

発行/京田辺市  
〒610-0393 京都府京田辺市田辺80  
☎(0774)63-1122 FAX(0774)63-4781  
HP http://www.kyotanabe.jp/

# 京たなべ

世帯数 26,013世帯  
男 31,856人  
女 33,503人  
合計 65,359人



筋力

握力計に力を込める!



## 目指せ体力アップ! ピンピン教室で介護予防



柔軟性

足を伸ばして前屈



歩行力

5m歩いてタイムを測定

10月2日、フィットネスクラブ・プロ・スパ松井山手店で、ピンピン教室・フィットネス編を開きました。同店での教室は、市が高齢者の介護予防のため、4年前から行っています。参加者は全8回を通して、トレーニングや自宅での課題をこなし、体力の向上を目指します。初回となるこの日は体力測定を行い、筋力・柔軟性・歩行力など5項目をチェック。26人の参加者は、和やかにおしゃべりを楽しみながらも、自分の番が回ってくると真剣な表情で体を動かしていました。その後、軽いストレッチをして初回は終了(写真①)。7回目にも同じ測定を行い、体力アップができたかどうか確認する予定です。3年ぶりに参加した中村フク恵さん(68)は、「普段から運動を心掛けていますが、前回より体力の衰えを感じます。休まず参加して、最後の測定結果を楽しみにしたい」と話してくれました。

### セアカゴケグモ



## 注意

### かまれたら流水で洗い医療機関へ

全国各地でセアカゴケグモが発生しています。セアカゴケグモは少量の毒を持っていますが、攻撃性はなく、直接触ったりしない限りかむことはありません。殺虫剤を使ったり、靴で踏みつぶしたりすれば簡単に退治できますので、見つけたときはあわてず対処してください。万が一かまれたときは、すぐに流水で洗い流し、清潔を保って医療機関に相談してください。

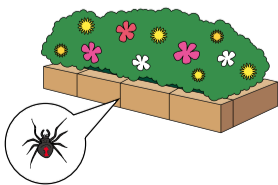
#### ◆セアカゴケグモ(成体雌)の特徴

- セアカゴケグモで毒を持っているのは、成体の雌だけです。次のような体の特徴があります。
- ▼体長は足を除いて1cm程度
- ▼体は黒色で腹部が丸く、赤い模様があります

#### ◆こんな場所を好みます

- ▼側溝・排水溝のふたの裏
- ▼庭・花壇のコンクリートブロックの隙間
- ▼植木鉢・プランターの下
- ▼エアコン室外機の裏

問合せ先=環境課(☎64-1366)



市は、同志社大学と連携し「心と体を元気にするお手軽体操講座」を開きます。「運動不足を解消したいけど、何から始めれば良いかわからない」ということはありませんか。同講座では、一人ひとりの日常に合った、手軽にできる体操を紹介していきます。自分にぴったりの体操を見つけ、新しい運動習慣を始めませんか。対象||市内に在住・通勤・通学する18歳以上、2日とも参加できる人

18日(日)・講演会(テーマ:心と体を元気にするための身体活動実践術) 11月24日(土)・実技指導(テーマ:手軽にできる柔軟体操&筋トレ) 24日は、運動のできる服装・上靴を持参してください。

申し込み方法||往復はがきの往信用に「体操講座参加希望」・住所・氏名・年齢・電話番号・勤務先または学校名(市外の人)・保育(生後6カ月)・就学前。先着10人を希望する人は子どもの氏名・年齢を、返信用に住所・氏名を書いて郵送してください

申し込み||11月9日(金) (必着) 申込・問合せ先 ||市民企画課(〒610-0393(住所不要)、☎64-1314)

## 自分に合った体操って? 新しい運動習慣始めよう





# クローバー祭2012でコンサート

11月3日に2ステージ  
若手音楽家による弦楽四重奏

けいはんな学研都市活性化促進協議会とけいはんなプラザ・プテコンサート実行委員会は、同志社クロバート祭2012(同志社京田辺祭)で「けいはんなプラザ・プテコンサート」を開きます。

