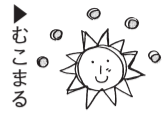


- 台風・大雨に備えて家庭での防災対策…2面
- ご登録ください 防災情報お知らせメール…2面
- 30歳代の健康診査…3面
- くらしの情報…4～5面
- 市民の情報掲示板…5面
- まちの話題…6面



◎ 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 すぐれた教育と文化を育てましょう
 - 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
 - 1 明るいくらしと福祉のまちをきずきましょう
 - 1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
- (昭和52年11月3日制定)



仕事などでお越しただけない方へ 市民課・税務課窓口業務の 時間を延長しています

次回は7月22日(金)

仕事の都合などで開庁時間内に窓口にお越しただけできない方のために、住民票の写し、証明書の発行などの窓口業務の時間を延長しています。



- 時間延長を行う日・時間／毎月第4金曜日(祝日は除く)、午後5時15分～9時
- 場所／市民課③番窓口、税務課⑦番窓口

■延長窓口取扱業務■

●住民票などの発行(市民課)

取扱業務	手数料	必要書類など
住民票の写し	1通300円	○運転免許証やパスポートなど本人確認できる書類 ※本人・同一世帯の親族以外は、委任状が必要となります。
住民票記載事項証明	1通300円	○運転免許証やパスポートなど本人確認できる書類 ※本人・同一世帯の親族以外は、委任状が必要となります。
印鑑登録証明書	1通300円	○印鑑登録証 ※本人以外は、代理人の認印が必要となります。

●税の証明書の発行(税務課)

取扱業務	手数料	必要書類など
課税・非課税(所得)証明書	1通300円	○運転免許証やパスポートなど本人確認できる書類 ※本人・同一世帯の親族以外は、委任状が必要となります。

■ご注意ください■

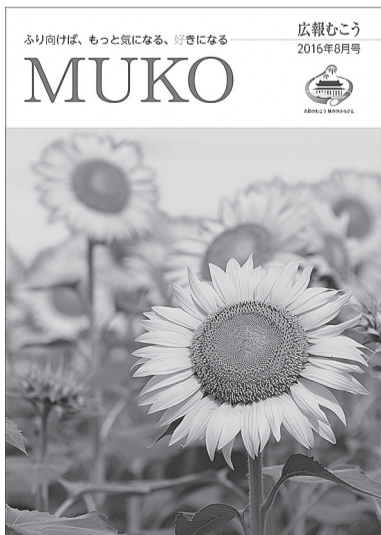
転入・転居・転出などの住所異動、印鑑登録、電子証明書、課税・非課税(所得)証明書以外の証明書の発行、市税の相談、納付など、左表の延長窓口取扱業務以外でご利用の方は、通常の開庁時間にお越しください。

☎市民課(内線201)、税務課(内線222、223)

『広報むこう』リニューアルします！

～A4カラー冊子 広報誌「MUKO」～

▶リニューアルする「広報むこう8月号」のイメージ



「広報むこう」は昭和29年6月25日の「町のあゆみ」として創刊後、今回で1106号を発行しました。来月8月号から、より読みやすく、わかりやすく、親しみやすい広報誌を旨とし、本紙「広報むこう」を愛称「MUKO」としてリニューアルします。コンパクトで保存や持ち運びしやすいA4サイズ約40ページのフルカラー冊子とし、毎月1回、1日に発行します。

巻頭には、市在住の方や来訪される方向向日市をより好きになってもらえるよう特集ページを新設し、その魅力を発信していきます。また市民生活にかかわる市政をよりわかりやすく伝える市政トピックスをはじめ、税、年金、国保、子育て、福祉、健康などのくらしの情報をイラストや写真を使ってお知らせします。さらに市民の皆様からの情報をもとにしたコーナーも新たに設けるなど、より多くの市民の皆様に関心をもってもらえる内容を掲載します。

なお、現在の新聞型の広報紙の発行は今号が最終となり、15日号は発行しません。これに伴い、市民の情報掲示板の締め切りも発行日のおおよそ1か月前となりますのでご注意ください。8月号は7月29日(金)から8月1日(月)の間に全世帯へ配布します。新たに生まれ変わる「広報むこう」をお楽しみに。

☎広報・ふるさと創生課(内線240)

台風・大雨に備えて家庭での防災対策

7～10月にかけては台風が多くなる季節です。近年、ゲリラ豪雨など局地的な大雨も増えています。

また、向日市内にあるJR東海道線横断部の地下道(7か所)は、雨で冠水する場合があります。大雨や集中豪雨の際には十分注意して通行してください。大雨で増水している河川や水路は危険ですので、絶対に近づかないでください。

