

ふり**向**けば、**気**になる。**好**きになる。

広報むこう

2022年7月号

# MUKO



向日市

古都のむこう 魅力のふるさと

やってみよう、減塩。  
やってみよう、運動。

改善しよう、高血圧。



向日市制施行50周年

つなごう、明日の**むこう**へ

## 気にしなくていいよね？ いいえ危険です、高血圧。… 2

向日市制施行50周年事業 ……	10
東向日別館で新たな受付サービスを開始……………	11
くらしの情報……………	18
子育て支援情報……………	26
健康づくり情報……………	28
各種相談日程……………	29
図書館だより……………	30
スポーツフレンドシップ協定連載(サンガ編)……	31

**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催しなどの中止・延期について**  
催しなどの日程は、新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。事前に主催者へお問い合わせください。

- 市役所への窓口来庁や電話でのお問い合わせは、平日午前8時30分～午後5時15分までです。電話は、各担当課の直通電話(または代表番号 ☎931-1111)にお掛けください。  
※公民館やコミセンなどの公共施設は、各施設の開館時間内にお願いします。
- 市役所へのファクスは☎922-6587、郵便物は〒617-8665 向日市役所(住所不要)、電子メールは✉info@city.muko.lg.jpにお送りください。  
※ファクス、郵便物、電子メールには、市役所のどこの課(担当課名)宛てかをお書きください。
- 参加費などの記載がないものは、無料でご参加いただけます。

詳しい情報は、QRコードから市ホームページをご確認ください。

☎=お問い合わせ    ☒=ホームページアドレス  
FAX=ファクス    ✉=電子メールアドレス

【まちのうごき】(令和4年6月1日現在)  
住民基本台帳人口  
人口 56,829人    世帯数 25,525世帯  
(男性 27,265人、女性 29,564人)  
推計人口  
人口 56,317人    世帯数 23,603世帯  
(男性 26,797人、女性 29,520人)

# 気にしなくていいよね？ いいえ 危険です、 高血圧。

日本で約4,300万人の患者がいると推計されている「高血圧」は、ほとんど自覚症状がありません。知らず知らずのうちに命にかかわる重篤な病気を引き起こす危険な病です。

向日市でも、昨年度に特定健康診査を受診した人の2人に1人が高血圧の状態となっていました。

自覚症状がないからと油断せず、未来の自分のために、できることから始めましょう。

今月号では、高血圧についてご紹介します。

健康推進課 ☎874-2697

## 高血圧とは

心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の壁に与える圧力を「血圧」といいます。高血圧はその圧力が高い状態のことです。

「家庭血圧の血圧値の分類(左下の表)」を見て、自分の「上の血圧」と「下の血圧」が、どこに該当するか○を付けてみましょう。どちらか一方でも「**正常高血圧**」以上に該当した場合は注意が必要です。

## 引き起こす さまざまな病気

高血圧は、脳卒中・心臓病・腎臓病を引き起こす**最大の危険因子**です。

高血圧を放置すると、血管内の壁が厚くなり、弾力を失い、徐々に血管が狭くなっていきます。狭い血管は傷つきやすく、傷口にコレステロールがたまるため、血管内の狭小化が進み、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は高血圧をさらに悪化させるため、悪循環が続く、重篤な病気を次々と引き起こします。

手遅れになる前に予防、改善を行うことが大切です。

## 重なり合う原因

高血圧は一つの原因からではなく、さまざまな因子が重なり合って発症しているケースが多くあります。

加齢、遺伝的体質に加え、近年では、塩分の取りすぎや肥満が原因の高血圧が増えています。さらに、たばこ・飲酒・運動不足・ストレスなども高血圧を引き起こす原因となります。

## 家庭血圧の血圧値の分類

	分類	あなたの血圧は？ 上・下の血圧に ○をしてみよう		単位:mmHg
		上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)	
医師に相談	高血圧	135以上	かつ／または 85以上	
要注意	高値血圧	125～134	かつ／または 75～84	
そろそろ注意	正常高値血圧	115～124	かつ 75未満	
	正常血圧	115未満	かつ 75未満	

※家庭で測る「家庭血圧」の基準です。病院や診療所で測る「診察室血圧」とは診断基準が異なりますのでご注意ください。  
参考／高血圧治療ガイドライン2019を一部改変

## 実践 家庭で血圧を測りましょう

原則、**利き腕でない方**にカフを巻く。  
(指1,2本分入る程度)

腕をテーブルの上に置き、カフと心臓を同じ高さにする。

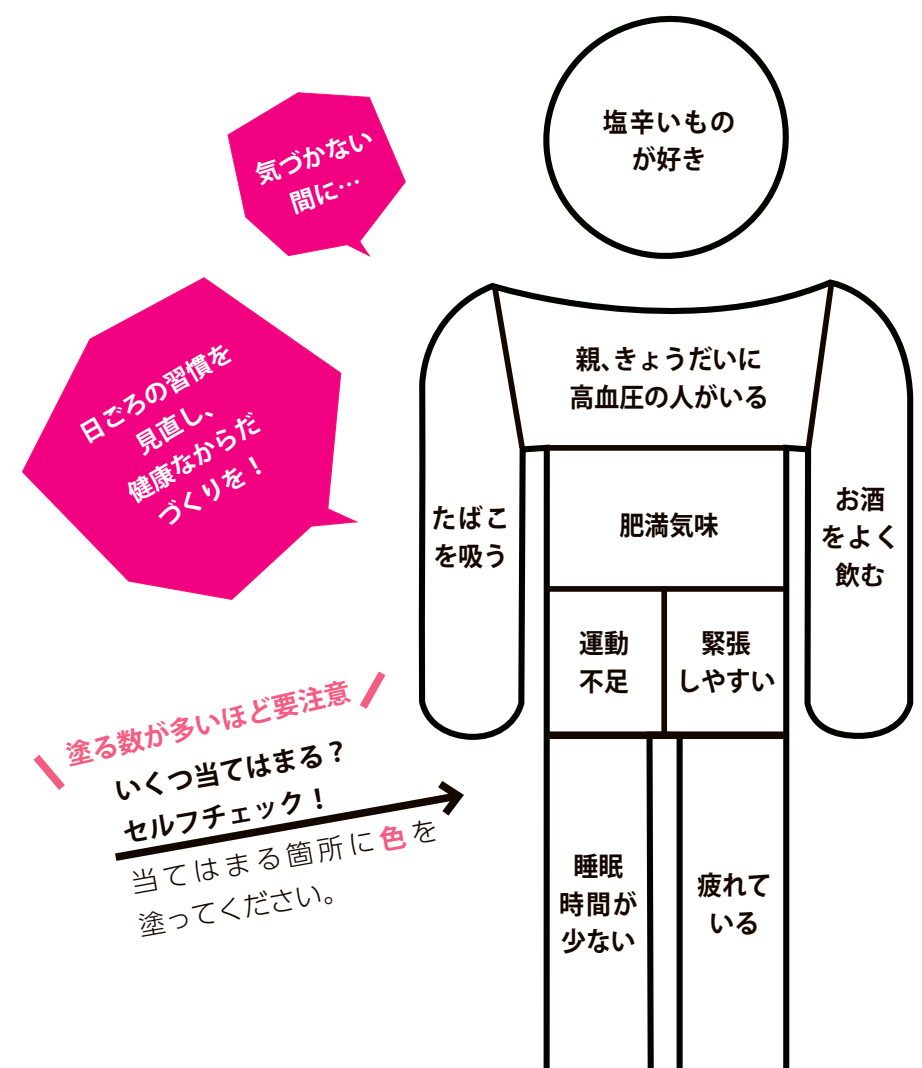
手のひらを上にして、肘関節を軽く曲げる。

### 正確に測定するコツ

- いつも同じ姿勢で測ること
- 測定中は会話せずに、リラックスして測ること



- 高血圧の予防・改善には、家庭で血圧を測ることが重要です。
- 昼の血圧が正常でも、早朝や夜間に血圧が高くなる「仮面高血圧」の可能性もあります。普段の血圧値を知るとともに、仮面高血圧に気づくため、家庭で正しく血圧を測りましょう。
- ポイント 1** 朝と夜の2回測定  
●朝／起床後1時間以内  
●排尿後・服薬前・朝食前に測定  
●夜／就寝前に測定
  - ポイント 2** 測定前に注意すること  
測定前は喫煙・飲酒・カフェイン摂取を控え、1～2分間リラックスする
  - ポイント 3** 正しく血圧を測ろう





やってみよう  
改善その1

# まずは食生活から おいしく減塩

調味料は塩分たっぷり？  
濃い味に注意  
過剰摂取の落とし穴

塩分量を知り、  
できることから  
始めましょう！



高血圧の予防、改善には「減塩」がとて  
も重要です。食事による塩分の取りすぎ  
は、血圧上昇を引き起こすうえ、腎臓への  
負担、胃・大腸がんのリスクになるなど、  
さまざまな病気の引き金になります。  
厚生労働省で定められている日本人の  
1日の塩分摂取の目標量は、男性7・5  
g未満、女性6・5g未満ですが、私たち  
は目標量より1日3g以上も多く塩分を

とっています。そこには調味料からの塩  
分のとりすぎが大きく影響しています。  
特に「しょうゆ」や「みそ」は、塩分量  
が多いため油断は禁物です。同じ調味  
料でも塩分が少ないものに替えたり、  
野菜・天然素材を活用し、素材の「うま  
み」で味を引き出すなど、調味料の濃い  
味から素材本来の味（薄めの味）に慣れ  
ることが大切です。

## ひと工夫で

### 上手に減塩するコツ

#### 1 食べるとき

□調味料は「かける」より「つける」

↓塩分摂取量に大きな差がでます。  
かける場合はスプーンなどを使  
うのもおすすめです。

□食卓に調味料は置かない（追加し  
ない）

□めん類の汁は飲み干さない

↓めん類の塩分はほとんどが汁に  
あります。すべて飲み干すと、1  
日の目標量を超えてしまうこと  
もありますので、汁は飲み干さ  
ないようにしましょう。

□佃煮や漬け物など塩分量の多いも  
のは食べる回数を減らす

#### 2 作るとき

□新鮮な旬の食材を使用し、食材本  
来の味を引き出す

↓新鮮な旬の食材は、素材そのもの  
の味が濃いので、濃い味付けをし  
なくても上手に仕上がります。

□天然素材でだしをとり「うまみ」を  
引き出す

例／こんぶ、かつお、にぼしなど  
↓海藻類、魚介類などからたっ  
ぷりの「つまみ」だしをとることで、  
塩味が少なくても、おいしく仕  
上がりします。

□酸味を生かす

例／酢、レモン、すだちなど  
↓酸味を利用することで、薄味で  
も物足りなさを解消できます。

□香辛料、香味野菜を使う

例／しょうが、唐辛子、ごま、しそなど  
↓食事のアクセントとして一役  
買ってくれます。

□調味料に含まれている塩分量を知  
る（左上の表「調味料」に含まれる  
塩分の量はどれくらい？を参照）

↓調味料によっても、塩分量が多  
いものや少ないものがありま  
す。塩分量の少ない調味料に替  
えて、味付けをすることがポイ  
ントです。

#### 3 買うとき

□減塩食品を探す

例／みそ、しょうゆ、つゆ、ふりかけ、  
お菓子など

□外食や市販の惣菜・インスタント  
食品などを食べる際は栄養成分表  
示の「食塩相当量」をチェックする。

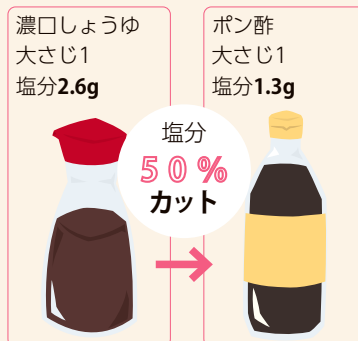
食品の裏面などをチェック

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

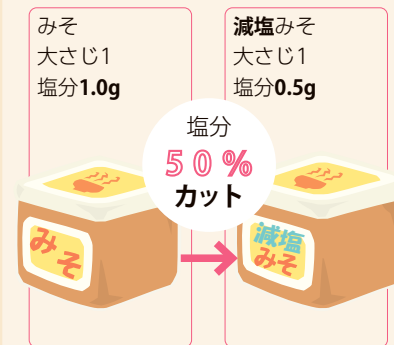
➡ココに注目しよう

## 「調味料」に含まれる 塩分の量はどれくらい？

～大さじ1に含まれる塩分量～



調味料の中にも、塩分が多いものや  
少ないものがある！



従来の材料から  
塩分量の  
少ない材料  
に「おきかえ」  
ましょう。

point!!

