

# 健康づくりをお手伝い

## 20〜40歳代と65歳以上対象に教室を開く

市は、みなさんの健康づくりをお手伝いするため、20〜40歳代の人を対象に「プランニングYour Life」を、65歳以上の人を対象に「ピンピン教室フィットネスコース」と「いきいきクラブ」を行います。

心も体も健康に過ごすための知恵を学びませんか。

### ★プランニング Your Life★

きれいと若さと健康の秘訣を学ぶセミナーです。自分や家族の健康に興味のある人など、ぜひ参加してください。

日時・場所・内容▶表1のとおり

対象▶3回以上(全5回)参加可能で、市内に在住する20〜40歳代の人

定員▶先着35人

参加費▶無料

申込方法▶電話で申し込んでください。なお、託児(生後6カ月から就学)

日時・場所・内容▶表2のとおり

対象▶自分で来所できる65歳以上の井山手店

対象▶自分で来所できる65歳以上の定員▶25人。初めての人を優先します。多数の場合は抽選

参加費▶2千円

申込方法▶電話で申し込んでください。しめきり▶9月17日(金)

★いきいきクラブ★

毎日さわやかな気分度過ごす方法や「うつ」などの気分の変調への対処

前まで、各日先着20人を希望する人は、申込時に伝えてください。

申込期間▶9月7日(水)〜30日(木)

### ★ピンピン教室

フィットネスコース★

無理なくできる体力づくり・健康づくり教室です。「運動は苦手、必要と分かっていくけど自宅では続かない」「最近、体力が落ちた」という人も、気軽に参加してください。

あなたの「元気がつらつら」を応援します。

日時・内容▶表2のとおり

場所▶フィットネスクラブコスバ松井山手店

対象▶自分で来所できる65歳以上の定員▶20人。初めての人を優先します。多数の場合は抽選

参加費▶無料

申込方法▶電話で申し込んでください。しめきり▶9月30日(木)

### 表3/いきいきクラブ

日にち	内容
11月2日	こころの健康について・心と体の関係に気づきましょう
11月9日	小さな生きがいを見つめよう
11月16日	毎日の生活の中で出来ることを探しましょう
11月23日	キャンパスツアー・気分を明るくする方法を学びましょう
11月30日	生きがいによって、こころの健康づくりをしましょう
12月7日	クラブのふりかえり・修了式

方法を学ぶことで、みなさんが生きがいを見つけ、充実した日々を過ごすことを目指します。

会話や体操を取り入れた楽しい教室です。また、同志社女子大学の学生がお手伝いします。

日時・内容▶表3のとおり

## 胃・大腸がん検診で早期発見 10月29日まで受け付け

がんは死亡原因の1位となっています。しかし、早期に発見することで、治る確率は非常に高くなっています。この機会に、検診を受けましょう(平成22年4月以降、検診を申し込んでいる人は、今回申し込む必要はありません)。

対象▶市内に在住する40歳以上の人(昭和46年3月31日以前生)

検診時期▶平成23年1月

場所▶保健センター

検診内容・費用▶胃がん検診(問診、胃レントゲン撮影・500円) ▼大腸がん検診(問診、便

潜血反応検査・200円)

70歳以上の人・平成22年度市民税の非課税世帯の人(要申請)など、費用が免除される場合があります。くわしくは、お問い合わせください。

申込方法▶ハガキに希望検診名・氏名・生年月日・住所・電話番号・世帯主名を書いて、郵送してください。電話での受け付けはしません

しめきり=10月29日(金)(当日消印有効)

申込・問合せ先=健康衛生課(〒610-0393京田辺市田辺80、☎64-1335)

## からだの健康はお口から 9月12日に歯の広場



市の健康を守るために、歯のひろばを開きます。

「からだの健康はお口から」といわれるように、歯周病・虫歯などは身体全体の健康にも影響を与えます。また、コミュニケーションをとるときにも、歯は相手の受ける印象を左右する大切な部分です。

正しいブラッシング方法を学び、歯科検診を受け、家族みんなの

からだの健康はお口から 9月12日に歯の広場

市の健康を守るために、歯のひろばを開きます。

「からだの健康はお口から」といわれるように、歯周病・虫歯などは身体全体の健康にも影響を与えます。また、コミュニケーションをとるときにも、歯は相手の受ける印象を左右する大切な部分です。

