

平成29年
(2017年)
9.1
No.816

広報ほっと京

http://www.kyotanabe.jp/

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
FAX でも問い合わせを受け付けます

平成29年4月1日
市制20周年
20
便利でええやん!
京田辺

■主な内容
2-3 敬老会
4-5 【催し・募集】【お知らせ】
6-7 【健康・福祉】健幸標語を募集



全国小学生
ハンドボール
記念大会

京田辺勢V優勝

桃園 HBC 男子が日本一に



石井市長から贈呈される優勝トロフィー



栄光の金メダルを胸に勝利のガッツポーズ



桃園小の生鷹キャプテンの強烈なシュート



チームの横断幕を手に会場を一周するウイニングラン

第30回の節目を迎えた全国小学生ハンドボール記念大会。今年は、市制20周年記念の大会でもあり、参加チームも過去最多の80チームと、大きな盛り上がりを見せました。そんな中、昨年の決勝戦で涙を呑んだ桃園ハンドボールクラブ男子(京都府代表)が、小金井ハンドボールクラブ(東京都代表)を破り、初の日本一の栄冠を手に入れました。

決勝戦では、常に追いかける苦しい展開でしたが、最終ピリオドで見事逆転。優勝の瞬間、雪辱を果たしたうれしさと感動で声をあげて泣く選手の姿もあり、京田辺勢として6年ぶりの優勝を、会場に駆け付けた観客とともに喜びました(写真中央)。

全国から集まった約1千人のハンドボールの皆さん、感動をありがとう！桃園ハンドボールクラブ男子、全国制覇おめでとう！

NHKラジオ第1で全国生放送 ラジオ体操に1400人

8月26日、田辺公園多目的運動広場で、市制20周年特別記念事業「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が、本市で初めて行われました。直前まで激しい雨に見舞われたものの、体操が始まる頃には小雨に。約1,400人の参加者は、傘を置いて気持ち良さそうに体を伸ばしていました。体操の様子はNHKラジオ第1で全国に生放送され、京田辺の名が広く発信されました。

臨時職員

給食調理師
給食室補助員
も募集しています。

詳しくは、市ホームページをCheck!

京田辺市 臨時職員 検索

■申込・問合せ先 職員課 (☎64-1324)

資格 保育士資格を有する人

勤務日・時間 平日午前8時30分～午後5時15分

賃金 月額172,200円

申込方法 職員課・市ホームページにある「臨時的任用職員登録申込書」を持参してください。

※郵送では受け付けできません

経験年数加算

New! 月給が1年ごとに1,000円ずつアップ(上限10,000円)

臨時職員 保育士急募

ちょっと待った!その契約

無料アダルトサイトに接続したら高額請求が!

【事例】
インターネットで無料のアダルトサイトに接続し、年齢確認画面で「18歳以上」を選択すると勝手に「登録」となった。「3日以内に99,800円支払うように」「誤操作の人は6時間以内に連絡するように」「支払わないと直接回収に行く」「個人情報や調査し法的措置に入る」などと表示された。パソコン・スマートフォンを電源を切っても請求画面が消えない。

【被害防止のポイント】
▼年齢確認を押しただけでは契約は成立しておらず、料金を支払う必要はありません。最近ではコンビニで電子マネーを購入させ、カード番号を連絡させるケースが増えています。
▼サイトを見ただけでは個人情報は漏れません。慌てて業者に電子メールや電話をしないでください。
▼古い・ゲーム攻略・芸能人情報などのサイトからアダルトサイトに誘導される場合もあります。
▼請求画面が消えない場合は、(独)情報処理推進機構(IPA)情報セキュリティ安心相談窓口のホームページ(www.ipa.go.jp/security/anshin/index.html)を参考にしてください。
不安なときや困ったときは、早めに消費生活センターに相談してください。

【相談・問合せ先】
消費生活センター ☎63-1240。平日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

