行います。この計画変更を定めるにあたり、下水道法に基づき「下水道事業計画の変更認可案」の縦覧を行います。なお、同法施行令に基づき、計画変更案に対して縦覧期間中に意見書を提出することができます。縦覧期間・時間は9月16日(火)～30日(火)・8時30分～12時、13時～17時(ただし、土・日曜日、祝日は除く)。縦覧場所=水道部事務所2階下水道課(☎64-1352)

プロジェクトチームの活動報告・成果発表など。なお、同志社学生ハウス前の道路は歩行者天国となります。問合せ先(☎64-1314)

おひさまサロン

NPO法人そよかぜ子育てサポートは、子育て支援のイベントを開きます。9月25日(木)10時～11時30分、社会福祉センター。乳幼児と母親、15組の歌遊び・手遊びをしながら、地域での親子の出会い・交流をしましょう。無料(おやつ代200円必要)。必要。そよかぜ子育てサポート(☎・FAX 62-9672)

潜在看護師研修

国立病院機構南京都病院は、潜在看護師研修を開きます。▼10月6日(月)9時30分～16時▼7日(火)9時30分～14時30分、いずれも国立病院機構南京都病院(城陽市)の①しばらく臨床から離れている看護師、臨床経験がなく不安を持っている看護師②一次救命処置、AEDの取り扱い、医療安全管理の現状、栄養サポートチームの活動・褥瘡予防技術、看護技術(採血・静脈注射・吸引)。一次救命処置は、城陽消防署救急隊員を講師として行います(受講者には講習修了証を発行します)。無料。9月30日(火)までに申し込み。国立病院機構南京都病院・平古場。

催し・募集

新田辺東商店街活性化イベント

新田辺東商店街で活性化について考える同志社大学生のグループ「新田辺東商店街活性化プロジェクトチーム」は、市民のみなさんに新田辺東商店街を知っていただくこと、活性化イベントを開きます。9月23日(祝)11時～16時、同志社学生ハウス(新田辺東商店街内)の②。流しそうめん(MYはしを持参してください)▼新田辺東商店街活性化ブ

火葬料を一部補助 半年以内に申請を

市は、死亡された京田辺市民の火葬料の一部を補助します。補助金額=(負担した火葬料-火葬を行った火葬場のある市町村の住民が負担する火葬料)×1/2。限度額は3万円

申請方法=火葬が許可された日から6カ月以内に、火葬許可証の写しと火葬料の領収書の写しを添えて環境課にある火葬料補助金交付申請書に必要事項を書いて申請してください。また、補助金の受領者が申請者と異なる場合には、委任欄を書いてください。なお、補助金は振り込みになります。ただし、金融機関にゆうちょ銀行は含まれません。口座を開設していない人は、後日現金で支給します。申込・問合せ先=環境課(☎64-1366)

〈補助例(大人の場合)〉
宇治市斎場 (70,000円-10,000円) ×1/2 = 30,000円
京都市中央斎場 (60,000円-12,000円) ×1/2 = 24,000円
飯盛斎場 (60,000円-9,000円) ×1/2 = 25,500円

岡田(〒610-0113 城陽市中芦原11、☎52-0065、FAX 55-2765、✉kang-b2@mkyoto.hosp.go.jp)

史跡探訪しませんか

文化協会は、史跡探訪を開きます。10月4日(土)9時から、近鉄宮津駅集合(小雨決行)①三山木廃寺跡→佐分神社→山崎神社→三山木村役場跡→寿宝寺(十一面千手観音)→飯岡古墳群(飯岡横穴、塚古墳)→穴山梅雪墓→近鉄興戸駅。無料。持ち物は、お弁当・お茶・雨具など。文化協会事務局(中央公民館内、☎62-2552)

市民詩吟詩舞発表会

文化協会は、市民詩吟詩舞発表会を開きます。10月5日(日)13時から、中央公民館。詩吟、剣・扇舞、構成吟、俳句吟など。文化協会詩吟詩舞連盟会長・親谷(☎62-1956)

けいはんなフィールドミュージアム

関西文化学術研究都市の自然、歴史・文化遺産、最先端の文化施設群をみなさんに知っていただくため「けいはんなフィールドミュージアム2008」を開きます。同志社山手のまぢびらき、山手幹線新工区の開通によって発展をとげる京田辺で、同志社大学や国宝十一面観音立像など新旧の文化を感じる魅力満載のコースを巡るウォーキングです。くわしくは、けいはんなフィールドミュージアムの④(Ⓜhttp://www.krif.jp/)または市田をご覧ください。11月1日(土)10時から。集合は商工会館(雨天決行)。100人(多数の場合は抽選)。大人500円、小人300円。往復八ガキに、郵便番号・住所・代表者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・参加人数(6人まで)を書いて10月14日(火)までに郵送。④関西文化学術研究都市推進機構・けいはんなフィールドミュージアム2008係(〒619-0237 相楽部精華町光台1-7、☎95-5105)