若手音楽家の弦楽四重奏による手づくりの2ステージです。

日時 11月3日(祝) 午前11時～11時45分 午後1時15分～2時

場所 同志社大学京田辺校地  
駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してください。

演奏者 Ⅱ 第1ヴァイオリン・横山亜美さん 第2ヴァイオリン・大西智子さん ヴァイオラ・井上望美さん チェロ・時



本野歩さん  
曲目 Ⅱ ドボルザーク・弦楽四重奏曲「アメリカ」、モーツァルト・ディベルティメント、エルガー・愛のあいさつなど  
曲目は変更になることがあります。

入場料 Ⅱ 無料  
問合せ先 Ⅱ けいはんなプラザ・プテコンサート実行委員会(公財) 関西文化学術研究都市推進機構内、☎95・5105



## みんなのまちを美しく 市民一斉清掃に約7千人が参加

自分たちのまちをみんなで美しく。9月30日、クリーンアップ京田辺(市民一斉清掃)があり、各区・自治会が中心となり、公園・道路などの清掃活動が行われました。

今回、台風17号の影響で延期となった地域もありましたが約7千人が参加。早朝から集合した住民は、公民館の周辺や公園内の草刈りをしたり、ごみ袋を片手に道路などのごみを拾い集めたりしました(Ⅱ写真)。

また、まとめられたごみ約27tは、市と京田辺市建設業協会とが協力し回収しました。

## 新CIRとティーブレイク 英国の文化・習慣を語り合う

市は、8月に着任した新しい国際交流員(CIR)のサトクリフ・ポリーと一緒に紅茶を飲みながら、英国の文化や習慣について語り合う、ティーブレイクの参加者を募集します。

対象 = 市内に在住・通勤・通学している人  
日にち = 11月16日(金)・18日(日)  
時間 = 午後3時～4時30分  
場所 = 中央公民館  
定員 = 各回10人。多数の場合は抽選します  
費用 = 無料  
申込方法 = 住復はが

きの住信用に「ティーブレイク参加希望」、希望日、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号、通勤・通学先(市外の人)を、返信用に住所・氏名を書いて、郵送してください

しめきり = 11月1日(木) (必着)  
申込・問合せ先 = 市民参画課(〒610-0393 住所不要)、☎64-1314



## 秋空の下でコンサート トランペットの音を楽しもう

市は、お昼のひとときを音楽で楽しんでもらうため、第48回市民ふれあいロビーコンサートを開きます。

秋空の下、奏でられるトランペットの音をお楽しみください。

どなたでも自由に鑑賞できます。

日にち = 10月23日(火)  
時間 = 午後0時20分～0時50分  
場所 = 市役所正面玄関  
雨天の場合は、市役所2階市民ロビーで行います。  
出演 = 相楽ペッターズ  
曲目 = 五木の子守歌、この素晴らしき世界、篠懸(すずかけ)の路、イエスタディ・ワンス・モア、遙かなる山の呼び声、上を向いて歩こうなど  
問合せ先 = 企画管理課(☎64-1310)



同社は、みなさんに応援してもらおうと、京セラドーム大阪までの無料送迎バスを運行し、入場券もプレゼントします。詳しくは、(株)ニチダイ総務グループ(☎62・3481)にお問い合わせください。

日本選手権大会へ  
6大会ぶり3回目の快挙

(株)ニチダイ硬式野球部  
市内の精密金型メーカーである(株)ニチダイの硬式野球部が、第38回社会人野球日本選手権大会の出場を決め、10月5日、市役所を訪問し、石井市長に大会での活躍を誓いました(Ⅱ写真)。

同野球部は、近畿予選最終日の9月25日、わかさスタジアム京都で三菱重工神戸に8対7で勝利。近畿地区4チームの最後の席を獲得し、今回6大会ぶり3回目の本戦出場となります。初戦は、11月7日(水)午後6時から京セラドーム大阪で日立製作所と行われます。