お茶の京都博

10月のEVENT
宇治茶博@文化
日時 10月21日(土)・22日(日)午前10時～午後5時
場所 宇治市内(隣の島、橋島、東山山頂高層、宇治橋通り商店街、平等院表参道商店会、宇治前氏タウン 錦店会ほか)

お茶の京都・食の祭典
日時 10月29日(日)午前10時～午後4時
場所 城陽五里五里の丘(城陽市富野北角14-8)
地元、城陽市と山城各地のさまざまな食が集結する山城地域最大のお茶と食の祭典。
問合せ先:城陽市農産課 ☎0774-56-4005

11月のEVENT
茶畑ビューイング2017
期間 10月21日(土)～12月3日(日)予定
場所 和東町石寺、白檜ほか
問合せ先:お茶の京都博実行委員会事務局(京都府企画理事付) ☎075-414-4529
詳細は「お茶の京都博」HPへ(ochakukyo.com)

広告

歴史の楽しさ学びませんか 市史編さん記念講演会

市は、新たな「京田辺市史」の編さんに取り組むことを記念して講演会を開きます。
日にち=10月1日(日)
時間=午後2時～4時
場所=中央公民館
対象=小学生以上の人
テーマ・講師=▼歴史の楽しみ方…国際日本文化研究センター准教授の磯田道史さん ▼京田辺市史の可能性…京都府立大学准教授の東昇さん
定員=250人
多数の場合は抽選します。

敬老会

市は、高齢者の健康・長寿を祝い、楽しいひとときを過ごすため、敬老会を開きます。
日にち=10月21日(土)
時間=午前9時30分～正午(開場は午前9時から)
場所=田辺中央体育館
希望者はバスで送迎します。
対象=昭和22年12月31日までに生まれた人
内容=落語・ものまね歌謡ショー・漫才など
出演(敬称略)=西川のりお・上方よしお、笑福亭扇平など
申込方法=市が9月中旬に郵送する案内に同封のはがきを郵送してください
しめきり=9月29日(金)(必着)
申込問合せ先=高齢介護課 ☎64-1373

市民一斉清掃

9月24日(日)は、まちの美化活動を行う「クリーンアップ京田辺」市民一斉清掃の日です。みんなが使う場所を自分たちの手で美しくして、より良い生活環境をつくりましょう。
市は、清掃活動を行う市民・事業者を支援するため、ごみ袋・土のう袋を支給し、集めたごみの回収を行います。なお、建設業協会から、ごみ袋の寄付とごみ回収の協力をいただいています。
日にち=9月24日(日)
場所=公園・道路・河川など
申込方法=参加予定の団体は、9月8日(金)までに実施予定表を提出してください
収集したごみは当日の午後に収集しますので、必ず分別してください。
申込・問合せ先 環境課 ☎64-1366

京田辺&同志社 連携事業

ペアチケットプレゼント
同志社大学は、地域の皆さんに同大学体育会スポーツ競技を応援してもらうため、同志社スポーツ観戦ペアチケットをプレゼントします。
試合日程などは、各連盟のホームページで確認してください。
対象=市内に在住・通学する人
種目・枚数=▼野球…25組▼ラグビー…35組▼アメリカンフットボール…20組
関西リーグの全試合共通観戦券で、1

ロビーコンサート

懐かしのフォークソングを披露
市は、市民ふれあいロビーコンサートを開きます。
今回は、1970年代のフォークソングをギターなどでお届けします。どなたでも自由に鑑賞できますので、ぜひお越しください。
日にち=9月26日(火)
時間=午後0時20分～0時50分
場所=市役所2階市民ロビー
出演=伊藤信一さん・大橋章さん・栗田留美さん
曲目(予定)=チャンピオン・落陽・心の旅・東へ西へなど
問合せ先=企画調整室 ☎64-1310

伝えよう、あなたの思い

子どもスタッフ・自画像募集も

市・教育委員会は、12月3日(日)に開く子どもの主張大会の発表者を募集します。日ごろ考えていること、将来の夢などを発表しませんか。
受け付け、案内、発表者・来場者へのインタビューなどを行います。
日にち=12月3日(日)
時間=午後1時～3時30分
12月1日(金)にリハーサルを行います。
場所=中央公民館
対象=市内に在住する小学校4年生～中学生(6人程度)
応募方法=電話・電子メールで申し込んでください
応募者多数の場合は選考します。