届いていますか きょうと府民だより

京都府が発行している「きょうと府民だより」は毎月1日曜日に、新聞折り込み(京都・朝日・読売・毎日・産経・日経の各新聞)により、みなさんのご家庭にお届けしています。新聞を購読されていないなどの理由で届いていない場合、ご連絡いただければ無料で送ります。なお、きょうと府民だよりは、府④(Ⓜhttp://www.pref.kyoto.jp/)からもご覧いただけます。〒602-8570(住所記入不要)京都府広報課(☎075-414-4074、FAX 075-414-4075)

広報 京たなべ

参加者募集

人権に気づいて・感じて わくわくワークショップ

市は、みなさんに人権を身近に感じてもらうと、「わくわくワークショップ」人権に気づいて感じて考えよう」を開きます。今年、「何が良いことなのか?何が悪いことなのか?」人が持っている価値観や観念の尺度から、人が人を裁く「裁判」という最も人権に関わる問題を考えます。また、来年5月21日(木)から始まる裁判員制度に向け、京都地方裁判所の見学・傍聴・同制度の説明などを行います。ワークショップとフィールドワークで、楽しく気軽に人権について体験し感じてみませんか。(ワークショップ)日時10月23日(木)午後1時30分～4時30分

場所①社会福祉センター 内容①「多人数」がいろいろ!! 「少数」を見落とすということ?」をテーマに、NPO京都人権啓発センターネットからすまの渡辺 毅さんによる進行日時10月30日(木)午後0時～5時 場所②京都地方裁判所(京都市) 内容②裁判所の見学・傍聴・裁判員制度についての説明など。裁判の傍聴は一般の傍聴者と一緒のため多数の場合には傍聴できないこともあります。なお、京都地方裁判所へはバス(公用車)で送迎します。(参加費) 無料 (定員) 先着30人 定員になり次第しめきり 申込・問合せ先 (☎64-13336) 人権啓発推進課

Mottainai

京田辺エコパークかなび

ポスター展&セミナー

京田辺エコパークかなびは、ごみ減量化に向けて3R運動に取り組んでいます。未来を担う子どもたちがごみの減量について考え「もったいない」という思いを育むため、ポスター展とみなでごみの減量について考えるセミナーを環境衛生センター甘南備園で開きます。

【ポスター展】
日時=10月4日(土)～11日(土)午前10時～午後3時(11日は正午まで、日曜日を除く)

【式典】
日にち=10月11日(土)
時間・内容=▼午後1時～1時30分・表彰式
▼午後1時30分～3時・セミナーごみ減を訴え日本横断…夫婦で歩いた118日。講師は、府地球温暖化防止推進員の金澤良彦さん
なお、期間中はリユース品の常設展示も行っています。

【問合せ先】
▼京田辺エコパークかなび(☎27-5839) ▼清掃衛生課(☎68-1288)

10月の移動図書館「かなび号」巡回表

曜日	地区名	駐車場所	巡回時間	曜日	
火曜日	新興戸	新興戸公民館北50m	3:00～3:30	7	
	飯岡山本	飯岡公民館前	3:40～4:10	21	
	水取	山本出荷場精米所前	4:20～4:50		
水曜日	普賢寺	水取公民館前	3:00～3:30	17	
	多々羅	普賢寺公民館前	3:40～4:10	28	
		多々羅公民館西側	4:20～4:50		
水曜日	天王	天王バス停前	3:00～3:30	1	
	高船打	高船農産加工センター前	3:40～4:10	15	
	打田	打田公民館前	4:20～4:50		
木曜日	松井	松井里ケ市公園東50m	3:40～4:10	8	
	健康村	健康村公民館前	4:20～4:50	22	
	三山木駅前	J.A田辺支店南100m	2:50～3:30	2	
木曜日	江津宮ノ口	江津公民館前	3:40～4:10	16	
	南山東	宮ノ口白山公園	4:20～4:50		
	高木	南山公園	2:50～3:20	9	
お知らせ	興戸	高木公民館前	3:30～4:00	23	
		興戸公民館西200m	4:20～4:50		

★中央図書館・北部分室(北部住民センター内)・中部分室(中部住民センター内)で借りられた本も、移動図書館で返すことができます。
★貸出券は中央図書館・北部分室・中部分室で共通して使えます。
★その場で貸出券をお作りしますのでお気軽にご利用ください。
★雨天の場合、巡回は中止となります。



「ちょよ旅京都 おさんぽ気分てまち歩き」
松島むろ/著
アスベクト/発行

新しい本の紹介

京都大好きな著者が、京都のお寺や観光名所、京都らしい和雑貨のお店、おいしいごはんやお酒を楽しめる場所など、京都市内を中心に、伏見・宇治までを全11コースに分け、かわいいイラストで紹介しています。裏スポットから有名観光名所の意外な側面まで、1日たっぷり「いろんな京都」を楽しめるようになっています。