## おきかえクック

高血圧予防に効果的で満腹感のある、減塩レ  
シピをご紹介します。ぜひお試しください。

### 切干グラタン

栄養価（1人当たり）

エネルギー	322 kcal
タンパク質	12.9 g
脂質	19.0 g
食塩相当量	0.5 g

塩分  
約80%カット  
(通常2.3g)



材料（4人分）

材料	量
切干大根	80 g
玉ネギ	200 g
鶏モモ肉	80 g
シメジ	200 g
ピーマン	70 g
塩コショウ	少々
ベーコン	80 g
マカロニ	80 g
ピザ用チーズ	40 g
無塩バター	30 g
無塩バター	30 g
小麦粉	30 g
牛乳	300 cc
減塩コンソメ	小さじ1

作り方

- ①切干大根は水で戻して  
ざく切りにし、玉ネギ  
はくし形に切る。鶏モ  
モ肉、ピーマンは1cm幅  
に切り、シメジは小房  
に分ける。
- ②フライパンに無塩バター  
を熱し、①（ピーマンを除  
く）を炒め、塩コショウで  
味を調える。
- ③小鍋にAの無塩バター  
を溶かし、小麦粉・減

- 塩コンソメを加えながら  
なじませるように炒め、  
少しづつ牛乳を加えホワ  
イトソースを作る。
- ④耐熱皿に②を入れ、③を  
流し入れてチーズを散ら  
し、オーブントースター  
で10分焼く。途中で出し  
て、ピーマンをトッピング  
してさらに10分焼く。

コンテストの審査員に京都  
文教短期大学 食物栄養学科  
の方々が参加。  
助言や試食選考などに関  
わっていただきます。

向日市 減塩 コンテスト

※個人、団体（サークル、部活など）のど  
ちらでも応募できます。

## 健康むこう おいしい減塩 コンテスト ～からだにやさしい お味はいかが～

向日市に  
在住・在学・在勤の  
小学生以上の方  
自慢の減塩レシピをご応募  
ください。

#### ●募集内容

主菜となる単品料理で減塩の  
工夫をしたオリジナルレシピ。  
※和食・洋食・中華料理などの  
ジャンルは問いません。（丼  
や麺類も可能）

#### ●募集期間

7月20日（水）～8月31日（水）

#### ●注意事項

○一品に含まれる塩分量を  
競うものではありません。  
減塩の工夫やアイデア、味  
などで審査します。

○その他、詳しい内容は、QR  
コードからご確認ください。



健康推進課 ☎874-2697



## 参加方法

### ▼令和4年度健康ポイント事業参加の流れ

**1 健康ポイントカードを受け取る、または市ホームページから印刷する**  
○配布場所／医療保険課、保健センター、図書館、向日市観光交流センターまちてらすMUKO、各コミセンなど

**2 ポイントを集める**  
次の取り組みに対して健康ポイントを付与します。

**各50p**

**健康診査、がん検診などを受診**  
勤務先での健康診断や市が実施する健康診査、胃がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん、前立腺がん検診の受診など

**100p**

**人間ドックを受診**  
人間ドック(勤務先・自費での人間ドックなどを含む)

**各50p**

**健康イベントへの参加**  
市実施の健康教室や地域健康塾(28ページ)に参加

**1日1p**

**自己目標に取り組む**  
自分で立てた健康づくりの目標に取り組む(最大150p)

**各50p**

**生活習慣の改善に取り組む**  
健康状態の改善や生活習慣の記録を評価する

《チャレンジ》  
**目指せ200ポイント  
健康づくりで  
ポイントを  
集めて  
賞品をゲット!**

向日市 健康ポイント

令和4年11月30日時点で  
子どもから大人までの  
全向日市の方に参加  
可能  
健康づくりのきっかけに、  
やってみよう



詳しくはこちら!

**3 応募する～12月2日(金)まで消印有効～**  
ポイントカードに取り組み実績を記入し、200ポイント以上集まったら、医療保険課に設置の応募箱に入れるか、医療保険課宛に郵送でご応募ください。応募は1人1回のみです。

**4 賞品をプレゼント**  
応募期間終了後に抽選を行います。当選者には、賞品の発送や封書などで通知します。

### 抽選賞品／当選人数

- ①オムロンヘルスケア製 体重体組成計カラダスキャン／2人
- ②オムロンヘルスケア製 活動量計カロリスキャン／3人
- ③オムロンヘルスケア製 音波式電動歯ブラシ／7人
- ④愛菜楽市の野菜詰め合わせ、生ごみ水切り器／20人
- ⑤向日市特産品(筍水煮と竹箸)／15人
- ⑥「向日市いいところPR隊たけのこりん」  
ぬいぐるみ大3体セット／3人
- ⑦メナードフェイシャルサロンaya. トライアルエステスタンダードコース50分(イルネージュ使用)無料クーポン／5人
- ⑧(株)京都衛生開発公社  
アルコール製剤「メイオールw65n3L」／1人
- ⑨まちてらすのお煎餅1袋引換チケット／10人
- ⑩Cafe6 ペアチケット(ランチメニューご注文でムコマチプリン無料1組2人)／10組
- ⑪Cafe&Dining HANAむこう 食事代20%割引券／10組
- ⑫ピノス洛西口 無料体験チケット(次のいずれか)／各2人  
マシンジム、脳筋Goodスクール、ピラティススクール、骨盤矯正ヨガスクール、エイベックスキッズダンス

▼①～③、⑦～⑫の賞品は次の店舗などの協賛をいただいております。

	市内協賛店舗一覧
①～③	オムロンヘルスケア(株) 寺戸町九ノ坪53 ☎925-2000
⑦	メナードフェイシャルサロンaya. 上植野町切ノ口29-1 2階 ☎921-3432
⑧	(株)京都衛生開発公社 森本町高田31 ☎922-1340
⑨	向日市観光交流センター まちてらすMUKO 寺戸町瓜生22-1 ☎874-2031
⑩	Cafe6 寺戸町瓜生22-1 まちてらすMUKO1階 ☎874-2031(直通)☎932-6622)
⑪	Cafe&Dining HANAむこう 寺戸町中野20 向日市役所5階 ☎963-6362
⑫	ピノス洛西口 寺戸町石田9-1 ☎932-5161

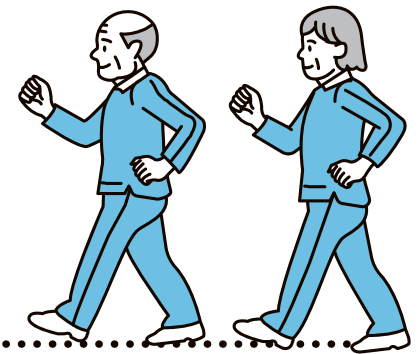
☎医療保険課 ☎874-2719、健康推進課 ☎874-2697



## 景品紹介

やってみよう  
改善その2

日常に運動を  
ちょいプラス



無理せず運動を  
取り入れることから  
はじめよう

運動には、血圧を下げて安定させる効果をはじめ、ストレス解消や肥満予防、腎臓病の予防、血糖値のコントロールなど、さまざまな効用があります。  
毎日無理なく続けられる、自分に合った軽い運動を選び、日常の中に生かしてみよう。家の中や外出中、仕事など、ふとしたときに少しでも運動を行うことが、高血圧の改善につながります。  
身体を動かすことに慣れてきたら、徐々にステップアップしていきましょう。

仕事の合間、家事をしている時、  
通勤・通学中、買い物中に…

### ちょいプラス『運動』

仕事

家事

通勤

買い物

股関節の  
ストレッチ

- 足の裏を合わせる
- 両手で足先を持つ
- 背筋を伸ばしたまま上体を前方に倒す



ふくらはぎの  
ストレッチ

- 手は腰に、両足を前後に開く
- 後ろ足のかかとを地面につける
- 息を吐きながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させる



目安は30秒  
息を細く長く吐きながら  
伸ばしましょう

「ストレッチ」

片足立ち

- 背筋を伸ばす
- 息を吐きながら、片足を持ち上げる



30秒間静止

上体を浮かす  
姿勢

- ひじとひざを支点に上体を浮かす
- 息を吐きながらキープ



30秒間静止

30秒間静止  
息を吐きながら行いましょう

「体幹」

壁押し腕立て

- 手を前に水平につき出し、壁につくまで前進する
- 手をつく位置を、手のひらひとつ分下にずらす
- そのまま沈み込む
- 息を吐きながら、ひじを伸ばす



肩すくめ

- 両手に荷物を持つ
- 顔は正面向き
- 息を吐きながら、肩をすくめる



目安は10回  
上げる・下げるなどの  
各動作は4秒で行いましょう

「上半身」

減塩とともに必要なのが「運動」です。

運動が苦手な方も自分にあった「ちょいどいい」運動を見つけ、日常の中に取り入れてみましょう。気分すっきり、血液の流れも好調に。



# 改善の コツ

できることいろいろ



## たばこは控える

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。脳卒中や心臓病、がんにつながる危険な要因にもなります。

## 適切な体重をキープ

体重が増えると、その分たくさん血液を全身に送ることが必要になり、血圧が上昇します。  
また、食べる量を減らすことで、その分の塩分を一緒に減らすことができます。

## ゆっくり休む

睡眠中は血圧が下がるので、十分睡眠をとり、血管や心臓を休めることが大切です。また、睡眠にはストレス解消効果もあるため、睡眠時間を確保し、身体を休める時間を作りましょう。

## ストレスをためない

ストレスがかかると心拍数が増えたり、血管が収縮したりするため血圧が上昇します。肩の力を抜いて、気楽に、マイペースに行動することを心がけてみましょう。

## 飲酒はほどほどに

アルコールの過剰摂取は、血管の収縮反応を早め、血圧を上昇させます。飲酒は適量を心がけ、週に1日以上、お酒を飲まない「休肝日」を設けてみましょう。

## 便秘をしない

便秘で力むと血圧が上がります。食物繊維を十分にとり、適度な運動で排便を促しましょう。  
尿意を我慢するのもよくありません。

## 野菜を とりましょう

野菜に多く含まれているカリウムは、塩分に含まれるナトリウム（血圧上昇の引き金）を体外へ排出する作用があります。しかし、カリウムは水に溶け出しやすい性質のため、茹でずに蒸すなどの工夫をすることがポイントです。



## アド バイス

### 私たちができること

オムロンヘルスケア株式会社



▲向日市健康ウォーク講演会の様子

向日市では、京都府立医科大学・オムロンヘルスケア株式会社と「市民の健康づくりに関する協定」（平成24年10月）を締結、大塚製薬株式会社と「健康増進等に関する包括連携協定」（令和3年11月10日）を締結し、事業者とともに健康づくりを推進しています。  
高血圧を予防するポイントや改善方法について2社からアドバイスをいただきました。

普段の生活習慣を見直して、病気のリスクを減らしていきましょう。  
私たちが気をつけるべき大切なことは次のとおりです。

①食事／減塩しようゆなどを取り入れ、調理方法を工夫して塩分を控えましょう。また、野菜・果物を積極的に摂取しましょう。野菜や果物に含まれるカリウムには、余分な塩分を体の外に排出して、血圧を下げる効果が期待できます。

②運動習慣／ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れて、気分転換・減量に役立てましょう。今より10分多くからだを動かすことから始めてみませんか。例えば、歩く距離を1日10分増やすと、約1000歩増やすことができます。

③血圧測定／普段の血圧を知る手段として、家庭で血圧測定を行いましょう。  
これらはあなたの健康を守るために大切な習慣です。ぜひできることからトライしてみましょう。

### 食物繊維の機能

大塚製薬株式会社

食物繊維のことをご存じでしょうか。  
食物繊維は、おなかの中で消化酵素によって分解されない食品成分で、健康に役立つさまざまな機能があります。

排便習慣を整える働きは広く知られていますが、食物繊維はおなかの中に棲む細菌の餌となることで、良好な腸内環境を整えるだけでなく、「コレステロール」や「糖質」の吸収を抑えるなどの効果も確認されています。

食物繊維が多く含まれる食品は、不溶性食物繊維を多く含む食品（穀類・野菜・キノコ類など）と水溶性食物繊維を多く含む食品（昆布、こんにゃく、里いもなど）の2種類があります。いずれか一方に偏らず、バランス良く、そして効率良く取ることで、健康な毎日を過ごしましょう。