作文募集

対象=市内に在住・通学する小・中学生
テーマ=学校生活などで感じていることや考えていること、主張したいことなど
規格=400字詰め原稿用紙4枚以内。1人1点で未発表の作品に限りです
応募方法=作品の裏面に住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を書いて持参・郵送してください(学校からの指示がある場合を除く)
応募作品多数の場合は選考します。応募者全員に参加賞があります。

みんなで20周年を盛り上げよう!

市民提案事業を紹介

子ども食堂の参加者募集
チームせせら goo は、4月から毎月開く「子ども食堂」の参加者を募集しています。みんなで楽しく料理の手伝いや食事をして、大学生に勉強を教えてもらおう!運営を手伝うボランティアも募集しています。
日にち=毎月第4水曜日
時間=午後4時30分～7時30分
場所=中部住民センター
参加費=18歳以下は無料。ボランティアは年間登録料1,000円が必要
申込・問合せ先=チームせせら goo ▼新井 ☎090-8822-9111 ▼佐野 ☎090-1148-6473

大人音楽劇「この街に生きて」
市制20周年を振り返りながら、私たちのまち・京田辺で生きる姿を歌と音楽で描く大人音楽劇を上演します。
日時=9月28日(木)▼午後1時から▼午後3時から
場所=スタジオワンダーラー(京田辺市興久久保)
定員=各回先着50人
入場料=500円(1ドリンク付き)
申込方法=電話で申し込んでください
申込・問合せ先=ピストロムビー倶楽部・木村 ☎090-8525-4194

やっぱりええやん 京田辺情報マップ
あなたが知る京田辺の魅力的な景観・眺望などの情報を募集しています。寄せられた情報は、取りまとめでマップにして公表します。
応募方法=すきなまち京田辺塾ホームページ(sukimachi.jp/wp)で確認してください
しめきり=10月31日(火)
問合せ先=すきなまち京田辺塾・橋本 ☎090-3974-0847

普賢寺小の新入生募集

市は、小規模特認校制度を採用している普賢寺小学校へ、平成30年4月に入学を希望する児童を募集します。
小規模特認校を行う同小学校に就学を希望する場合、市内どこからでも入学・転校を認める制度です。
入学を希望する児童と保護者は、学校の雰囲気を感じられる授業参観・特認校説明会に参加できます。
【応募資格】
本市に住民登録がある児童
通学方法などの条件があります。
【募集人数】
1年生=10人程度
2・3・6年生=若干名
多数の場合は、在校生の兄弟姉妹・普賢寺小学校へ、平成30年4月に入学を希望する児童を募集します。
【応募方法】
学校教員が教育委員会ホームページにある申請書を学校教員から提出してください
【受付期間】
11月20日(月)～12月5日(火)
日にち=10月30日(日)
時間=▼授業参観:午後1時50分から(受け付けは午後1時30分から)
▼特認校説明会:午後2時45分から
場所=普賢寺小学校
【問合せ先】
▼学校教育課 ☎64-1392
▼普賢寺小学校 ☎65-0053

普賢寺小学校の特色
▼少人数の良さを生かし、学力アップや一人一人に合わせた指導の充実を進めています
▼自然に恵まれた環境を生かした体験学習を通して、豊かな心の育成と人との触れ合いを大切にしたい教育を行っています
▼地域の社会人講師による授業など、地域全体で子どもを育てています
▼住所地の中学校か、田辺中学校への進学を選ぶことができます