正しいブラッシング方法を学び、歯科検診を受け、家族みんなの

歯の健康を守りましょう。

日時▶9月12日(日)午前10時〜午後2時

午前10時からオープンングセレモニーを行います。

場所▶コミュニティホール

内容▶歯科検診、相談、歯磨き指導、フッ素塗布、パネル・幼児の絵画の展示など。参加者には、歯ブラシを差し上げます

参加費▶無料

問合せ先▶健康衛生課(☎64-1335)

## 子育て

平成22年4月分から、「児童手当」に代わり「子ども手当」を支給しています。子ども手当制度になり、新たに支給対象となる人は、9月30日(木)まで申請猶予期間に申請すると、4月分までさかのぼり支給されます。10月1日(金)以降に申請した場合は、申請日の翌月分からの支給となりますので、該当する人は早めに申請してください。公務員は職場での申請となります。

## 子ども手当 申請は9月30日までに

すので、くわしくは、勤め先の官庁などにお問い合わせください。

新たに支給対象となる人

▶所得制限で児童手当を受給していなかった人

▶中学校2・3年生の児童がいる人

なお、4月以降に子どもが生まれた人や本市に転入した人は、申請猶予期間の対象ではありません。

問合せ先▶子ども福祉課(☎64-1377)

## 表1/プランニングYour Life

日にち	時間	場所	内容
10月14日(木)	午後1時30分〜4時 (受け付けは午後1時から)	保健センター	知って得する体の話、医師の講演など
10月22日(金)	午前9時45分〜正午 (受け付けは午前9時15分から)	中央公民館	若さ・健康を保つ運動〜楽しく体を動かそう〜、運動指導者によるストレッチ・リズム運動など
11月2日(火)	午前9時45分〜午後0時30分 (受け付けは午前9時15分から)	保健センター	若さ・健康を保つ食事〜食べ方チェックでがっぜんライフ〜、栄養士の講義
11月18日(木)	午前9時45分〜午後0時30分 (受け付けは午前9時15分から)	中央公民館	おいしいバランス食、調理実習
11月25日(木)	午前9時45分〜正午 (受け付けは午前9時15分から)	保健センター	ストレスとのお付き合い、保健師の講義



## 表2/ピンピン教室 フィットネスコース

日にち	内容
10月5日	運動の必要性について・体力測定
10月12日	体力測定結果説明・肩こり腰痛体操
10月19日	ストレッチについて・青竹ふみふみ
10月26日	ウォーキングについて・マシントレーニング
11月2日	筋トレについて・マシントレーニング
11月9日	腰痛や膝痛について・リズム体操
11月16日	生活習慣病予防について・引き締め下半身
11月30日	運動の継続性について・体力測定

いずれも少曜日、午前10時〜11時30分。内容は変更することがあります。



## 耐震診断士派遣を追加募集

### 耐震改修補助も受け付け

市は、木造住宅の耐震化補助制度の2次募集を行います。

木造住宅耐震診断士派遣事業は1次募集で申請が多数ありましたので、募集戸数を追加します。木造住宅耐震改修補助事業も募集戸数に余裕がありますので、ご利用ください。

耐震改修工事費用の2分の1(上限60万円)を補助します。

対象者▶住宅の所有者または居住者で、市税などを滞納していない人

対象の住宅▶市内の木造住宅で、次の要件すべてに該当するもの

▶昭和56年5月31日以前に着工し、完成している

▶延べ面積の2分の1以上を住宅に使用している

▶建築士による耐震診断の結果が1.0未満であること

▶耐震改修工事により評点が0.7以上になること

必要書類▶①木造住宅耐震診断士派遣事業申込書

▶②自己診断結果書「誰でもできるわが家の耐震診断」(開発指導課で配布)

▶③建物の所有者・建築年数などが分かる書類(建築確認通知書・住宅の登記簿謄本)

▶④耐震補強計画書⑤市税などの納税証明書⑥その他

### 耐震診断士派遣事業

市から耐震診断士を派遣し、耐震診断を行います。この診断で、住宅の耐力(評点)を知ることができ、対象者▶住宅の所有者または居住者で、市税などを滞納していない人

対象の住宅▶市内の木造住宅で、次の要件すべてに該当するもの

▶昭和56年5月31日以前に着工し、完成している

▶延べ面積の2分の1以上を住宅に使用している

▶建築士による耐震診断の結果が1.0未満であること

▶耐震改修工事により評点が0.7以上になること

必要書類▶①木造住宅耐震診断士派遣事業申込書

▶②自己診断結果書「誰でもできるわが家の耐震診断」(開発指導課で配布)