▲健康増進等に関する包括連携協定締結式の様子

## 大募集

## 参加しましょう 健康づくり 関連事業

毎月、  
健康づくりのための  
イベントを実施中  
ぜひ参加しましょう  
※19ページ「催し」に掲載

### ヘルスアップ作戦 「減塩・血圧編」「脂質改善編」

- 内容
- ①減塩・血圧編／大切な血管を守るヒントを一緒に探しましょう  
※希望制で、尿中塩分（検尿）と、汁物の塩分濃度を測定
- ②脂質改善編／正しく脂質を知り、生活習慣を振り返りましょう
- 日時／①7月25日（月）午前9時30分～正午 ②8月9日（火）午前9時30分～正午
- 対象／市内在住の方（各回10人）
- 持ち物／健診結果、筆記用具 ①に参加の方で希望の方は、汁物
- 申込み／7月1日（金）～①7月20日（水） ②7月29日（金）までの期間に電話または直接健康推進課へ。定員になり次第締め切り。
- 健康推進課 ☎874・2697

## ご協力いただきました

## 向日市食生活改善推進委員 地域の 健康づくり を推進しています



向日市食生活改善推進委員の会長 梅地洋子さん（写真左）、副会長 佐々木佐千子さん

### 「私達の健康は 私達の手で」

「減塩」の取り組みについてご協力いただいた「向日市食生活改善推進委員」の方々は、日ごろ「私達の健康は私達の手で」のばそう健康寿命 つなごう郷土の食をスローガンに、生涯における健康づくり活動を、食を通して推進されています。

講演会や講座、調理実習などを通じ、食生活の改善やバランスのよい食事のとり方など、各年代に応じたテーマや問題などを共有しており、「食改さん」の呼び名で親しまれています。  
現在は、市で開催した養成講座を受講された26人が、市内で幅広く活動されています。



## 「夏休み」

市長  
コラム

Column



夏休みと聞いて思い出すのは「海や山」「暑さや日差し」などさまざまだと思いますが、私は「宿題」も思い出します。

心置きなく休みを満喫したかったのですが、7月中には夏休みの宿題をほぼ終えていたが、苦手な「絵」や「読書感想文」などは、つい後回しにしてしまい、夏休みの終盤にはあまり良い思い出がありません。

しかし、就職後はその経験が良い教訓となり、仕事は「困難」な事から始めるようになりました。そうすることによって、同時に進行している他の仕事も捗りますし、何よりも心にゆとりが持てるようになります。

ただ、そうは言ってもつい後回しにしてしまいがちですので、その時は小中学生の時の苦い記憶を振り返り、自分に言い聞かせながら仕事をしています。

ところで、本市は今年で市制施行から50周年を迎えます。

これまで、本市発展のためにご尽

向日市長

安田 尚

力いただきました多くの方々に心から感謝致しますとともに、市民の皆さまによって築かれた魅力あふれるこの向日市は、新たなまちづくりにより、今まさに大きく変化しようとしています。

皆さまの夏休みには、その年ごとにいろいろな思い出があると思いますが、今年はその思い出の1ページに、新たなまちづくりが進む「ふるさと向日市の散策」をぜひ追加していただきたいと思っています。

向日市を散策すると「竹の径」「向日神社」「史跡長岡宮跡」など、豊かな歴史や自然がたくさん見つかりますが、今まで気づかなかった新たな魅力を発見したり、まちの様子が大きく変わろうとしている今の向日市の姿も再確認できると思います。

そして小中学生の皆さんは、散策中の新たな発見が、夏休みの「自由研究」につながるかもしれません。

私も夏に市内を散策しますので、街のどこかで皆さまにお会いできること、そして皆さまのふるさと向日市でのひと夏の経験が、素晴らしいものとなることを願っています。

## 東向日別館で新たな受付サービスを開始

## ■事前に申請書を作成

自宅などでQRコードを読み込み、申請書入力フォームに必要事項を入力します。その画面を東向日別館の専用端末にかざすことで、必要事項が入力された申請書が印刷でき、市役所で申請書を記入する時間が短縮できます。

※氏名欄は、申請の意思を明らかにするために自署となります。

## ●対応可能な申請書

- ①住民票の写し等交付請求書 ②印鑑登録証明交付申請書
- ③印鑑登録申請書(新規の印鑑登録のみ)

## ●申請方法／右のQRコードを読み込み、必要事項を入力

①QRコードを読み込み  
必要事項を入力②東向日別館コンシェルジュ  
専用端末にかざす

## ■順番が近づいてきたことをメールでお知らせ

受付時にお渡しする番号券に印字されているQRコードを読み取っていただくと、順番が近づいてきたときにお知らせメールが届きます。



窓口が混雑している際にご利用ください。

☎市民課 874-2819

## ■混雑状況をあらかじめ確認

東向日別館の各窓口で、現在の待ち人数などが確認でき、比較的空いている時間を選んでお越しいただくことができます。

- 利用方法／QRコードを読み込み、専用フォームを閲覧



## 向日市制施行50周年

## つなごう、明日のむこうへ

## 「ぐるっとむこうバス」無料おためし乗車

☎公園交通課 874-2943

## 50周年！エコキッズ！

対象の期間中に、小児(小学生)が降車時に「50周年!(50しゅうねん!)」と言ってくことで、運賃が無料となります。

※低学年(小学3年生以下)の児童は保護者の方と一緒に乗車してください。

※大人は通常運賃が必要です。(乳幼児は無料)

●期間／7月21日(木)～8月25日(木)



## 50周年！乗ってつなごう！

対象の期間中に、全ての方が降車時に「50周年!」と言ってくことで、運賃が無料となります。

●期間／8月8日(月)～8月19日(金)

## □いずれも□

- ぐるっとむこうバスのルートや時刻表などをご覧ください。
- 車両の定員の都合により、ご乗車いただけないことがあります。(北ルート9人乗り、南ルート35人乗り)
- 交通系にカードで乗車された場合は、運賃の支払いが必要です。

## 物集女城公園 開園しました

☎公園交通課 874-2943

室町・戦国期の土豪物集女氏の居館があった物集女城跡近接地(物集女町中条)に遊具や健康器具、多機能トイレ、休憩施設等を備えた都市公園がオープンしました。皆さまのお越しをお待ちしています。

※「物集女城跡」への立ち入りはできません。



## 公用車 50周年デザイン運行開始

50周年記念事業を盛り上げるため「向日市いいとこPR隊 たけのこりん」「50周年キャッチコピー」が描かれた公用車が市内を運行中です。





## 人権擁護委員に 委嘱されました

向日市人権擁護委員に、7月1日付で法務大臣から委嘱されました。任期は3年です。

●新任／福井ともみ さん(寺戸町)

人権擁護委員は国民の基本的人権を守り、人権が大切なものであることを国民の皆様知ってもらうため、法務大臣から委嘱され活動する市民の方々です。

現在、約14,000人の人権擁護委員が全国の各市町村で人権の啓発を始め面接、電話や手紙による相談、人権が侵害された場合の被害者の救済など日々活動されています。

☎広聴協働課 ☎874-1409

## 向日市子ども・子育て会議委員 募集

「向日市子ども・子育て支援事業計画」の進捗管理などに幅広い見地からご意見をいただくため、委員を募集します。

- 任期／委嘱の日から2年間
- 募集人数／2人程度(委員総数は20人以内)
- 応募資格／次の要件全てに該当される方
  - 市内在住で18歳未満の子どもの保護者
  - 子ども・子育て支援に関心を持ち、平日の会議(年数回)に出席できる方
  - 地方公務員法(昭和25年法律第261号)第16条各号に該当しない方
  - 公務員または国・地方公共団体の議会議員でない方
- 提出締切／7月29日(金)午後5時必着
- 選考方法／書類選考
- 応募方法／任意の様式で住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号を明記し、応募動機を800字程度、A4用紙にまとめて、直接または郵送、電子メールで子育て支援課(〒617-8772 向日市寺戸町小佃5番地の1、☎kosodate@city.muko.lg.jp)へ。
- 応募書類の取扱い／受け付けた応募書類は返却せず、本募集の目的以外に使用しません。

☎子育て支援課 ☎874-2647

## 緊急開催

### 直木賞作家 今村翔吾さん講演会「歴史と小説と私」

第166回直木賞を受賞した今村翔吾さんが、ワゴン車で47都道府県を巡る「今村翔吾のまつり旅」で、この度、向日市立図書館に来られます。

- 日時／7月15日(金)午前11時～正午
  - 場所／向日市立図書館
  - 講師／今村翔吾さん(直木賞作家)
  - 対象／市内在住の方
  - 定員／45人
- ※定員を超えた場合は抽選

- 申込み／7月5日(火)まで(必着)に往復はがきに必要な事項を明記の上、図書館へ。(申込み1人につきはがき1枚)
- ※申込期日終了後、はがきで抽選結果をお知らせします。7月13日(水)までに連絡がない場合は図書館までお問い合わせください。

☎図書館 ☎931-1181

↓ 往信用(表)	↓ 返信用(裏)
617-0002 向日市立図書館宛	何も書かない てください
↑ 返信用(表)	↑ 往信用(裏)

返信 申込者住所・氏名をお書きください	直木賞作家 今村翔吾さん講演会 ・申込者住所、氏名、電話番号 ※申込み1人につき往復はがき1枚
------------------------	--

## 新型コロナワクチン追加接種

### 4回目

4回目接種により、高い重症化予防効果が得られます。

- 対象(3回目接種から5か月を経過した次の方)
  - ①60歳以上の方
  - ②基礎疾患を有する方とその他重症化リスクが高いと医師が認める方(18歳以上)
- 接種券発送時期等  
3回目接種から5か月を経過した時期  
※②の方で、1・2回目接種時に「基礎疾患を有する者」として申し込まれていない方は、フリーダイヤル☎0120-489654でお申し込みください。
- 使用ワクチン  
ファイザー社またはモデルナ社ワクチン

ワクチンを受ける際は、感染予防効果と副反応のリスク双方について、正しい知識を持っていただいた上で、ご本人の意思に基づいて接種をご判断いただきますようお願いいたします。接種を希望される方は、早めに予約をしてください。

新型コロナワクチンの詳しい情報は、厚生労働省のホームページをご参照ください。※ワクチン接種は任意です。強制されるものではありません。

### ■個別接種

医療機関の準備が整い次第、接種を開始

### ■集団接種

- 日程／7月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日) 8月6日(土)、7日(日)、27日(土)  
※状況に応じて変更となる場合があります。
- 時間／土曜日(午後2時～4時45分)、日曜日(午前9時～11時45分、午後2時～4時45分)
- 場所／向日市体育館(駐車場あり)  
※市内4か所から送迎バスを運行します。要支援・要介護認定をお持ちの方はタクシーによる移送を支援しています。
- 申込み  
○ウェブ／向日市新型コロナワクチン接種予約システム  
○LINE／向日市LINE公式アカウント(要お友達登録)  
○電話／フリーダイヤル☎0120-489654(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



◀向日市新型コロナワクチン接種予約システム



◀向日市LINE公式アカウント

☎新型コロナウイルスワクチン接種実施本部 ☎874-1844

## 市内全世帯に郵送で配布 向日市おうえん割引クーポン

地域経済の振興と、市民の皆さまを幅広く支援するため、市内のさまざまなお店で使えるクーポンを、各世帯に郵送で配布します。

市民の皆さまには、このクーポンを夏休みのお出かけやお買い物など暮らしの中でお役立ていただくとともに、地域のお店を応援くださいますよう、お願いします。

- 配布方法／7月19日(火)から順次郵送します
- 配布内容／1人につき5,000円分(500円OFF券×10枚)  
※市内の各世帯に、世帯人数分を同封し郵送します。
- 使用期間／7月20日(水)～10月31日(月)  
※お会計1,000円(税込)ごとに、1枚使用できます。  
※クーポンが使えるお店の一覧や使用方法など、詳しい案内はクーポンに同封しますので、確認してください。

- 問い合わせ  
○クーポンの送付について  
産業振興課 ☎874-2419  
○クーポンの使用について  
向日市商工会 クーポン専用電話(7月1日から)  
☎935-6945(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、[HPhttps://muko.kyoto-fsci.or.jp/](https://muko.kyoto-fsci.or.jp/)



## チャレンジ

### つながる手話

市民の皆さまに取り組んでいただける手話を紹介します。

### 「夏休み」



動画で手話を学んでいただくことができます。ぜひ、ご覧ください。



うちわを持ってあおぐ様子(「夏」「暑い」の手話)