最新の赤ちゃん研究を紹介

いはいはんな学研都市活性化促進協議会は、学研都市で進む最新の赤ちゃんの研究を紹介し、パパ・ママを応援するとともに、赤ちゃんが育つ現場で働く人に役立ててもらうため、いはいはんな赤ちゃん講座を開きます。
講師=滋賀県立大学人間文化学部教授の上野有里さん
申込方法=EMAILで電子メールで、件名「赤ちゃん講座参加申込」、受講希望日・氏名(ふりがな)・性別・年齢・年代・住所・電話番号・子どもを同伴する場合、子どもの人数と年齢を書いて申し込んでください
申し込み後2日(土・日曜日を除く)以内に返信がない場合は電話で連絡してください。

赤ちゃんの「食べたい」はどこから?
赤ちゃんの食生活は、母乳前から始まっています。味覚・嗅覚が優れている赤ちゃんは、口や鼻だけでなく、目や耳でも食事を察知しようとしています。赤ちゃんと一緒に、にぎやかな食卓を囲みましょう。
保育士など赤ちゃんが育つ現場で働く人向けの内容ですが、どなたでも受講できます。

赤ちゃんと一緒にいただきます!
おなかの中にいる時からいろいろな味を経験している赤ちゃんは、ママのおっぱいの匂いもちゃんと覚えていて、違いの分かるグルメな赤ちゃん、何をどう食べますか。
日にち=9月15日(金)
時間=午後6時30分～8時30分
定員=先着40人
子どもは入室できません。
【赤ちゃんと一緒にいただきます!】
おなかの中にいる時からいろいろな味を経験している赤ちゃんは、ママのおっぱいの匂いもちゃんと覚えていて、違いの分かるグルメな赤ちゃん、何をどう食べますか。
日にち=9月16日(土)
時間=午前10時～11時30分
定員=先着100人
子どもと一緒に受講できます。おむつ替え・授乳スペースがあります。

生まれたときからグルメリ



募集・催し

やましろのタカラ フェスティバル

わいわい広場

キッズ「茶ムリエ」検定

お茶育演劇・おいしいお茶の淹れ方教室

ボケットサロン

浅田次郎さんが講演

普賢寺米の稲刈り体験

上野千鶴子さん講演会

大和GREEN倶楽部 チャリティライブ

観月の夕べ

京都スマートシティ エキスポ2017

北海道歌旅座 昭和のうたコンサート

救命講習

普通救命講習

上級救命講習

住宅耐震リフォーム 講演・相談会

未就学児は入場できません

普賢寺米の稲刈り体験

上野千鶴子さん講演会

大和GREEN倶楽部 チャリティライブ

観月の夕べ

京都スマートシティ エキスポ2017

北海道歌旅座 昭和のうたコンサート

救命講習

普通救命講習

上級救命講習

住宅耐震リフォーム 講演・相談会

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送し

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送し

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送し

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送し

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送し

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

納期限内に納付されなかったときは、督促状を発送し

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限

市税などの納期限



福祉タクシー利用券・福祉タクシー代助成金
 市は、障がいのある人の生活行動範囲を拡大し、社会参加を促進するため、タクシーの利用や自家用車のガソリン代を助成しています。
 助成の対象となるのは、申請日以降の利用分です。該当する人は、早めに申請してください。
対象 ②次のいずれかに該当する人
 ▼視覚障がい・下肢または体幹機能障がい1～3級
 ▼上下肢機能障がい1～2級
 ▼心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい、いずれかが1級
 ▼平衡機能障がい3級
 ▼療育手帳の障害程度A
 ▼精神障害者保健福祉手帳の障害程度1級
利用期間 申請日～平成30年3月31日(土)
申請方法 ②申請書・対象の要件となる手帳・印鑑・通帳を持参してください
申請・問合せ先 障害福祉課 (☎64・13372)

| 福祉用具名 | 下肢機能障害 | 体幹機能障害 |
|---------------|--------|--------|
| 車いす 車いす付属品 | 1～3級※ | 1～3級 |
| 歩行器 | 1～5級 | |
| 歩行補助つえ | 1～6級 | |

※下肢機能障害4級以下でも、上肢機能障害が2級以上の場合は対象となります。

具の貸与を受けた場合の自己負担額を助成します。
申請対象 ①1～6月の福祉用具貸与の自己負担
 1月以降に手帳を取得した人は、取得月から対象です。
対象者 福祉用具②左表のとおり
 申請期間 ②9月4日(月)～29日(金)
申請・問合せ先 障害福祉課 (☎64・13372)