▶③建物の所有者・建築年数などが分かる書類(建築確認通知書・住宅の登記簿謄本)

▶④耐震補強計画書⑤市税などの納税証明書⑥その他

## 耐震改修補助事業

市が必要と認める書類募集戸数▶4戸

しめきり▶12月17日(金)

なお、すでに工事着工や契約した場合は、補助が受けられません。平成22年から補助要件を緩和しましたので、耐震改修を考えている人はぜひご利用ください。

耐震改修を行うと、税金(所得税・固定資産税)の優遇を受けることもできます。

【申込・問合せ先】  
開発指導課(☎64-1341)

評点=耐震診断内容を数値化したもの、総合評価したもの

## 年金

## 早期回復の基準を追加

### 消えた年金記録

## ねんきん定期便で不明な点は相談会へ

残っている場合や、勤めていた事業所が廃止された後に厚生年金の加入記録がさかのぼって変更されている場合などの回復基準があります。

【ねんきん定期便の年金記録相談会】

ねんきん定期便の内容で不明な点はご相談ください。

日時=9月8日(木)・15日(木)・22日(木)午前9時30分〜午後5時(正午〜午後1時を除く)

場所=社会福祉センター

必要なもの=▶ねんきん定期便▶転職・転居した人は、勤務先名・所在地・勤務期間・転居前住所などを歴順に整理したメモなど▶代理人が相談する場合は、本人の年金手帳・委任状・代理人の本人確認ができるもの(運転免許証など)

【問合せ先】

京都南年金事務所(☎075-644-1165)

## 自分らしく暮らしていけるまちに 障害者基本計画(第二期)を策定

市は、障がいのある人からのアンケート調査や京田辺市障害者基本計画策定委員会の協力を得て、京田辺市障害者基本計画(第二期)を策定しました。

計画期間▶平成22年度から同27年度までの6年間

内容▶国・京都府・市の障がい者施設の流れを踏まえ、「すべての人が自分らしく暮らしていけるまち」を基本理念としています

すべての人が、それぞれの望む生活や自主的に参加できるようなまちを目指すため、市の障がい者施策全般の目標や方向性を明らかにしました。

同計画は、市ホームページで公開しています。

問合せ先▶障害福祉課(☎64-1372)

## 非核平和都市宣言起草委員会立ち上げ 9月30日まで平和メッセージを受け付け

市平和都市推進協議会は、8月6日に非核平和都市宣言起草委員会を立ち上げ、第1回の会合を開きました。委員会は、市議や各種団体役員などのほか、公募で選ばれた市民2人も加わり10人で構成しています。会合では、委員長に水野市議、副委員長に次田市議を選んだ後、来年1月下旬までに起草文案をまとめるスケジュールなどを決めました。委員からは、「ホームページを充実させて、起草の過程が分かるようにした方がよい」などの意見が出ました。

同委員会について、くわしくは、市ホームページ(総務室)をご覧ください。

【平和メッセージを募集】

同協議会は、非核平和都市宣言の参考とするため、平和メッセージを募集しています

応募方法▶応募用ハガキ(7月中旬配布のチラシ「平和について考えてみませんか」から切り取ってください。市役所・各住民センターなども配布しています)か任意の様式で、郵送・持参・電子メールにより応募してください

しめきり=9月30日(木)

【応募・問合せ先】

京田辺市平和都市推進協議会事務局(総務室内、〒610-0393京田辺市田辺80、☎64-1337、メールアドレス soumu@kyotanabe.jp)

## 文化活動の発表を助成

### 市施設以外の舞台ホール費用が対象

教育委員会は、文化活動をする団体が日ごろの練習成果を京田辺市立施設以外で発表する場合、施設使用料の一部を助成します。

対象団体▶市内に活動拠点を置き、文化芸術活動を主たる目的とし、本市の文化活動の向上に寄与すると認められる団体

対象事業▶合唱・合奏・舞踊・演劇などの舞台発表

入場料・協力金など入場者1人につき1千500円以上徴収する発表会を除きます。

対象施設▶京都市以南にある舞台ホールを備えた施設

助成額▶施設使用料・舞台設備費など、合計額の2分の1。上限10万円

申請方法▶発表会の1カ月前までに、申請書に開催要項(パンフレット・チラシなど)と収支予算書添え申請してください

くわしくは、教育委員会ホームページ(http://www.kyotanabe-ed.jp/shakai\_k/bunka.html)をご覧ください。

申請問合せ先▶社会教育課(☎64-13993)