◆応援バスで選手に声援を◆  
同社は、みなさんに応援してもらおうと、京セラドーム大阪までの無料送迎バスを運行し、入場券もプレゼントします。詳しくは、(株)ニチダイ総務グループ(☎62・3481)にお問い合わせください。

### 図書館だより

#### 11月の移動図書館「かんなび号」巡回表

| 曜日  | 地区名   | 駐車場所        | 巡回時間      | 日次       |
|-----|-------|-------------|-----------|----------|
| 火曜日 | 新興戸   | 新興戸公民館北50m  | 3:00~3:30 | 6<br>20  |
|     | 飯岡    | 飯岡バス停前      | 3:40~4:10 |          |
|     | 山本    | 山本出荷場精米所前   | 4:20~4:50 |          |
|     | 同志社山手 | 同志社山手公民館前   | 2:10~2:50 |          |
|     | 水取    | 水取公民館前      | 3:00~3:30 |          |
| 水曜日 | 普賢寺   | 普賢寺公民館前     | 3:40~4:10 | 13<br>27 |
|     | 多々羅   | 多々羅公民館西側    | 4:20~4:50 |          |
|     | 天王    | 天王バス停前      | 3:00~3:30 |          |
|     | 高船    | 高船農産加工センター前 | 3:40~4:10 |          |
|     | 打田    | 打田公民館前      | 4:20~4:50 |          |
| 木曜日 | 山手西   | 山手西公民館前     | 1:50~2:30 | 7<br>21  |
|     | 山手東   | ファインパーク棟玄関横 | 2:40~3:20 |          |
|     | 山手南   | わくわく公園東南角   | 3:30~4:10 |          |
|     | 松井    | 松井里ヶ市公園東50m | 4:20~4:50 |          |
|     | 三山木駅前 | 三山木小学校北100m | 2:50~3:30 |          |
| 金曜日 | 江津    | 江津公民館前      | 3:40~4:10 | 1<br>15  |
|     | 宮ノ口   | 宮ノ口白山公園     | 4:20~4:50 |          |
|     | 健康村   | 健康村公民館前     | 2:00~2:30 |          |
|     | 興戸    | 興戸公民館西200m  | 2:50~3:20 |          |
|     | 高木    | 高木公民館前      | 3:30~4:10 |          |
| 土曜日 | 南山東   | 南山公園        | 4:20~4:50 | 8<br>22  |
|     | 南山東   | 南山公園        | 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)で借りた本も返すことができます。  
★貸出券は、中央図書館・北部分室・中部分室で共通で使えます。  
★その場で貸出券を作ることができますので、気軽に利用してください。  
★雨天の場合は、巡回を中止します。

65-2500

### 新しい本の紹介



「お灸のすすめ」  
お灸普及の会/編  
池田書店/発行

体調不良が続くとつらいです。そんなとき、お灸はいかがでしょうか。写真やイラストで使い方を分かりやすく解説しているのが、手軽に心地よい感覚を得ることができます。リラックスタイムに「お灸」を試してみたい方がいます。

東洋医学での健康とは、体の中を巡る「気・血・水」がバランスよくスムーズに流れている状態のことをいいます。お灸は、体のつばに熱を

### 中央図書館(映画会)

▼11月3日(祝)…誰も知らない▼17日(土)…チョコレート  
いずれも午前10時30分から。

## たなモニ

市は、みなさんの意見をま

ちづくりに反映させるため、インターネットを利用したアンケート「京田辺市eモニター(たなモニ)」の登録者を募集しています。登録は、パソコン・携帯電話から簡単

対象 Ⅱ 市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人  
内容 Ⅱ 市の施策・事業に対して登録してください  
問合せ先 Ⅱ 市長公室(☎64・1320)

登録料 Ⅱ 無料  
インターネット・電子メールなどの通信料は登録者の負担です。  
登録方法 Ⅱ 京田辺市eモニター(http://www.kyotanabe-e-monitor.jp/)にアクセスし、画面の案内に従って登録してください  
問合せ先 Ⅱ 市長公室(☎64・1320)