多数の場合は選考します。
受講料 無料
 テキスト代3千240円・選別講座参加費が必要です。
申込方法 ②往復はがきの往信用に、京田辺市「後期」・氏名(ふりがな・住所・電話番号・FAX・年齢・手話経験・勤務先・学校名(市外の人)を書いて郵送してください)
磁気ループシステムが必要な人は問い合わせください。
しめきり ②9月20日(水)必着
申込・問合せ先 京田辺市「手話教室」事務局(京都府聴覚言語障害センター内) 〒610-0121 城陽市寺田林ノ口11-64 ☎30・9000、FAX55・7708

▼社会福祉センターを利用している
 ▼社会福祉協議会ボランティアセンターに登録・準登録している
 ▼本市に拠点を置く小・中学校、高校、市民活動団体、社会福祉施設、医療機関など
内容 ②模擬店・製品販売・ステージ発表・展示など
申込方法 ②社会福祉協議会にある申込書を持参してください
しめきり ②10月31日(火)
申込・問合せ先 社会福祉協議会 (☎62・2222、FAX65・4962)

ひだまりの会
 日にち ②9月19日(火)
 時間 ②午後1時30分～3時
場所 ②社会福祉センター
対象 ②市内に在住する高齢者
内容 ②ものづくり
申込方法 ②電話で申し込んでください
しめきり ②9月13日(水)
申込・問合せ先 社会福祉協議会 (☎62・2222、FAX65・4962)

ユーモアで健康づくりをPR
健康標語を募集
 市は、すべての人が健康で幸せに暮らせるよう、一人ひとりの健康づくりを推進する、ユーモアあふれる標語を募集します。健康の大切さを幅広くPRできる、魅力的な標語をお寄せください。
採用作品は、市の検診案内・封筒などに使用します。また、採用された人には「吸引力の変わらない」コードレスクリナーを差し上げます。
応募資格 ②市内に在住する人
内容 ②20字以内健康(幸)にちなんだユーモアにあふれている
特定の個人・団体などを連想させるものを除きます。また、採用作品の著作権など、一切の権利は市に帰属します。
応募方法 ②はがき・FAX・電子メールで、標語・作品の説明・氏名(ふりがな・住所・電話番号を書いて応募してください)。応募は1人1作品に限りです。
しめきり ②10月31日(火)必着
応募・問合せ先 健康推進課 (〒610-0393 (住所不要)、☎64・1335、FAX63・5777、メールアドレス kensho@city.yvznanhe.jp)

たとえば… 標語の一例

- ▼腹八分 家族の笑顔で 満腹だ (公財)ちば県民保健予防財団)
- ▼貯筋して もらう利息は 健康体 (埼玉県飯能市)
- ▼吸う度に 短くなってく 煙草と寿命 (公財)日本生活習慣病予防協会)

手話奉仕員を養成 手話教室(後期)
 日にち ②9月27日～平成30年2月14日の毎週水曜日(12月27日・平成30年1月3日を除く。全19回)
時間 ②午後7時～9時
場所 ②社会福祉センター
対象 ②市内に在住・通勤・通学する18歳以上で、手話教室・前期を修了(修了予定を含む)できる人、手話で簡単な日常会話ができる人
内容 ②聴覚障がい者の生活や福祉制度についての理解と知識を深め、手話で日常会話ができる程度の技術の習得を目指す
定員 ②30人

ふれあいまつり 参加団体募集
 社会福祉協議会は、平成30年3月3日に開く「第2回社会福祉センターふれあいまつり」の参加団体を募集します。
対象 ②次のいずれかに該当し、企画・準備・運営などに携わる実行委員を選出できる団体
 ①災害ボランティアセンターの運用に関する演習など
 ②災害食の昼食があります。
申込方法 ②電話で申し込んでください。
しめきり ②10月2日(月)
申込・問合せ先 社会福祉協議会 (☎62・2222、FAX65・4962)