両手の4指をそろえて、左右の手をつける。同じ動作を3回程、横に移動させながら繰り返す。(「連休」の手話)

☎障がい者支援課 ☎874-3593、☎932-0800



## わくわくイベント

# 夏休み 特集

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来庁、来館、各催しなどに参加される際はマスクの着用や手指の消毒、検温をお願いします。

また、発熱、体調不良の方は来庁、来館、各催しへの参加を控えてください。



- 石田川1号幹線  
雨水トンネル見学会**
- 日時／7月25日(月)午前10時～11時
  - 集合場所／深田川橋公園(向日市寺戸町山縄手)
  - 内容／トンネル内を見学
  - 対象／市内在住・在学の小学生以上30人(小学生は保護者同伴)
  - 持ち物・服装／長靴、動きやすく汚れてもいい服装
  - 申込み／7月4日(月)～7月15日(金)に、電話またはファクス、電子メールで参加を希望する方全員の氏名、年齢住所、電話番号を下水道課(☎874-3477、FAX 921-4114、✉ gesui@city.muko.lg.jp)へ。定員になり次第締め切り。
  - ※駐車場はありません。



- 夏休み親子歴史教室  
「つくって学ぶ、さわって感じる和紙文化と向日庵」**
- 内容／英文学者・書誌学者で和紙研究家でもあった寿岳文章の居宅「向日庵」の歴史と文化を学び、紙すきや和紙のうちわ作りを体験
  - 1日目／手すき和紙作り
  - 2日目／和紙でうちわ作り
  - 日時／7月28日(木)、29日(金)
  - ①午後1時30分～2時40分
  - ②午後3時30分～4時40分
  - ※2日間同時時間帯で参加できる方のみ
  - 場所／文化資料館
  - 講師／田村正さん(京都工芸繊維大学非常勤講師、紙漉き師、NPO法人向日庵理事)



- 対象／市内在住・在学の小学4～6年生とその保護者(児童一人につき保護者は一人まで)で、①または②の時間で2日間参加可能な方
- 定員／①②いずれも16人(計32人)
- 費用／300円(材料代、保険料)
- 持ち物／筆記用具
- 申込み／7月2日(土)～21日(木)の期間の午前10時～午後6時に、直接または電話で文化資料館(☎931-1182)へ。定員になり次第締め切り。参加費の支払いは、27日(水)まで。参加費の受領後、正式受け付け。

## まちの話題



### 5/19 日東薬品工業株式会社 善行表彰式

市は5月19日(木)、日東薬品工業株式会社(上植野町)の北尾哲郎会長兼社長から800万円の寄附を受けました。

「向日市の未来を担う子どもたちの健やかな成長に役立ててほしい」という趣旨で、平成22年から毎年寄附をいただき、今年で総額1億400万円となりました。

寄附はHib感染症等の予防接種費用の助成や、乳幼児検診時に絵本を配るブックスタート事業などに活用します。

安田市長は、「日東薬品工業様から長年寄附いただいていることを誇りに思っております。ありがとうございます。」と感謝の言葉を述べました。



### 5/17 「令和3年京都府スポーツ賞 功労賞」受賞報告

向日市ソフトボール協議会会長、総合型地域スポーツクラブ理事、元公益財団法人向日市スポーツ文化協会役員の板井克暢さんが令和3年京都府スポーツ賞功労賞地域スポーツ振興功労を受賞され、5月17日(火)に安田市長に報告を行いました。



### 5/20 区長会総会

5月20日(金)に向日市区長会総会が行われました。

令和4年度の役員の選出などを行うとともに、令和3年度で区長会を退任された方に、安田市長から感謝状および記念品の贈呈が行われました。



平和親子バスツアー

- 内容／親子で戦争の悲惨さや平和の尊さについて学習するバスツアー
- 日時／7月28日(木)午後0時15分～4時30分
- 場所／ピースおおさか大阪国際平和センター(大阪市中央区)
- ※向日市役所集合
- 対象／市内在住で、次の各項に該当する6組(定員を超えた場合は抽選で決定)
- ①生命や平和の尊さを学ぶ意欲のある方
- ②小学4～6年生とその保護者
- 申込み／7月1日(金)～15日(金)までの間に、必要事項(児童と保護者それぞれの氏名(ふりがな)、住所、電話番号、児童の学年、児童と保護者の続柄)を記入し、郵送(当日消印有効)、直接、電話、ファクスまたは電子メール(☎874-1409、FAX922-6587、✉kyodo@city.muko.bj.jp)で広聴協働課へ。



コミュニティセンター

自習室開放

- 日時
- 物集女コミセン／7月24日(日)～8月24日(水)の毎週日・水曜日(8月14日を除く)
- 上植野コミセン／7月21日(木)～8月25日(木)の毎週木・土曜日(8月11日を除く)
- ※時間はいずれも午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
- 対象／市内在住の小学校5年生以上
- ※事前申込不要。定員制のため、空き状況は当日各コミセンにお問い合わせください。
- ※飲食は、ふたができる飲み物(水筒、ペットボトルなど)に限り、持ち込み可。
- ※自習室での私語厳禁。
- 物集女コミセン ☎921-1514、上植野コミセン ☎922-3580



天文館

☎935-3800

「プラネタリウム観覧券」

引き換え券発行事業

- 引き換え期間／7月2日(土)～11月27日(日)の一般投影がある日(夏期特別投影期間を含む)。引き換えできるのは1人1回
- 対象／市内在住の全小・中学生(特別支援学校に通学する児童・生徒は、本人と同伴する保護者または介添え者1人)
- 引き換え方法／向日市立小中学校に通学する児童生徒は、各学校から配られる「プラネタリウム観覧券引き換え券」を観覧したい日の当日に天文館受付へ。
- ※市内在住で、市立小中学校以外の学校に通学している児童生徒は、学校名と住所がわかるものを天文館受付に提示し、申請書に必要事項をご記入ください。



▲セタファミリーコンサート

夏の天文教室

- ①望遠鏡をつくろう
- 日時／7月27日(水)午前9時30分～正午
- 対象／小学4年生～中学生10人
- 参加費／1000円
- 持ち物／はさみ、持ち帰り用の袋
- ※開催時間中は参加者以外は入館不可
- ②「プラネタリウムで星をさがそう」
- 日時／7月28日(木)午前10時～10時30分
- 対象／小学1～3年生とその保護者10組(1組3人まで)
- ③「プラネタリウムで星をさがそう」
- 日時／7月28日(木)午前11時～11時45分
- 対象／小学4年生～6年生12人
- 持ち物／懐中電灯
- ④「天文キーホルダーをつくろう」
- 日時／8月3日(水)午前10時～正午
- 対象／小学4年生～中学生6人
- 参加費／100円
- 持ち物／はさみ、色鉛筆、持ち帰り用の袋
- ⑤「天文下じきをつくろう」
- 日時／8月4日(木)午前10時～正午
- 対象／小学1年生～3年生6人
- 参加費／100円
- 持ち物／はさみ、色鉛筆、スティックのり、持ち帰り用の袋
- いずれも□
- 申込み／7月2日(土)午前9時30分から直接または電話で受け付け。定員になり次第締め切り。

天文実験講座

月と地球ーしお(潮)汐の満ち引きはなぜ1日に2回起きるのかー

- 日時／7月23日(土)午前10時～11時30分
- 講師／京都技術士会
- 対象／小学4年生～中学3年生10人
- 申込み／7月2日(土)午前9時30分から直接または電話で受け付け。定員になり次第締め切り。
- ※当日午前10時30分のプラネタリウム一般投影は休止。開催時間中は参加者以外は入館できません。

セタファミリーコンサート2022

- 日時／8月6日(土)
- 午後2時～2時30分、3時～3時30分
- 出演／塚本文子さん 他
- 対象／幼児～小学生とその保護者各回30人(※幼児は要保護者同伴)
- 申込み／7月1日(金)午前9時30分から直接または電話で受け付け。定員になり次第締め切り。
- ※途中入場不可。当日の午後1時、2時30分開始のプラネタリウム一般投影は休止。

夏の親子天体観望会

- 日時／8月27日(土)午後8時～9時
- 対象／小学生とその保護者25人(幼児不可)
- 申込み／8月12日(金)までに天文館にある申込書に必要事項を記入の上、郵便はがきを添えて受付へ。往復はがきでも申込み可(8月12日必着)。1枚で5人まで記入可。
- ※8月13日(土)の天体観望会参加者は申込み不可。定員を超えた場合は抽選。はがきの書き方は22項を参照。

ふしぎ発見理科教室

- 「天気がわかる?ふしぎな結晶」
- 結晶を観察して、昔の天気予測を体験しよう



- 19世紀ローッパで発明された天気予測の道具「ストームグラス」を複数の薬品を混ぜ合わせて作ります。ストームグラスの中にできる結晶の観察を通じて、ものの溶け方について学びます。
- 日時／7月31日(日)午前10時～11時30分
- 場所／寺戸公民館
- 講師／和田直之(京都技術士会理科支援チーム 技術士)
- 対象／市内在住・在学の小学4～6年生20人
- 参加費／300円(材料費)
- 持ち物
- 筆記用具
- 油性マジック(色は自由)
- ビニール袋(縦横20cm程度)
- 申込み／7月4日(月)～14日(木)の間に電話で中央公民館事業担当(☎932-3166)へ。定員を超えた場合は抽選。

公益財団法人

向日市スポーツ文化協会

☎932-5011(市民体育館内)

夏スポーツ教室

- 日程／8月22日(月)～8月25日(木)
- 夏休み短期運動教室
- 時間／午後3時15分～4時15分
- 対象／小学1～3年生18人
- 夏休み短期集中バスケットボール教室
- 時間／午後3時30分～4時45分
- 対象／小学3～6年生 経験者(中級者)12人
- 夏休みジュニア陸上体幹教室
- 時間／午前7時50分～8時50分
- 対象／小学5～6年生20人
- いずれも□
- 参加費／全4回3200円
- 申込み／7月1日(金)9時から電話で受け付け。

夏ものづくり教室

- 子どもジェルキャンドル教室
- 日時／7月26日(火)午前9時30分～10時30分
- 対象／小学1～4年生とその親12組
- 参加費／1700円(材料代含む)
- アロマ・サシェ教室
- 日時／7月26日(火)午前11時30分～12時30分
- 対象／小学4年生以上7人
- 参加費／1800円(材料代含む)
- 子どもガラスアート教室
- 日時／8月1日(月)午前9時30分～11時
- 対象／小学生13人
- 参加費／2100円(材料代含む)
- 持ち物／はさみ、持ち帰り袋

京の長屋で「京友禅体験」と

御金神社・万葉鏡ミュージアム散策

- 行先／丸益西村屋(阪急烏丸駅から徒歩20分程度、烏丸御池周辺)
- 日程／7月28日(木)
- 集合／午前9時阪急東向日駅(西口改札)解散／阪急東向日駅(西口改札)午後1時(30分程度前後する可能性あり)
- 内容／京友禅染め体験(トートバックや大きいハンカチなどの制作)、神社の散策など
- 対象／小学4年生～大人10人
- ※子どものみの参加可、親や兄弟など参加者以外の付き添い不可
- 料金／3000円
- ※交通費は別途必要です。
- 申込み／7月3日(日)午前9時から電話で受け付け。



# くらしの情報

## 市のサービス情報・催し

福祉・教育のサービス、教室・文化・芸能の催しなど、市からのお知らせを中心に掲載しています。



☎=お問い合わせ HP=ホームページ  
〒=郵便番号 FAX=ファクス  
✉=電子メールアドレス

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来庁、来館、各催しなどに参加される際はマスクの着用や手指の消毒、検温をお願いします。

また、発熱、体調不良の方は来庁、来館、各催しへの参加を控えてください。

## 税・年金・保険

### 国民年金保険料には免除申請制度があります

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合には、所得に応じて保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度（50歳未満）」があります。

●令和4年度受付／7月1日（金）から申込み／年金手帳などの基礎年金番号のわかるもの、またはマイナンバーカードをお持ちの上、市民課年金係へ（令和3年1月以降に離職さ

### 令和4年度後期高齢者医療保険料

7月中旬に、全ての被保険者の方に保険料の決定通知書と納付書（納付書で納付の方）をお送りします。

特別徴収年金からのお支払いの方は引き続き2か月ごとに年金から、また、普通徴収（口座振替や納付書）の方は7月から毎月、保険料の支払いが始まります。期日内納付をお願いします。

