

なごみ伝言板

作・南 久美子

ホタルのおしり
なぜなぜ光る。
危険な闇夜で
怪我せぬよう
にと自然が
くれた夜光ベスト



【ホタル】

石井市長

現地・現場レポート

美しく品格のある
まちを目指して



子どもから高齢者まで笑顔輝くまちへ 介護予防体操で健康長寿

5月19日、高齢者が身近に集い、運動・食事・交流を楽しむ「居場所」活動をされている河原公民館を訪れました。

いつまでも健やかに過ごすためには、適度な運動とバランスの良い食事、人との交流が大切です。市は昨年度から、高齢者の「身近な居場所」づくりを支援しており、現在、市内15カ所で毎週活動が行われています。

この日は、私も一緒に介護予防体操に参加しました。参加者からは「続けていたら体が軽くなった」「転びにくくなった」などの声をいただき、こうした活動が介護予防につながっている手応えを感じました。「居場所」では、お茶を飲みながらゲームやおしゃべりも楽しめます。地域によっては、必要な栄養が取れているか栄養士が食事内容をチェックしたり、スーパーまでの送迎など買い物のお手伝いをしていくところもあります。

日本人の平均寿命は80歳を超えています。健康で活動的に暮らせる健康寿命とは約10年の開きがあります。市は健康寿命を延ばし、高齢者が幸せに年齢を重ねながら安心して暮らせるよう、地域で支え合える仕組みづくりをさらに進めるとともに、高齢者の笑顔が輝く健康長寿のまちづくりに取り組んでまいります。

Hello! Bonjour! カナダの生活

⑥カナダのファッション

Hello! Bonjour! 国際交流員 (CIR) のホーイーチン (愛称メリー) です。今号は、出身地・カナダのファッションについて紹介します。



カナダ人はスポーツ系の服装を好み、運動をしない日でも、ウールのジャケットとチェックのシャツ、ジーンズ、ブーツなどが定番です。私の出身地であるバンクーバーでは、ヨガ用のジャケットとパンツが流行しています。

人気のブランド

◎ Roots (ルーツ)

ビーバーがトレードマークのRootsはカナダの代表的なブランドです。人気商品はスウェットパンツと靴下で、種類が豊富です。普段着として着ている人を街でたくさん見かけます。



◎ Lululemon (ルルレモン)

バンクーバーで非常に人気のあるスポーツウェアブランドで、中

もヨガ用のジャケットとパンツが人気です。バンクーバーでヨガのレッスンを受けると、ほとんどの人がこのブランドのウェアを着ています。



◎ Canada Goose (カナダグース)

トロント発祥のブランドです。さまざまな色や形がありますが、胸元や袖についた大きなワッペンが特徴的で、ブランドを知らなくても印象に残っている人は多いそうです。すべての製品をカナダ国内で製造しているのが特徴です。「温度体感指数」という5段階の耐寒基準を設定しており、-5℃～+5℃に対応するものから、-30℃以下の極寒地でも着用できるウェアまでそろっています。価格は10万円前後しますが、2017年11月に東京・千駄ヶ谷にオープンした日本初の直営店には、初日に150人以上の行列ができたそうです。



出前講座 受付中
メリーと一緒にパンケーキを作って、カナダと台湾の文化を学ぼう！
詳しくはホームページで
問合せ先：市民参画課 (☎64-1314)

ちょっと待った! その契約

実録 消費生活相談の現場より

水漏れ修理を頼んだら高額請求が!

【事例】

トイレのタンクから水漏れがあり、ポストに投函されていた「水漏れ修理5,000円～」というマグネット広告を見て修理を頼んだ。



業者が来訪し修理してもらったが、思いのほか高額な請求をされ納得がいかない。

実際に投函されたマグネット広告 (写真は加工しています)

【被害防止のポイント】

▼マグネット・チラシ・電話帳などの広告に記載されている価格はあくまでも目安です。修理を頼むときは、事前に作業内容・費用を聞き、必ず書面で見積もりを取りましょう。

▼金額に納得がいかないときはすぐに修理の契約をせず、応急措置だけを頼む方法もあります。

▼市ホームページにある「指定給水装置工事事業者一覧表」などを参考に、信頼できる業者を探しておきましょう。

▼修理とは別に、便器の交換などを勧められてもすぐに契約せず、本当に必要な工事かどうかを検討し、ほかの業者と比べるなどよく確認しましょう。

▼賃貸住宅の場合は、まず管理会社や家主に連絡しましょう。

困ったときは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 (産業振興課内、☎63-1240。平日午前9時～午後4時〈正午～午後1時を除く〉)

PRESENT Quiz

TOJ京都ステージ5000人



玉露そば (5食分)

5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 TOJ 京都ステージの感想・意見
 - ④京田辺の夏の思い出・好きな場所など
- 正解者の中から抽選で5名様に、5面の「食改いきいきレシピ」で紹介した玉露そば (5食分) をプレゼントします。個人情報

情報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=6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：TOJ京都ステージ5月「21」日 応募者数は30人でした