一汁一菜ランチとつば療法
 日にち ②9月19日(火)
 時間 ②午後1時～2時30分
場所 ②コミュニティスペースゆるり庵(京田辺市草内筋督道)
内容 ②ランチを食べ、つば刺激や体操など体を整える方法を学びます
参加費 ②1千円
定員 ②先着10人
申込方法 ②電話で申し込んでください
申込・問合せ先 健康つば愛好会 (☎080-1198-4808、FAX63・2055)

体に優しい減塩みそ造り
初めての人を対象に講習会
 食生活改善推進員協議会は、初めての人を対象に、減塩みそづくり講習会を開きます。
 高船地域の米で作った麹と国内産の大豆を使い、体に優しい減塩みそ(約5kg)を仕込みます。
日時・場所・内容 ②11月10日(金)午後2時から・保健センター
ター ②大豆の引き渡しと集金
▼11月17日(金)午後2時から・中央公民館 ②みそ造り、大豆を炊いてつぶしたものを持参してください
対象 ②市内に在住し、2日も参加できる人
定員 ②40人
 多数の場合は抽選します。
費用 ②2千490円
申込方法 ②往復はがきの往信用に、郵便番号・住所・氏名・電話番号を、返信用に住所・氏名を書いて郵送してください

地域の公民館で再講習
希望者は10月6日に受け付け
 過去の受講者で、もう一度講習を受けたい人は、各地域の公民館で行う講習会に参加できます。
申込方法 = 10月6日(金)午前10時～11時に中央公民館へ来館してください

胃・肺・大腸がん検診 早期発見で守れる命
 市は、胃がん・肺がん・大腸がん検診の申し込みを受け付けています。
 日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。がんは早期に発見し治療すれば、治る確率の高い病気です。検診では、がん以外の疾患も多く見つかり、健康は自分で守りましょう。
場所 ②保健センター(大腸がんの個別検診は指定医療機関)
対象 ②市内に在住する40歳以上(昭和53年3月31日以前生ま

れの人
 ④月以降に申し込んだ人は、今回申し込む必要はありません。
申込方法 ②はがきに、希望検診名(大腸がん検診は個別検診・集団検診の別も記入)・氏名・性別・生年月日・住所・電話番号を書いて郵送してください
しめきり ②10月31日(火)(当日消印有効)
申込・問合せ先 健康推進課 (〒610-0393 (住所不要)、☎64・1335)

胃がん検診
 検診期間 ②平成30年1～2月
内容 ②問診・胃レントゲン撮影(バリウム)バリウムでアレルギー症状が出る人・消化管の手術歴がある人・消化管の閉塞やその疑いのある人、妊婦は受診できません。
 また、一人で立てない人・バスの乗り降りや検診に必要な体位をとることが困難な人は、危険ですので受診を控えてください。
費用 ②500円
肺がん検診
 検診期間 ②平成30年1～2月
内容 ②問診・胸部X線撮影・喀たん検査(必要ならのみ)。65歳以上の人には、結核住民検診も同時に行います
費用 ②無料
大腸がん検診
 検診期間 ②10月まで
集団検診
 ③平成30年1～2月
内容 ②問診・便潜血反応検査(2日法)
費用 ②200円

いつまでも健幸に
 シリーズ③ ほっと一休み。心の健康の“今”を見る



今号は、健康増進計画・食育推進計画の重点プロジェクトの一つ「休養・こころの健康」について紹介します。
 市民アンケートの結果、目覚めの悪い子どもが6割を超え、成人でも約半数の人が起床時に疲労感が残っていると感じています。
 また、ストレスを感じている人は成人の約7割で、内容は「仕事・アルバイト」が最も多いことが分かりました。さらに、ストレス解消法がない人は、約2割という結果になりました。
 このことから、同計画では誰もが「自分らしい生活を楽しむゆとりを持ち、さまざまな人と交流する」ことを目標に、次の取り組みを進めます。
 ◎個人で…
 ▼日頃から不安や悩みを相談できるような関係をつくる
 ▼スマートフォン・パソコンによる睡眠への影響を知る
 ◎家庭や地域で…
 ▼身近な人との会話を大切に、SOSサインを早期に受け止める
 ▼心の健康を保つための情報を伝え合う
 ▼近所でのあいさつや地域の行事への参加を呼びかける