### 保険料のコンビニ・スマートフォンアプリ、クレジットカードでの納付

市役所窓口や金融機関以外でも保険料を納めることができます。ぜひご利用ください。

### 被扶養者であった方の軽減措置

制度加入の前日まで会社の健康保険や協会けんぽ、共済組合の被扶養者であった方は、資格取得後2年間、所得割額はかからず、均等割額は5割軽減されます（国民健康保険や国民健康保険組合に加入していた方は該当しません）。

☎医療保険課 874-2798

## 福祉・健康

### 向日市国民健康保険特定健康診査、長寿（後期高齢者）健康診査

対象となる方には、6月下旬に受診票セットをお送りしています。

### 向日市国民健康保険特定健康診査

●対象／向日市国民健康保険に加入し、

## 市税などの納期限

### 8月1日（月）

固定資産税第2期
国民健康保険料第2期
介護保険料第2期
後期高齢者医療保険料第1期

れた方は、離職票または雇用保険受給資格者証が必要。

☎市民課年金係 874-2841  
京都西年金事務所 ☎323-1170

### 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

8月1日以降の限度額適用認定証の発行を希望される方は、新たに申請が必要です。

●申請／7月19日（火）から  
●対象者／向日市国民健康保険加入者で、前年の所得を申告されている方、保険料に滞納がない方

●有効期限／令和5年7月31日。ただし、期限までに75歳に到達（後期高齢者医療制度に加入する方は75歳の誕生日の前日）

●申請に必要なもの／被保険者証、個人番号確認書類（①マイナンバーカード ②マイナンバーのわかるもの、顔写真付き本人確認書類）

■限度額適用・標準負担額減額認定証とは  
高額な診療を受けた際に支払う1か

昭和22年7月2日～昭和58年3月31日に生まれた方（40～74歳の方）  
※妊娠中の方、施設入所中の方、人間ドックを受ける（た）方などは対象外

### 長寿（後期高齢者）健康診査

●対象／市内在住で75歳以上の後期高齢者医療の被保険者の方（65歳以上75歳未満の方で、後期高齢者医療被保険者証を持っている方を含む）  
※施設入所中の方、人間ドックを受ける（た）方などは対象外

### いづれも

●受診方法／受診票セット、国民健康保険証、自己負担額\*を持参の上、医療機関へ。

●自己負担／1000円（前年度非課税の方、70歳以上の方は無料）

●期間／7月1日（金）～12月31日（土）  
※医療機関、診査内容などはお送りした案内、またはホームページを確認してください。

☎健康推進課 874-2697

### がん検診

### 前立腺がん検診

●対象／市内在住の満55歳以上の男性（過去に「前立腺がん」と診断をされた方は対象外）

●自己負担／300円

●検査方法／血液検査（特定健康診査などと同時に受けられます）  
●実施期間／7月1日（金）～12月31日（土）

月の医療費が、医療機関ごとの入院・外来別に自己負担限度額までとなる証明書書類です。対象となる医療費は保険適用分です。診断書料や入院時の差額ベッド代、食事代は対象外です。

なお、住民税非課税世帯の方は、食事代が減額されます。また、限度額は年齢や所得により世帯ごとに異なります。詳しくはお問い合わせください。

☎医療保険課 874-2793

### 国民健康保険高齢受給者証を送付

有効期限を更新した国民健康保険高齢受給者証を7月下旬にお送りします。

8月1日からは、新しい「高齢受給者証」を「国民健康保険証」と一緒に医療機関の窓口に出すしてください。

●有効期限／令和5年7月31日。ただし、期限までに75歳に到達（後期高齢者医療制度に加入する方は75歳の誕生日の前日）

※満70歳以上になると、医療を受けるときの自己負担割合は、所得や収入に応じて、2割または3割となります。

☎医療保険課 874-2793

### 後期高齢者医療被保険者証更新

被保険者の方に、新しい被保険者証を7月中旬に簡易書留で送付します。

新しい被保険者証は藤色（薄むらさき色）です。古い証（オレンジ色）は、市役所にご返却いただくか、ご自身で破棄してください。

## 7月は熱中症予防強化月間、室内でも注意しましょう

熱中症は、気温や湿度が高いなどの環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かないことで、身体に熱がたまり、吐き気や倦怠感、筋肉痛などの症状を引き起こします。

屋外で活動している時だけに限らず、室内で過ごしている時でも熱中症になることがあるので注意しましょう。

また、マスクを着けていることで、熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしにくくなります。

熱中症予防のため、屋外で人と十分な距離（2m以上）がとれている時など、適宜マスクは外しましょう。

### 熱中症を予防するために

①屋外では、日傘や帽子などを着用し、涼しい服装で活動する。適宜、日陰などの涼しい場所を活用し、こまめな休憩をとる。

②室内では、エアコンや扇風機などを使用し、無理のない範囲で室温を下げる（目安28℃）。就寝中も起こるため、タイマー機能を利用し就寝中の室温が上がらないようにする。

窓口負担割合が3割の方は令和3年中の収入額によって1割となります。向日市で収入額を確認できない場合のみ申請が必要です。

■医療費の窓口負担割合が変わります  
10月1日から、窓口負担割合が1割の方で一定以上の所得がある方（75歳以上の方など）は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

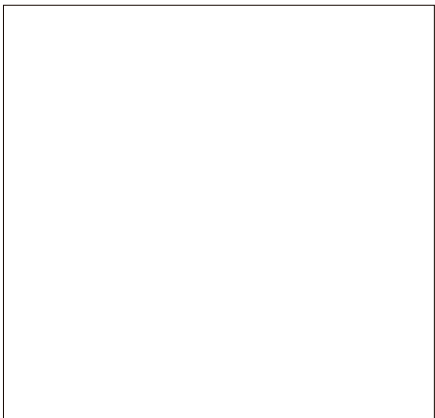
この変更にあわせて、今回送付する被保険者証の有効期限は9月30日までとなります。なお、10月1日からお使いいただく被保険者証は、9月中旬頃に送付します。

■限度額適用・標準負担額減額認定証／限度額適用認定証について

有効期限が7月31日までの認定証をお持ちの方で、次年度も適用される方には、新しい認定証を普通郵便でお送りします（保険証とは別途お送り）。

☎医療保険課 874-2798

## 広告



③のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を行う。大量に汗をかけたときには、塩分補給もあわせて行う。  
④暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をする。

### 熱中症かな？と思ったら

熱中症は、めまいや吐き気、倦怠感、筋肉のこむら返りなどの症状から、重症になると意識がもうろうとして話の内容がおかしくなったり、意識を失ったりします。

夏場、少しでも熱中症かな？と思ったら場合には、次のことを行ってください。

①涼しい場所へ避難する  
②保冷材などを当て体を冷やす  
③水分・塩分補給をしっかりと行う  
また、自力で水が飲めない場合や意識がない場合には、直ちに救急車を要請しましょう。

熱中症の死亡者の数は、真夏日（30℃）から増加します。特に高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいのでより注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

☎健康推進課 874-2697



■大腸がん検診

●対象／市内在住の満40歳以上の方  
〔大腸がん〕の診断後5年に満たない方、大腸の病気で治療中の方や経過観察の方は対象外〕

●自己負担／500円

●検査方法／検便（受診時に検査容器をお渡し）

●保健センターでの実施

○受付日程／7月4日（月）、5日（火）、10月25日（火）～27日（木）、11月30日（水）、12月1日（木）、2日（金）

午前のみ 8月24日（水）、29日（月）  
午後のみ 8月31日（水）

○受付時間／午前9時～11時30分、午後1時～3時（直接保健センターへ）

○検便提出日時／7月21日（木）～27日（水）、9月7日（水）～13日（火）、11月14日（月）～18日（金）、12月19日（月）～23日（金）、令和5年1月11日（水）～17日（火） 午前9時～午後1時

※医療機関での実施は7月1日（金）～12月31日（土）の期間

□いづれも□

次の方は、自己負担額が無料となりますのでお手続きしてください。

●対象／①満70歳以上の方 ②満65～69歳で後期高齢者医療被保険者証を持っている方 ③①②以外で、生活保護法による被保護世帯の方 ④①②以外で、市民税非課税世帯の方

子育て・教育

希望校（第4向陽小学校）の取扱いを変更―通学区の弾力化制度―

令和5年度入学の新1年生から当分の間、通学区の弾力化制度による、第4向陽小学校を希望校とする就学を一時停止します。

※兄妹が第4向陽小学校へ在学している場合の弟妹は、同校へ希望校としての就学が可能です。

☎学校教育課 874・2998

募集

令和5年はたちの集い（旧成人式）  
～お手伝いしていただける～

20歳の方募集

民法改正により成年年齢が20歳から18歳へ引き下げられました。本市では、成人年齢引き下げ後も令和5年1月9日（祝）に、成人式を「はたちの集い」と名称を変更し、20歳の方を対象に式典を開催します。

開催に伴い、企画をはじめ、当日の受け付けや司会、誓いの言葉などの運営をお手伝いいただける20歳（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ）の方を募集します。

●申込み／7月15日（金）までに、電話ま

※手続き方法などはお問い合わせください。

☎健康推進課 874・2697

介護者支援金の支給

65歳以上で「要介護3・4・5」の高齢者を在宅で介護している方に、介護者支援金として年額3万円を支給します。

●対象／7月1日現在、高齢者、介護者とも市内に住所を有する方で、該当の65歳以上の高齢者を在宅で介護している主たる介護者

※次の場合は対象になりません。

○7月1日時点で要介護高齢者が、特別養護老人ホームなどに入所している場合、病院または介護老人保健施設に引き続き3か月を超えて入院や入所している場合

○7月1日以前の3か月間において、要介護高齢者が在宅介護を受けた期間が20日に満たない場合

●申請期間／7月1日（金）～15日（金）

●申請場所／高齢介護課

●申請に必要なもの／介護保険被保険者証、振込口座が分かるもの（ゆうちょ銀行の場合は、振込用の「店名・預金種目・口座番号」が必要）

●支給予定日／8月31日（水）

☎高齢介護課 874・2576

「もの忘れ検診」をしましょう

●内容／10項目の質問に答え、医療機関を受診し、もの忘れの状況を確認

●期間／7月1日（金）～12月31日（土）

●対象／令和4年4月1日現在、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の市民の方（対象の方には6月下旬に案内をお送りしています。）

※案内に同封の「もの忘れ検診受診票」に必要事項を記入の上、実施医療機関で受診してください。

☎高齢介護課 874・2576

出張がん個別相談

●日時／7月7日（木）、8月4日（木）、午後1時30分～3時30分

●場所／府乙訓保健所

●相談員／京都府がん総合相談支援センターの保健師または看護師

●申込み／実施日の前日午後4時までに京都府がん総合相談支援センター（☎0120・078・394）へ。

※電話・対面相談も実施しています。

「くらしの資金（夏期）」貸し付け

●内容／疾病や失業などで一時的に資金のやりくり困ったり、緊急に資金を必要とする世帯のために、「くらしの資金」の貸付相談を受付

●受付期間／7月1日（金）～14日（木） 午前9時～午後4時

●貸付限度額／1世帯あたり10万円以内

●申込み／電話で、向日市社会福祉協議会 地域福祉推進課（☎932・1961）へ。まずは電話でお問い合わせください。面談などは要予約。

●場所／イオンモール京都桂川3階イオンホール

●優先入場券／7月1日（金）から各コミセン、地区公民館、図書館、東向日別館3階、広聴協働課（市役所本館3階）などの市内公共施設で配布します。

※この入場券で、午後1時まで優先して入場いただけます。1人5枚まで

●保育／1歳～就学前の子ども5人。8月5日（金）までに広聴協働課へ。

※手話通訳・要約筆記があります。



▲©2020 映画「水上のフライト」製作委員会

☎広聴協働課 874・2987

女性リーダー派遣研修

●内容／地域社会の諸問題に取り組む女性リーダーを養成します。また、各地の女性団体との交流を通じて、女性のネットワークづくりを進めます。

●日時／10月28日（金）、10月29日（土）

●場所／鳥取県倉吉市

●研修内容／「日本女性会議2022 in 鳥取くらし」への参加（研修終了後、要レポート提出）

●応募資格／市内在住の20歳以上の女性で、次の各項に該当する2人（定員を超えた場合、書類選考）

食中毒を予防しましょう

食中毒は1年中どの季節にも発生していますが、夏は特に食品が傷みやすい季節なので十分に注意しましょう。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」です。そのためには日々の生活の中で気を付けたいチェック項目が4つあります。