この本を読んで、ちょっと「おさんぽ気分」でおでかけしてみませんか?。

図書館だより

中央図書館 ☎65・25000

違法駐車をしなさい・させない 通行妨害や交通事故の原因に
最近、道路や公共施設の駐車場などを車庫代わりで使用している車や駐車禁止場所での迷惑駐車が目立ちます。道路を車庫代わりしていた自動車にバイクが衝突して起きた死亡事故で、自動車の所有者が責任を問われたという事例もあります。違法駐車が事故につながる危険性があり、消防車や救急車など一刻を争う緊急車両の通行の妨げにもなります。絶対にやめましょう。

自動車の保有者は 保管場所管理を

110番通報などで「通行に支障がある」「非常に危ない」などの苦情が多く寄せられています。自動車の所有者は、法律により保管場所管理義務があります。また、道路を車庫代わりに駐車する「車庫代わり駐車」には、3カ月以

秋の全国交通安全運動

9/21(日)～9/30(火)までの10日間 運動の基本

- 高齢者の交通事故防止 道路を横断中の交通事故が多発! しっかりと安全を確認しましょう。
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の事故防止
- 飲酒運転の根絶

後ろの安全は 前の安心



(田辺警察署 ☎63-0110)

被害防止にロック



増加

市内では、今年に入ってから自転車の窃盗事件が多発しています。被害に遭わないために、次のことを行いましょう。 「駐輪するときは必ずロック」

▼いつでもどこでも2ロック:複数のカギをかけることと盗まれにくくなります。自転車の泥棒の「やる気」をそぐ視覚的効果もあります。 ▼わずかな時間でもロック:コンビニなどで買い物するときや、友人・知人宅を訪ねたときなど、ほんの少し離れている間に盗まれることがあります▼自宅や

学校でもロック:安全と思える自宅の敷地内や学校の駐輪場でも盗まれることが少なくありません。駐輪するときは、どんな場所でもしっかりカギをかけてください。 「防犯登録をしましょう」 自転車利用者は、法律で「自転車防犯登録」を受けることが義務づけられています。防犯登録は視覚的な効果があり、また、盗まれた自転車の早期発見・返還につながります。購入したときや譲り受けたときは、防犯登録をしましょう。 盗難届も出さないと、盗

まれた自転車は持ち主不明の放置自転車となり、地域に迷惑を及ぼします。また、乗り捨てられた自転車から盗まれます。自転車が盗られたり、ひつたたりなどの犯罪に使われる可能性があります。 「駐輪場を利用」 路上には止めず、できるだけ駐輪場を利用しましょう。 軽い気持ちでも自転車盗りは犯罪です。被害に遭った目撃した場合は、迷わず警察に連絡してください。 「問合せ先」 安心まちづくり室(☎64・1307) 田辺警察署生活安全課(☎63・0110)

10月5日 茶まつりを一休寺で 茶手もみ実演、玉露無料接待・配布

市は、特産の玉露をより多くのみなさんに親しんでいた
ため、茶まつりを行います。



茶手もみ実演に見入る参加者

茶手もみ実演・玉露
無料接待・配布があり
ます。美味しいお茶の
入れ方教室では、日本
茶インストラクターに
玉露の入れ方を教えて
もらえます。

日時＝10月5日(日)
午前10時～午後3時
場所＝一休寺参道
問合せ先＝農政課
(☎64-1362)

市と同志社大学は、市民のみなさんに同大学が進める教育・研究および市と一緒に進んでいる連携事業を知っていただくため、「同志社大学キャンパスツアー」を開きます。

同大学生による案内で、ライネッド記念図書館・同志社ローム記念館・情報メディア館・歴史資料館などを見学。学生食堂で学生と一緒に昼食を食べます。

日時＝10月21日(火)午前10時～午後1時30分
集合場所・時間＝市役所北側駐車場・午前10時
見学先＝同志社大学京田

対象＝市内に在住する人
定員＝先着30人
参加費＝無料
ただし、昼食代は自己負担です。

申込方法＝電話・ファクスで申し込み
ファクスの場合は、氏名(ふりがな)・電話番号・同志社大学キャンパスツアー希望」と書いて送付してください。

受付開始＝9月18日(木)
申込・問合せ先＝市民参画課(☎64・1314 FAX 64・1305)

同志社大学 キャンパスツアー 参加者募集

京たなべ・同志社スポーツクラブは、初級者向けに走り方の基本から各種目の体験、計測するまでの教室を開きます。8メートルジャンパーの荒川大輔さんも指導してくれます。未来のスター選手を目指して、気持ちよく走ってみませんか!