健康講座
 スマートフォンやパソコンが放つブルーライトを浴びると、神経や脳が興奮状態になり、体が眠りにくくなってしまいます。より良い眠りのためにも、スマートフォンやパソコンを操作するのは寝る1時間前までにしましょう。
 そのほか、「ぬるめの風呂に入る」「日中体を動かす」「就寝前は読書や音楽でリラックスする」なども有効です。できることから取り組み、毎日の睡眠をより心地良いものにしましょう。
 市健康増進計画・食育推進計画中間評価は、市ホームページに掲載しています。

市は、ピンピン教室フィットネス編の参加者を募集します。
 専門家が健康長寿のための体力づくりを丁寧にサポートします。「足腰が弱ってきた」「運動は苦手」「いつも三日坊主」という人は、この機会に参加してみませんか。
日にち ②内容②下表のとおり
時間 ②午後1時30分～3時
場所 ②フィットネスクラブ「コンス、松井山手」
対象 ②市内に在住する65歳以上の定員 ②25人。多数の場合は初めての人を優先し、抽選します
費用 ②2千円
申込方法 ②9月15日(金)までに電話で申し込んでください
申込・問合せ先 健康推進課 (☎64・1335)

| | 日にち | 内容(予定) |
|---|-----------|---------------------|
| 1 | 10月10日(火) | オリエンテーション・体力測定 |
| 2 | 10月17日(火) | 肩こり腰痛予防体操・ホームエクササイズ |
| 3 | 10月24日(火) | いす体操・青竹ふみふみ |
| 4 | 10月31日(火) | ボールを使った体操・マシントレーニング |
| 5 | 11月7日(火) | ウォーキング実技・マシントレーニング |
| 6 | 11月14日(火) | リズム体操・マシントレーニング |
| 7 | 11月21日(火) | 生活習慣病予防講話・体力測定 |
| 8 | 11月28日(火) | 下半身引き締め体操・マシントレーニング |

ピンピン教室
フィットネス編
対象 65歳以上

なごみ伝言板

作・南 久美子



【敬老の日】

「いらっしやいませ」 声響く

障がいのある人の就労をサポート

市政の課題解決の糸口は現場にあるという私の政治信条から始まった現地現場レポート。少しでも時間があれば積極的にまちに出るようになっています。今回は、オープンから5年を迎えた社会福祉センター内のコミュニティカフェ「りあん」を、8月17日に訪問しました。

市民の皆さんが集い、人がつながる場になればどの願いから、フランス語で「きずな」を意味する「りあん」と名付けられ、今では、地域交流の場としてすっかり定着しています。自立を目指して働く訓練生の皆さんに話をお伺いすると、「働くことは楽しい。もつと頑張りたい」ととても意欲的で、こうした就労の場をつくることは大切だと改めて感じました。真心込めたコーヒーを手頃な価格で楽しめる「りあん」を皆さんもぜひご利用ください。



美しく品格のあるまちを目指して

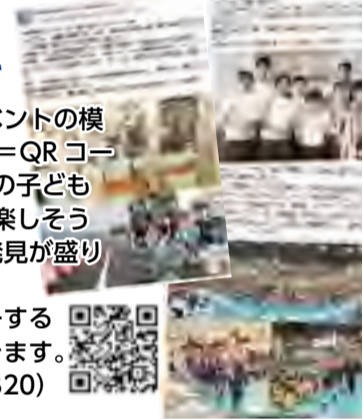
本市では、すべての人が自分らしく生活できるまちづくりを目指し、障害者生活支援センター「ふらっと」をはじめとする福祉施設を近鉄新田辺駅前集約しました。また、農業を通じた就労支援や、市役所で障がい者施設製品の販売会を実施するほか、市職員を対象に手話実技などの福祉研修を行うなど、障がいのある人への理解を深めることで、行政サービスの向上に取り組んでいます。