●購入（食品を買う）ときは、新鮮さと時間が決め手／常温で持ち歩く時間を短くし、新鮮な物を選ぶ

●保存（冷蔵庫を上手に使う）／購入した食品は帰宅後すぐに冷蔵庫に入れる。肉魚はビニールに入れ他の食品に触れないようにする。冷蔵庫の開閉はできるだけ少なくする。

●調理（清潔な環境としっかり加熱）／調理を始める前に石けんでしっかりと手を洗う。傷のある手で調理するとき、は、ゴム手袋を使う。肉魚を切った包丁、まな板をそのまま使わない。食品の加熱は中心まで十分に加熱する。

●食事（調理後は常温放置しない）／調理した料理は、できるだけ早く食べ、保存する場合は速やかにする。残り物を温めるときも十分に加熱し、汁物は沸騰するまで加熱する。

食中毒はちょっとした不注意で発生しますが、少し気を付けることで予防できます。

☎健康推進課 874・2697

①この研修に参加した体験を生かして、ジェンダー問題解決の視点で、地域社会の諸問題に積極的に取り組む意欲のある方

②研修期間を通じ健康に不安のない方

●参加費／参加費、交通費は市が補助（宿泊費、食費などは各自負担）

●申込み／7月15日（金）までに、申込書に必要事項を記入の上、広聴協働課へ。申込書は広聴協働課窓口、または、市ホームページからダウンロードできます。

☎広聴協働課 874・1409

人権研修会

「このまちが好きだから、被差別の歴史をもつ地域に生まれて」

●内容／講師のこれまでの体験を交えながら、普段の生活の中で、部落差別問題をはじめ人権を身近に考える

●日時／8月6日（土）午前10時～11時30分

●場所／福祉会館

●講師／藤尾まさ子さん（崇仁発信実行委員会）

●申し込み／7月1日（金）～7月20日（水）の間に、電話またはファクスで、生涯学習課（☎874・2987、FAX 931・2555）へ。定員（30人）になり次第締め切り。

※手話通訳・要約筆記、保育を希望される方は、申込み時にお申し出ください。



## 歴史文化交流センター活用事業 「ふるさと発見土器ときDAY」

- 内容／解説を交えた土器・石器の公開入れ替え、土器作り体験
- 日時／8月5日(金)午後1時～5時
- ① 土器・石器の公開入れ替え／午後1時～3時30分
- ② 土器・石器や遺跡の解説講座／午後1時30分～2時
- ③ 土器作り体験／午後2時～、2時45分～、3時30分～、4時15分～(各回30分、定員6人、要予約。)
- ④ 向日市ふるさと検定コーナー／午後1時～5時
- 場所／歴史文化交流センター(向日市民体育館内)
- 申込み／③のみ7月8日(金)午前10時から電話または電子メールで、氏名、年齢、希望時間、電話番号、小学生以下の場合は保護者氏名を企画広報課(☎874・1347、✉kakukoho@city.muko.lg.jp)へ。定員になり次第締め切り。
- 日時／7月23日(土)午前11時～11時45分

## 第8回むこうビブリオバトル

- 図書館ボランティア「むこうビブリオバトル部」が、お互いにオスメの本を熱く紹介しあう「ビブリオバトル」を開催します。今回のテーマは「復活です。ぜひ、ご参加ください。」
- 日時／7月23日(土)午前11時～11時45分

## 7月17日は京都サンガF.C.向日市ホームタウンデー

- 市民の皆さまをサンガの試合に特別価格でご優待します。
- 日時／7月17日(日)午後6時30分キックオフ(VSサンフレッチェ広島)
- 場所／サンガスタジアム by KYOCERA
- 席種／バック上層指定席、ホーム指定席
- 対象／市内在住の方
- 料金  
○ バック上層指定席／2790円(小中高生990円)  
○ ホーム指定席／2340円(小中高生810円)
- 応募方法／QRコードから専用サイトにアクセスし、申込み。
- 申込期間／7月2日(土)午前11時～17日(日)試合当日後半キックオフ※チケット完売次第受付終了。
- 京都サンガF.C.ホームタウン推進課 ☎0774・5517603

## そのほかのお知らせ

### 公衆無線LAN(無料Wi-Fi) アクセスポイントの設置

次の公共施設に公衆無線LAN(無料Wi-Fi)によるインターネット

### ● 申込み

- 発表者／7月2日(土)～22日(金)の間に電話で図書館(☎931・1181)へ。①氏名 ②電話番号 ③紹介される本のタイトル ④著者名 ⑤出版社名をお聞きします。定員(4人)になり次第締め切り。
- ※小学生高学年以上
- 観覧者／7月2日(土)～22日(金)の間に電話で図書館(☎931・1181)へ。①氏名 ②電話番号をお聞きます。定員(15人)になり次第締め切り。

### 天文館の催し

- 天体観望会「夏の三大星と夏の星座」
- 日時／8月13日(土)午後8時～9時(雨天・曇天時は、星空解説のみ)
- 申込み／7月29日(金)までに、天文館にある申込書に必要事項を記入の上、郵便はがきを添えて受付へ。往復はがきでも申込み可(7月29日必着。中学生以下の方は保護者同伴。1枚で5人まで記入可。定員(25人)を超えたときは抽選。

↓ 往信用(表)	↓ 返信用(裏)
<div>617-0005 向日市向日町南山2-1 向日市天文館 天体観望会係 往信</div>	<div>何も書かない ください</div>
↑ 返信用(表)	↑ 往信用(裏)
<div>代表者住所・ 氏名をお書き ください</div>	<div>・観望希望日 (8月13日) ・代表者住所氏名 ・代表者電話番号 ・全参加者 氏名・年齢 (※5人まで)</div>

接続環境を整備しました。

- スマートフォンやタブレットなどのWi-Fi対応機器で、無料でインターネットに接続することができます。
- 利用できる施設／市役所本庁舎・東向日別館、上植野浄水場、各コミセン、各公民館、図書館、文化資料館、老人福祉センター、保健センター、市民体育館、福祉会館、天文館、子育て支援センター(やぐら)

- ※ Wi-Fiを利用する際は、利用規約を熟読の上、同意のもとルールやマナーを守ってご利用ください。
- ※ 無料で利用できるインターネットへの接続時間は、1回60分(1日の回数制限なし)です。
- ※ 環境により速度が遅くなる場合や、電波が届かない場合があります。

● 総務課 ☎874・1623

## 第72回社会を明るくする運動 く犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラを

- 乙訓地域の住民一人ひとりが、犯罪防止と不幸にして罪を犯した人たちの自立・更生に理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会をつくり上げるための運動です。
- 啓発期間／7月1日(金)～31日(日)
- 総務課 ☎874・1483

### ■ 夏期特別投影

- 番組名
- ① THE MOON 月のふしぎ
- ② プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる！
- ③ HAYABUSA 2 ～ REBOR N 帰還版
- ④ 宇宙くその大きさを感じてみよう
- 日時／7月20日(水)～8月26日(金)の間の水・木・金曜日の午後1時(1部)、2時30分(2部)、4時(3部)
- 水曜日／1部①、2部②、3部③
- 木曜日／1部②、2部③、3部②
- 金曜日／1部④、2部②、3部③
- 定員／各回25人
- 観覧料／大人200円、小・中学生100円。幼児無料(保護者同伴)
- いずれも □
- 場所／天文館(駐車場なし)
- 天文館 ☎935・3800

### ■ 普通救命講習

- く 成人に対する応急手当方法
- 日時／7月17日(日)午前9時～10時30分
- 場所／乙訓消防組合大山崎消防署
- 対象／WEB講習で自己学習の後、修了テストに合格された方
- ※ 申込みなど詳しくは乙訓消防組合のホームページ(<https://www.okumuni19-kyoto.jp/>)に掲載しています。
- 向日消防署 ☎934・0119

## 「明るい家庭と地域の輪が育てる心豊かな青少年」く青少年をあたたくく見守る地域社会づくり

- 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。
- 向日市青少年健全育成連絡協議会 生涯学習課 ☎874・2987

### 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は周囲の人から誘われて好奇心や興味本位で手を染めるケースが多くみられます。「やせられる」「気分が良くなる」などの甘い誘い文句や、覚せい剤を「エス」「スピード」などと呼んで、乱用薬物とは分らないように誘われることもあります。

- 薬物乱用に対する理解を深め、絶対に手を出さないという自覚が大切です。
- 京都府乙訓保健所環境衛生課 ☎933・1241

## 舞鶴海上保安部からお願い く海水浴を安全に楽しもう！

海水浴を安全に楽しむために、ライフセーバーや監視員が常にいる「海開きをしている海水浴場」で泳ぎましょう。海水浴場では、「天気が悪いとき、海が荒れているときは泳がない」「遊泳区域内で泳ぐ」「小さな子供から目を離さない」「お酒を飲んだら泳がない」を守りましょう。岸から離れる速い流れ「離岸流」にも注意してください。

### 夏の交通事故防止府民運動

7月21日(木)から30日(土)までの間、夏の交通事故防止府民運動が展開されます。

#### ■ スローガン

「あがる手に 笑顔でゆずる 京の夏」

#### ● 運動重点

- 子供や高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 横断歩道における歩行者優先等安全運転意識の向上
- 自転車の交通ルールの遵守の徹底

● 公園交通課 ☎874-2943

### 交通安全の心得帳<sup>(28)</sup>

#### 運転前、体調確認しっかりと！

夏の暑い時期は、疲れがたまりやすく、寝不足や体調不良に注意が必要です。居眠り運転にまでは至らないとしても、うっかり・ぼんやり運転などの危険が増加します。運転前は体調をしっかりと整え、身体の調子が悪い日は運転を避けましょう。



## みんなのひろば

### がわまるハローワーク

- 海の事件・事故／118番(海上保安庁緊急通報用電話番号)。
- ※ 海を安全に楽しむための総合情報サイト「ウォーターセーフティガイド」も確認してください。
- 舞鶴海上保安部 ☎0773・7614120



### きのご観察会

- 光明寺周辺できのこを観察します。
- 日時・場所／7月17日(日)午前9時～正午(雨天中止)光明寺周辺
- 対象・受講料／15名、300円(高校生以下、会員無料)
- 服装・持ち物／虫よけ対策(長袖長ズボン、虫よけスプレー、手袋など)、運



動靴、飲み物、タオル、あれば図鑑  
●申込み／メールで乙訓の自然を守る会の畑中さん(otokuni.sizen@gmail.com)く。

むこうシニア和菓子作り体験

和菓子三種類を作ってみませんか。  
●日時・場所／7月20日(水)午前10時～正午、大牧自治会館  
●対象・参加費／市内在住の60歳以上の方10人、1500円(材料費)  
●講師／林正幸さん(倉庵)  
●持ち物／エプロン、三角巾、マスク  
●申込み／電話で社会福祉協議会ボランティアセンター(☎93211960)へ。定員になり次第締め切り。

唱歌クラブ

懐かしい思い出の歌、新しい歌などを歌いましょう  
●日時・場所／第2水曜日、午後1時30分～3時30分、寺戸公民館  
●会費／月300円  
●薄田さん ☎92114021

勝山中学校「制服リサイクル」提供のお願い

勝山中学校卒業生の皆さま、ご不用な制服などを、ぜひお譲りください。旧男子学生服も、体育大会で応援団が着用しますので、協力ください。  
●受付日時・場所／平日(月曜日～金曜日、学校が開いている時間)、勝山

中学校職員室

●提供いただきたい物／男女制服、男女白カッターシャツ、学校指定セーター、ベスト、柔道着、旧男子学生服(全て洗濯済のもの)  
●勝山中学校PTAの木村さん ☎0901394714693

第31回教育講演会としゃべり場  
校則をなくした中学校  
くたった一つの校長ルール

●日時・場所／7月2日(土)午後6時30分、長岡京市中央生涯学習センター3F特別展示室  
●申込み／乙訓少年支援の会「ひまわり」の東さん(☎0900928912600、✉m-fujiki@pj9.so-net.ne.jp)く。

あおぞら図書館

本を片手に自由にゆったりと過ごすイベントです。本の交換、持ち帰り、図書館のように本を読むなど本にまつわるコンテンツを楽しみましょう。  
●日時・場所／7月2日(土)午前10時～午後2時、寺戸来迎寺

●てらすハウス運営実行委員会の福井さん ☎92110343

地域交流マルシェ

赤ちゃんからお年寄りまで楽しめるイベント、マルシェを開催します。(まちてらすマルシェ同時開催)