日時＝11月16日・23日・30日、いずれも日曜日の午後1時30分～3時(全3回)
会場＝同志社大学陸上競技場
指導＝同志社大学陸上競技部コーチ・荒川大輔さん、宮川洋也さんなど
対象＝市内に在住する小学1～6年生
参加料＝2,500円。京たなべ・同志社スポーツクラブの入

市内の小学生対象 京たなべ・同志社スポーツクラブ 陸上★かけっこ教室

会者は1,500円。いずれも保険料込み
定員＝30人。多数の場合は抽選します
申込方法＝次のいずれかで申し込んでください。▼郵送…往復ハガキの往信用の裏に、①教室名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者名を書いて送付してください(返信用は無記名。すでに会員の方は、「会員」と書いてください)▼窓口申込…ハガキ(無記名)を持参し、社会体育課または田辺中央体育館へ申し込んでください
しめきり＝10月31日(金)(必着)
申込・問合せ先＝京たなべ・同志社スポーツクラブ(社会体育課内、〒610-0393 京田辺市田辺80、☎64-1394)



グリーンニージ・ナガコ・アシュレイさん(左)とチャンドラー・アリサ・ローレンさん(右)

Welcome To Kyotanabe 新しいAETの紹介

8月1日から、本市の英語指導助手(AET)にグリーンニージ・ナガコ・アシュレイさん(22歳)と、チャンドラー・アリサ・ローレンさん(22歳)が就任しました。グリーンニージ・ナガコ・アシュレイさんは、ワシントン州出身。同志社女子大学へ留学した経験もあり、「京田辺市の風土がとても好きです」と話してくれました。趣味は、スキューバダイビング。日本で弓道や太鼓などを体験したいそうです。「ナガコさん」の愛称で呼ばれています。

チャンドラー・アリサ・ローレンさんは、オハイオ州出身。愛知県の大学へ留学したことがあり、「日本にとっても愛着がある」と話してくれました。ロック音楽を聴くことが趣味だそうです。「フィグさん」の愛称で呼ばれています。二人とも、「教科書では習わない楽しい英会話を生徒に教えたい」と話してくれました。

全国大会 培良中女子ハンドが3位!

全国中学校ハンドボール大会で3位になった培良中女子ハンドボールが、8月26日、そのうれしい結果を石井市長と村田教育長へ報告。大会では、途中選手にけが人も出しながらも勝ち進み、見事3位という結果を残しました。

石井市長は、「みなさんが、一生懸命取り組んだ結果が出た」と話してくれました。これからは、このチームで少しでも多くプレーできてうれしかった」と話してくれました。

主将の笠原有紗さん(3年)は、「優勝を逃したのは悔しいですが、このチームですらでも多くプレーできてうれしかった」と話してくれました。

培良中女子ハンドボール部のみなさん

第18回北部夏まつり 1200人夏休み最後を楽しむ

8月31日、大住中学校グラウンドで第18回北部夏まつりが行われ、約1千200人の参加者で賑わいました。

祭りは、多数の模擬店や盆踊り、中学生以下を対象にしたビンゴゲームなどが準備され、イベントには、3団体が出演。大住中吹奏楽部は「YOSAKOI」を、同部一年生がソーラン節を披露し、K・C・B、大住シンフォニックバンドは「ムーンリバー」「崖の上のポニー」などの曲を演奏しました。

集まった家族連れや子どもたちは、夏休み最後の日を惜しみながら楽しんでいました。

田辺公園プールポート

「みんなのプールですよかライフ」

今回はひざ回し歩き、ジャンプ、ランニングを紹介します。

「ひざ回し歩き」～太ももわき腹の強化&シェイプアップ～
ひざを曲げて横に上げ、高く保ったまま、前に回し込みます。足の動きにつられて上体がふらつかないように、しっかりとおなかに力を入れましょう。

バックはひざを曲げて前に上げ、高く保ったまま、横に回し込んでから後ろ側に着地します。股関節をやわらかく、ひざを高く保ち、ゆっくり大きく回していくと、腰痛緩和にも効果があります。

「ジャンプ」～脚・腹部の強化&シェイプアップ～
ひざを曲げて抱え込みながら、前方にジャンプします。陸上の「たち幅跳び」の要領で両腕を大きく振って反動をつけましょう。着地のときはひざを突っ張らないで自然に曲げながら着地します。

バックはひざを曲げて抱え込みながら後方にジャンプします。

「ランニング」～下半身全体の強化～
ウォーキングよりも歩幅を狭くして、ピッチを上げて走ります。水の抵抗が大きくなるので、ももを高く上げ、前傾姿勢をしっかり保つのがポイント。

今回は、腰痛改善に効果のあるウォーキング法を紹介します。

問合せ先＝田辺公園プール (☎65-3113)