これからの、誰もが安心して暮らせる施策を展開してまいります。

市公式フェイスブック「いいね！」で最新情報を

広報紙で紹介しきれなかったイベントの様などは、市公式フェイスブック(=QRコード)で見ることができます。「母校の子どもたちが全国大会に出場」「この催し楽しそうだから参加しよう」など、新たな発見が盛りだくさん。

サイトに「いいね！」やフォローすることで、最新情報が簡単に入手できます。問合せ先=秘書広報課(☎64-1320)



小学生が一日市長に

多忙な業務の一端に触れる

8月9日、公募で選ばれた村山柚乃さん(松井ヶ丘小6年)、森本来夢くん(桃園小6年)、上村真魚さん(草内小5年)の3人が、「一日市長」に就任しました。

石井市長から市長としての心構えを教わった3人は、初仕事として市長室で模擬決裁書に押印。また、会議への参加や、来庁者への冷たい特産玉露の振る舞いなど、365日休みのない市長の多忙な業務の一端に触れました。市長車で市内の公園などを視察した3人の最後の仕事は、多くの報道陣を前にした「記者会見」。記者からの質問にも堂々と答え、「市民を幸せにできる仕事を体験できた。将来、市長になつてみたい」と出馬表明が飛び出す一幕も。また、数々の前向きで意欲的な発言に、「素晴らしい」と会場内がどよめきに包まれました。

暮らしの中から省エネしよう

シリーズ③ お料理しながら省エネしよう

食材を買う→調理する→片付けるというサイクルで構成される「食」に関わる活動は、買い物→水・エネルギーの消費→ごみの排出という環境問題の縮図といえます。今回は、食に関わるそれぞれの場面で、省エネにつながる行動を考えましょう。

- ◎**買い物**
生ごみの4分の1を占めるのが、食べ残しや古くなった食材です。食材の製造や調理、ごみとして捨てられた食材の焼却にもエネルギーが使われるため、無駄な買い物をなくすことが省エネにつながります。買い物に行く前には、冷蔵庫の在庫をチェックしましょう。無駄な買い物がなくなると、冷蔵庫がすっきりして電気代も節約できます。
 - ◎**調理**
鍋を火にかける時は、鍋底の水滴を拭き取ってから。コンロの炎が鍋底からはみ出さないようにしましょう。鍋底は平たい方が熱効率が良く、省エネになります。フライパンは鍋よりも底が広いので熱効率が良く、麺類や野菜などをゆでるのにも適しています。野菜の下ゆでは電子レンジもおすすです。
 - ◎**後片付け**
食器の汚れを拭き取ってから洗いましょう。使う水の量がぐんと減ります。少ない水量で用事を済ませることが、省エネにつながります。
- 問合せ先=環境課(☎64-1366)

PRESENT Quiz

ヒントは広報紙の中に!!

京田辺勢優勝〇年ぶり

肉厚でみずみずしい

京都田辺茄子 (2kg)

10名様

はがきに次の質問の回答と郵便番号・住所・氏名・年齢・日中連絡がつく電話番号を書いて郵送してください。応募は広報紙のほか、京田辺市eモニター(たなモニ)でも受け付けています。

- ①「〇」に入るクイズの答え
- ②興味を持った記事と感想
- ③分かりにくかった記事
- ④今後取り上げてほしい企画やご意見など

正解者の中から抽選で10名様に、市特産の「京都田辺茄子」をプレゼントします。個人情報(住所)は賞品の発送のみに使用します。

また、いただいた意見や感想は広報紙などで紹介する場合があります。なお、ご意見に対する個別回答はできませんのでご了承ください。

当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

しめきり=9月15日(金)(当日消印有効)

応募・問合せ先=秘書広報課(☎610-0393 <住所不要>、☎64-1320)

先月号の答え: みんなの「体」操会