消費生活  
トラブル

通信販売の契約は  
内容をしっかり確認

Q お試しのつもりが  
定期購入だった

ネット広告を見て「初回お試し価格500円」でサプリメントを申し込んだ。お試しで1回限りと思っていたが、商品が再び届き、5回の定期購入が条件となっていることに気づいた。事業者に解約を申し出たが、途中解約はできないと言われた。

A クーリング・オフできず

通信販売にはクーリング・オフ制度はなく、広告に表示された解約・返品条件に従うこととなります。申し込む前には広告表示だけでなく、契約内容商品の引き渡し時期、解約や返品条件もしっかり確認しましょう。サイトの「特定商取引法に基づく表記」という箇所に記載されています。

Q 「返品」も連絡つかず

スマホでブランド品を格安で販売するサイトを見つけ、バッグを申し込んだ。届いた商品は粗悪品で、返品しようと事業者に電話をしたが、連絡が取れない。

A 詐欺の可能性も

通信販売事業者の住所、電話番号表示がなく、連絡先がメールアドレスしかない。ブランド品、メーカー品が極端に安い。支払方法が前払いしか選べない。振込先の口座が会社名ではなく個人名義である。サイト内の日本語に不自然な箇所がある。などのサイトは、詐欺的なサイトである可能性が高く、注意が必要です。

販売サイトや申込みの最終確認画面を印刷する、スクリーンショットを撮るなど、契約内容を記録しておくようにしましょう。

■一人で悩まず消費生活センターへ

●日時／毎週月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時(土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始を除く)  
●場所／相談室1(市役所本館1階)  
●消費生活センター専用電話 ☎93118168

●日時・場所／7月23日(土)午前10時～午後3時、向日市観光交流センターまちてらすMUKO  
●向日市子育て応援団・京都子育て応援団の松本さん ☎0901788417235

長岡宮まじづくり協議会

旧上田家住宅の建具がすだれ障子に変わります。涼しい古民家を体験してください。

■大月透剪画展

6月27日に全作品を入れ替えました。7月31日まで開催しています。

■夜話の会・桓武天皇研究

桓武天皇に係る歴史小説の朗読を聞き、問題点を話し合います。

●日時・参加費／7月23日(土)午後5時～7時30分、500円(資料代)

●解説／梅本康弘さん(向日市埋蔵文化財センター事務局長)

□いずれも□

●場所／旧上田家住宅

寄附していただいた木の臼は、餅つきや味噌づくりに活用します。

また、多くの方にお越しいただいた「旧暦で学ぶ端午の節句」に続き、8月は「旧暦で学ぶ七夕祭り」を開催しますので、ぜひお越しください。  
●上田さん ☎0901962718913

環境

ともに考えよう

脱炭素社会へ

エネルギーを節約・転換

今回は「エネルギーを節約・転換しよう」の中から一部を紹介します。

■節電

家庭からの電気消費量のうち、約55%も待機電力で消費されています。

待機電力をなくすためにも、こまめなスイッチ

オフと、電気製品のプラグをコンセントから抜くことを心がけましょう。

エアコンの使用時間を1日1時間短くした場合年間のCO<sub>2</sub>排出量が約26kg/台削減できます。

■再生エネルギーへの切り替え

再生エネルギーとは、CO<sub>2</sub>を排出せず、かつ繰り返し利用できるため資源が無くなりえないエネルギーです。

積極的に再生エネルギーに切り替えてエコな暮らしをしましょう。

市では太陽光と蓄電池を同時設置された方に向け補助金制度を設けています。詳しくは、環境政策課(☎87412189)へ。ぜひご活用ください。

向日市民体育館

早朝ラジオ体操とモルック体験

向日市スポーツ推進委員と一緒にラジオ体操・モルックを楽しみましょう。

●日時／7月31日(日)、8月7日(日)午前7時

●場所／ふれあい広場

●申込み／7月15日(金)から電話で受け付け(当日受付可)。

向日市民体育館の催し

■初心者のための

バレーボールクリニック

●日時／7月12日(火)午後0時15分～2時

●対象／大人の初心者・女性12人

※申し込みが6人以下の場合中止

●参加費／700円(当日)

■ストレッチ&トレーニング講座

●日時／7月20日(水)午前10時～11時

●対象／大人の方8人

●参加費／600円(当日)

□いずれも□

●場所／市民体育館

●申込み／7月3日(日)午前9時から電話で受け付け

●向日市民体育館

☎93215011

市役所問い合わせ先ファクス番号一覧

問い合わせ先	ファクス番号	問い合わせ先	ファクス番号	問い合わせ先	ファクス番号
市役所(代表)	922-6587	営業課、水道課	933-3999	文化財調査事務所	931-4004
地域福祉課	935-1346	下水道課	921-4114	天文館	935-4380
障がい者支援課	932-0800	議会事務局	931-4188	市民体育館	934-1657
教育総務課、学校教育課、生涯学習課	931-2555	文化資料館	931-1121	ゆめパレアむこう	932-3269
		図書館	931-1081	向日消防署	922-1190

上記または記事内にファクス番号の記載がない場合は、市役所(代表)までお願いします。



子育て支援拠点などの催し

問い合わせ	事業名	日時	ほか	
アスク向日保育園 ☎ 935-5533	「ぽっかぽか」 感触遊び	7月12日(火)	●対象／0歳から就学前の乳幼児とその保護者 ●場所／アスク向日保育園 ●服装／お水遊びは濡れてもよい服 ●申込み／前日までに電話で、アスク向日保育園へ。	
	「ぽっかぽか」 お水あそび	7月26日(火)		
つどいのひろば ねこぼす ☎NPO法人子育て 支援ねこぼす ☎203-7738	はじめてあかちゃん	7月14日(木)、 21日(木)、28日(木) 〈全3回〉 午後1時～2時15分	●対象／市内在住で、生後6か月未満の第1子とのお母さん5組 ●場所／つどいのひろばねこぼす ●申込み／電話で、NPO法人子育て支援ねこぼす (木・日曜日を除く午前10時～午後3時)へ。	
		7月7日(木) 午前10時～11時		
あひるが丘こども園 ☎ 921-0005	おひさま  ※別日にも開催して いますのでHPを確 認してください。	7月2日(土) 午前10時～11時	●内容／リトミック ●場所／あひるが丘こども園	■いずれも ●対象／乳幼児とその 保護者 ●持ち物／お茶 ●申込み／電話で、あひ るが丘こども園へ。
		7月30日(土) 午前10時～11時	●内容／ヨガ ●場所／あひるが丘こども園	
まこと幼稚園の催し ☎まこと幼稚園 マナ・ハウス ☎921-2202 http://www. makotokids.jp	1、2歳児さんあつまれ 「水遊び・プールで 遊ぼう」	7月16日(土) 午前10時～11時30分	●対象／2019年4月2日～2021年4 月1日生まれの子供と保護者など の施設に通っていない方 ●場所／まこと幼稚園 園庭 ●持ち物・服装／飲み物、タオル、水着 (Tシャツ、水遊び用パンツなど) ※子ども1人につき保護者の参加は1人	■いずれも ●申込み／7月4日(月)か ら電話で、まこと幼稚 園 マナ・ハウス(午前9 時～午後4時30分)へ。
	パパとマナハウス 「お水であそぼう」	7月30日(土) 午前10時～11時30分	●対象／お父さんと1～3歳までのお 子さん(お母さんも一緒に参加して いただけます) ●場所／まこと幼稚園 マナ・ハウス	



さまざまな  
イベントを  
実施中

わが家の  
アイドル

就学前のお子さまの  
写真大募集

応募はメールで受付中で  
す。詳細は、市  
ホームページ  
をご確認ください。



ゆな  
野村 結夏ちゃん  
りお  
莉桜ちゃん

いつも素敵な笑顔に癒されてる  
よ！コレからも元気に育ってね  
(\*◡\*)ノ

5歳、2歳  
寺戸町



3歳、1歳  
寺戸町  
ひな  
浅野 妃奏ちゃん  
はると  
遙音ちゃん

いつもニコニコ  
元気いっぱい！  
これからも仲良く  
大きくなってね♪

子育て支援情報

子育てセンターの催し

☎子育てセンター「すこやか」(保健センター2階) ☎・FAX 932-7830

事業名	日時		場所
年齢別遊びの日	ぶちびよルーム (7か月未満)	7月25日(月)午前10時～11時	子育て支援センターさくら
	とことこルーム (1歳4か月～2歳未満)	7月19日(火)午前10時～11時	子育てセンターすこやか
	さくらほっとルーム (1歳4か月未満)	7月4日(月)午前10時～11時	子育て支援センターさくら
	こすもすほっとルーム (1歳4か月未満)	7月14日(木)、21日(木)、28日(木)午前10時～11時	子育て支援センターこすもす
	ひまわりルーム (0歳～未就園児)	7月7日(木)、25日(月)午前10時～11時	子育て支援センターひまわり
絵本館	こすもす絵本館	7月8日(金)	午前10時～11時 子育て支援センターこすもす
	ひまわり絵本館	7月22日(金)	
施設開放 さくら	2歳未満	毎週火曜日と木曜日	午前10時～11時 子育て支援センターさくら
	2歳以上	毎週水曜日と金曜日	
つながりスペース	物集女コミセン	7月6日(水)	午前10時～11時 ※予約は不要です。 ※各施設には駐車スペースがありま せん。車での来所はご遠慮ください。
	上植野コミセン	7月12日(火)、26日(火)	
	寺戸コミセン	7月19日(火)	
	物集女公民館	7月20日(水)	

子育ての相談

子育てセンターおよび子育て支援センターでは、来所または電話で育児相談ができます。

☎子育てセンター「すこやか」(保健センター2階) ☎・FAX 932-7830

健康診査・教室など

- プレマスクール  
7月27日(水)  
開催時間／午前9時30分～正午
- プレマサロン  
7月7日(木)  
開催時間／午後1時30分～3時
- 乳児前期健診  
7月21日(木)  
受付時間／午後1時～2時45分

- 乳児後期健診  
7月22日(金)  
受付時間／午後1時～2時45分
- 1歳9か月児健診  
7月12日(火)  
受付時間／午後1時～2時45分
- 3歳児健診  
7月13日(水)  
受付時間／午後1時～2時45分
- 離乳食教室  
7月6日(水)

- 受付時間／午前9時15分～9時30分
- 健康・栄養・転入児相談  
7月14日(木)、29日(金)  
受付時間／午前9時30分～11時
- 予防接種(BCG)  
7月8日(金)  
受付時間／午後1時10分～2時30分

※場所はいずれも、保健センター  
(寺戸町東野辺31)

☎健康推進課 ☎874-2697





# 各種相談日程



各種相談・内容		日 程	場 所 ・ 問 い 合 わ せ
<b>無料法律相談〈予約制(電話のみ)、1人30分〉</b> 弁護士が相談に応じます。 ※定員は各5人です。相談時間の指定はできません。定員になり次第締め切り。 市内在住の個人が対象。 ※8月1日(月)は女性弁護士が相談に応じます。		7月11日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は7月7日(木)午前9時から	女性活躍センターあすもあ ☎ <b>広聴協働課 874-1409</b>
		7月25日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は7月21日(木)午前9時から	
		8月1日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は7月28日(木)午前9時から	
<b>困りごと相談</b> 相続、登記、債務整理、年金、人権や労働問題など、幅広くご相談ください。		7月12日(火)、26日(火)午前9時15分～正午(受け付けは11時30分まで)	福祉会館 ※車でのご来館はご遠慮ください。 ☎ <b>広聴協働課 874-1409</b>
<b>消費生活相談</b> 悪質商法や訪問販売のトラブルなど、消費生活についての疑問、困りごとをお気軽ににご相談ください。		月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時	本館1階 相談室1 ☎ <b>消費生活センター専用電話 931-8168</b> ※要事前連絡
<b>女性のための相談(予約制、1人50分)</b> 女性カウンセラーが相談に応じます。DV相談は年間を通じてお受けします。		7月13日(水)、27日(水)午後1時10分～4時	☎ <b>広聴協働課 予約専用電話 931-1144</b>
<b>男性のための相談(電話相談)</b> 男性のさまざまな悩みや不安について男性相談員が相談に応じます。		7月1日(金)午後7時～9時(受け付けは午後8時30分まで)	☎ <b>相談窓口 950-0205</b>
<b>年金相談(予約優先)</b> 社会保険労務士が相談に応じます。		7月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時	東向日別館 ☎ <b>市民課 年金係 874-2841</b>
<b>心の健康相談(予約優先)</b> 精神保健福祉士が相談に応じます。		7月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 午後1時～5時	東向日別館 ☎ <b>障がい者支援課 874-2574</b> ☎ <b>932-0800</b>
<b>経営安定特別相談</b> 市内中小商工業者の経営の改善と強化を図るため、税理士などが相談に応じます。	税務専門	7月5日(火)、19日(火) 午後1時～4時30分(受け付けは4時まで)	向日市商工観光振興センター ☎ <b>向日市商工会 921-2732</b> ※要事前連絡
	経営専門	月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後5時15分	
<b>家庭児童相談</b> 家庭で子どもを養育する上でのさまざまな悩みや心配、子どもの虐待について相談に応じます。		月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後4時	東向日別館 ☎ <b>子ども家庭課 933-1199</b>
<b>子育てコンシェルジュ</b> 子育てに関する悩みの相談、子育て情報を提供します。必要な方には継続的な支援を行います。		月～金曜日(祝日を除く)、午前8時30分～正午、午後1時～5時	東向日別館 ☎ <b>健康推進課 874-3687</b>
<b>NPO法人 あかねクラブ</b> 「長期離職者などに対するお仕事相談会」 長期間離職している方や就労経験が少ない方に就労に向けた支援を行います。ご本人、ご家族などどなたでも相談できます。		7月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木) 午後1時～4時 ※相談には事前予約が必要です。	福祉会館 ※車でのご来館はご遠慮ください。 ☎ <b>地域福祉課 874-2564</b>

市役所への電話でのお問い合わせは、各担当課の直通番号(または代表番号☎931-1111)にお掛けください。

## 地域健康塾

- 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から以下のとおり運用しております
- 健康塾への参加は1人1か所です
- 定員数の都合で、ご参加いただけない可能性があります
- 参加前には自宅での検温と手指の消毒をお願いします。参加する際にはマスクの着用と「地域健康塾へ参加するための同意書」への記入が必須です

### 【午前の部】

物集女公民館	7月5日、12日、19日、26日
寺戸公民館	7月6日、27日
寺戸コミセン	7月13日、20日
森本公民館	7月5日、12日、19日、26日
鶏冠井公民館	7月7日、14日、21日、28日
上植野コミセン	7月1日、8日、15日、22日
向日コミセン	7月7日、14日、21日、28日
西向日コミセン	7月6日、13日、27日
向日台団地集会所	7月1日、8日、15日、22日
西部防災センター	7月4日、11日、25日
福祉会館	7月4日、11日、25日

### 【午後の部】

鶏冠井コミセン	7月7日、14日、21日、28日
上植野公民館	7月4日、11日、25日
上植野コミセン	7月6日、13日、20日、27日
福祉会館	7月5日、12日、19日、26日
	7月1日、8日、15日、22日

☎**高齢介護課 874-2576**

## 公共施設の休館日

- 市役所、保健センター  
毎週土・日曜日、7月18日(祝)
- 図書館、文化資料館、旧上田家住宅  
毎週月曜日(7月18日を除く)、7月1日(金)、19日(火)
- 天文館  
毎週月・火曜日

## 休日・祝日診療

### ●内科・小児科

乙訓休日応急診療所  
(長岡京市下海印寺下内田101番地、☎955-3320)  
受付時間／午前9時30分～午後4時



### ●外科

診療時間／午前9時30分～午後4時  
【7月の当番】受診前に電話でご確認ください。

7月3日(日)	王子クリニック ☎754-7555
7月10日(日)	村西医院 ☎955-4723
7月17日(日)	向日回生病院 ☎934-6881
7月18日(祝)	京都済生会病院 ☎955-0111
7月24日(日)	長岡京病院 ☎955-1151
7月31日(日)	新河端病院 ☎954-3136

☎**健康推進課 874-2697**

- 寺戸公民館、コミュニティセンター  
毎週月曜日、7月18日(祝)
- 物集女・森本・鶏冠井・上植野公民館  
老人福祉センター桜の径・琴の橋、福祉会館  
毎週日曜日、7月18日(祝)
- 女性活躍センターあすもあ  
毎週木曜日、7月19日(火)
- 観光交流センター まちてらすMUKO  
毎週火曜日





◎京都サンガF.C.ホームタウン推進課  
☎0774-55-7603

## 興行・普及活動により 地域が活気づく プロのクラブに



積極的に展開する  
「ホームタウン活動」

京都サンガF.C.は、プロサッカー  
クラブとしての興行、サッカーの普及活  
動と並んで「ホームタウン活動」と呼  
ばれる地域貢献活動を積極的に進  
めています。  
なぜサッカークラブがこういった  
活動をしているのかというと、地域と  
ともにクラブが課題解決に参加・協力  
することで、「サンガがこの街にあっ  
てよかった」と思う人が増えていきま  
す。そして地域も元気になって活気づ  
きます。さらに発展していけば、サッ

カー自体も持続的に発展することがで  
きるからです。  
「サンガがこの街にあって  
よかった」

向日市においても「高齢者向けの健  
康アカデミー」や「サンガつながり隊」  
などサンガが地域に出るホームタウン  
活動を通して向日市の方々と距離を  
縮めていき、サンガと関わりを持って  
いただける方がもっと増えていくよう  
に引き続き活動していきます。  
近年ではどのJクラブも地域に出る  
活動に力を入れていますので、Jリー  
グやサンガのこのような取り組みにも  
注目するとサッカーの少し違った一面  
が見られるのではないのでしょうか。

安藤淳の注目ポイント

チームの中心的存在  
ピッチ上の勇気 武田選手

今回は選手にスポットライトを当て  
てみたいと思います。  
今シーズンもチームの中心的存在と  
して活躍するNO.16 武田将平選手です。  
豊富な運動量と正確なキックはもち  
ろんのことですが、ピッチ上でのリー  
ダーシップぶりも際立っています。



また言葉だけでなく、試合終盤の苦  
しい時間帯でも先頭に立ってスプリ  
ントする姿は、味方を勇気付ける武  
田選手ならではのプレー。端正な顔  
立ち、確かなテクニック、労を惜しま  
ない姿、ぜひサンガスタジアム by  
KYOCERAで武田選手の魅力を体  
感してみてください。

安藤淳（京都サンガF.C. B.A）



京都サンガF.C.やセレッソ大阪な  
どでプレー。2020年に引退し、  
2021年からブランドイメージの  
向上とファン層拡大のため活動中。

## Library Information

# 図書館だより

公式ホームページ <https://www.city.muko.kyoto.jp/kurashi/tosyokan/index.html>

おすすめ  
新着本  
一般図書

米澤屋書店  
米澤穂信／著  
文藝春秋



直木賞作家・米澤穂信を作った本たちとは。初めて小  
説を世に出してから20年間に書いてきた本にまつ  
わる文章をまとめました。

- 「子ども、本、祈り」 斎藤惇夫／著 教文館
- 「懐かしくて新しい『銭湯学』 お風呂屋さんを愉  
しむとおき案内」 町田忍／監修  
メイツユニバーサルコンテンツ
- 「時間の終わりまで 物質、生命、心と進化する宇宙」  
ブライアン・グリーン／著 青木薫／訳 講談社
- 「京阪神スリパチの達人 時空を超える『見比べ  
地図』構成現代図&古地図 新之介／監修 昭文社
- 「きれいに作れる帽子 あらゆるカーブ縫いをマ  
スター」 赤峰清香／著 主婦と生活社
- 「おうちでできる世界のおそうざい」  
荻野恭子／著 河出書房新社
- 「食べる経済学」 下川哲／著 大和書房
- 「あの図書館の彼女たち」  
ジャネット・スケスリン・チャールズ／著  
高山祥子／訳 東京創元社

## 向日市立図書館

京都府向日市寺戸町南垣内 40 番地の1

開館時間 午前10時～午後6時  
電話番号 931-1181  
F A X 931-1081

7月の休館日カレンダー													
日	月	火	水	木	金	土							
					1	2							
3	4	5	6	7	8	9							
10	11	12	13	14	15	16							
17	18	19	20	21	22	23							
24	25	26	27	28	29	30							
31							●=休館日						

おすすめ  
新着本  
児童図書

おいなりさん  
もといしたいずみ／文  
中川学／絵  
アリス館



あたながいなりずしのおいなりさんは書道の先生。お  
いなりさんの一日は朝起きたらローションを顔全体に  
シュッシュシュッとふりかけることからじまります。

- 「はにわ 楽しく学べる歴史図鑑」  
若狭徹／監修 スタジオタッククリエイティブ
- 「パンデミック・プラネット 感染症が地球にあ  
たえる影響」 アンナ・クレイボーン／作  
大山泉／訳 評論社
- 「恋愛問題は止まらない」 吉野万理子／作 小学館
- 「不思議屋敷の転校生」 藤重ヒカル／作  
宮尾和孝／絵 金の星社
- 「マスクと黒板」 濱野京子／作 講談社
- 「目で見ることばで話をさせて」  
アン・クレア・レゾット／作  
横山和江／訳 岩波書店
- 「かえるのほんや」 やぎたまこ／作・絵  
P H P 研究所
- 「おとうとがおおきくなったら」  
ソフィー・ラグーナ／文 ジュディ・ワトソン／絵  
当麻ゆか／訳 徳間書店

## 図書館で広告を出しませんか？ 雑誌スポンサー募集中!!

おばけがいっぱい！なつやすみおはなし会

今回は「おばけ」の本を読みます。パネルシアターもあります。どうぞお楽しみに。

- 日時／7月21日(木)、22日(金)  
午前10時30分～11時10分
- 対象／4歳～小学校低学年 ※保護者の方も参加可能
- 場所／図書館
- 申込み／7月2日(土)～20日(水)の間に電話で図書館(☎931-1181へ。)定員(各回20人)になり次第締め切り。





## 向日市 市制施行50周年記念企画

# 歴史、人、未来を紡ぐ

第4回

向日市は1972年に市制を施行し、今年で50周年を迎えます。  
向日市にゆかりのある方から、お話を伺います。

気遣い 思いやり 温かさ  
ポジティブ京都ばかり  
住み続ける決意をした

下村 敦史 (しもむら あつし)

ミステリー作家 1981年、向日市生まれ。小中学校は市内。2014年に『闇に香る嘘』(講談社)で第60回江戸川乱歩賞を受賞し作家デビュー。



僕は生まれも育ちも向日市なので、この市に40年以上暮らしてきました。そのため、思い出の大半が向日市にあります。小学校のころに参加した地蔵盆は裏にある小さな公園で行われ、近所のおじさんおばさんに囲まれながら特別な夏の1日をすごしました。実家のほとんど目の前にある中学校に通い、友達と毎日登下校しました。放課

後は友人たちと自転車に乗って近場へ遊びに行きました。子供のころは気づきませんでした。向日市は親切な人が多く、人と人の関係もほどよく、とても住みやすいと感じています。

京都といえば、「腹黒」「嫌味」「言葉の裏表」というイメージを持たれがちで、よく県民性ジョークのネタになります。僕も実際、祇園のお店で生まれ育った京女の担当編集者の提案で、京都のそのようなイメージをテーマにした京都ミステリー『吾曰の余白』(幻冬舎)を出版し、「京都本大賞」にノミネートされたこともあります。僕自身は向日市に住んでいて、ネガティブな京都を体験したことがありません。「気遣い」や「思いやり」といったポジティブな京都ばかりでした。

2014年に第60回江戸川乱歩賞を受賞して作家デビューしてからは、新刊の出版のたびに何度も上京し、宣伝活動やイベントを行ってきました。作家活動としては東京に住んでいるほうが便利なのが多く、先輩作家たちからは

東京への引っ越しを何度も勧められました。ずいぶん迷ったものの、結局、向日市に新居を建築し、住み続ける決意をしました。

乱歩賞の「還暦」という記念すべき第60回に受賞した身としては、こうして生まれ育った向日市の50周年という、これまた記念すべき年を迎えられたことを喜ばしく思います。畑がマンションに変わり、大型ショッピングモールが建ち、住宅が増え——。物心ついたころに知っている向日市とはずいぶん様変わりしましたが、人の温かさはいつまでも変わりません。

50周年、おめでとうございます。



▲トークショーの様子(平成30年9月18日)

### 向日市民憲章

- 1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
- 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
- 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 1 明るいくらしと福祉のまちをきざきましょう



むこまる

(昭和52年11月3日制定)

「広報むこう」は原則、発行日の3日前から発行日までの間で各戸配布しています。配布に関するご要望などは、公益社団法人 向日市シルバー人材センター (☎ 932-3987、FAX 934-8600) へ。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを  
採用しています。