防災マップで市内の危険箇所や避難場所などを確認し、家庭でも日頃から対策を講じておきましょう。



日頃の備え

- 家の周り(テレビのアンテナの補強、屋根瓦の点検、雨どいの掃除、風で飛ばされやすいものがないかなど)を点検しておきましょう。
- 非常持出品の準備をしておきましょう。
- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオなどを用意しておきましょう。
- 避難場所や経路を確認しておきましょう。

被害が発生するおそれがあるときは

- テレビやラジオ、インターネットなどで気象情報を確認しましょう。
- 不要不急の外出は控えましょう。
- 浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品は高い場所に移しておきましょう。
- 車の運転中は浸水のおそれがある地下道などは避けるようにしましょう。

市では大雨時の対応のために土のうを備蓄しています

○備蓄場所/市役所(中部防災拠点)、北部防災拠点、南部防災拠点
※事前に土のうが必要な方は、必要数を防災安全課に連絡の上、ご自身で取りにきていただきますようお願いいたします。

土砂災害に備えましょう

近年、大型の台風や集中豪雨などにより、全国各地で土砂災害などの被害が発生しています。向日市内にも、京都府の調査により、大雨による土砂災害の恐れがある危険箇所が14か所あります。

そのため、市では、災害の危険度や被害の規模に応じて、次の表に記す避難情報などを発信することがあります。危険箇所の付近にお住まいの方は、大雨などで危険を感じた場合は早めに安全な場所に避難するなど、すぐに身を守る行動をとります。

そのほかにも、テレビなどで防災に関する情報を積極的に入手するなど自分でできる防災対策から始めましょう。



向日市から発信する避難情報

避難に関する情報は携帯電話、パソコンなどへのメール配信や、広報車による呼びかけ、市ホームページへの掲載によってお伝えします。避難情報が発令された場合には、近隣の方と声を掛け合って避難してください。

	発令時の状況	とるべき行動
避難準備情報	高齢者の方や乳幼児、障がいがある方など避難行動に時間が必要となる方が避難を開始しなければならない状況。	気象情報などに注意し、避難をするための準備を始めてください。特に避難に時間がかかる人は避難を開始してください。
避難勧告	通常の避難行動ができる方が避難を開始しなければならない段階。災害により人的被害が発生する可能性が高まっている状況。	近所で声を掛け合って最寄りの避難所に避難を開始してください。
避難指示	避難勧告よりも危険な状態。土砂災害などの前兆現象が発生している状況。	すぐに避難を完了してください。避難ができない場合には、家の上階や山などから遠い部屋に移動するなど、その場で身を守る最低限の行動をとってください。

避難についての心得

- ①周囲の安全をよく確かめながら避難してください。
- ②避難の途中で避難場所へ行けなくなった場合には、堅固な建物の上階など可能な限り安全な場所へ避難してください。
- ③屋外へ避難することが困難な場合は、家の上階や山、がけなどから遠い部屋へ移動するなど身の安全を守ってください。



ご登録ください 防災情報お知らせメール

市では、「防災情報お知らせメール」を配信しています。安心・安全のために登録をお願いします。
※登録は無料ですが、メール受信に係る通信料は利用者の負担となります。
※登録に必要な個人情報は、メールアドレスのみです。情報はこのサービスのためだけに使用します。

配信する情報

- 気象情報(気象警報、気象注意報)
- 地震・土砂災害等情報(緊急地震速報、震度速報、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報など)
- 避難関連情報(避難準備情報、避難勧告など)
- 国民保護情報(大規模テロ情報、弾道ミサイル情報など)

登録方法

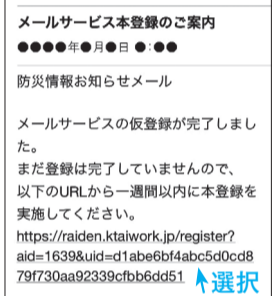
①空メールを送信

QRコードを読み取り、空メール(件名・本文不要)を送信してください。
QRコード読み取りができない方は、bousai.muko-city@raidan.ktaiwork.jpに空メールを送信してください。



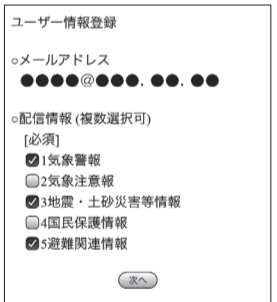
②利用規約を確認

数分以内に、登録用URLが記載されたメールが届きます。まだ登録が完了していないので、URLを選択し、利用規約を確認してから「次へ」を押します。



③配信希望情報を 選択

配信を希望する情報(複数選択できます)を選択してください。選択が終わったら「次へ」を押します。



④入力内容の確認

入力内容を確認し、「登録」を押します。

⑤登録完了

数分以内に、登録完了のお知らせメールが届きます。このメールには、登録内容変更・配信解除のURLが記載されています。

○利用登録の注意点○

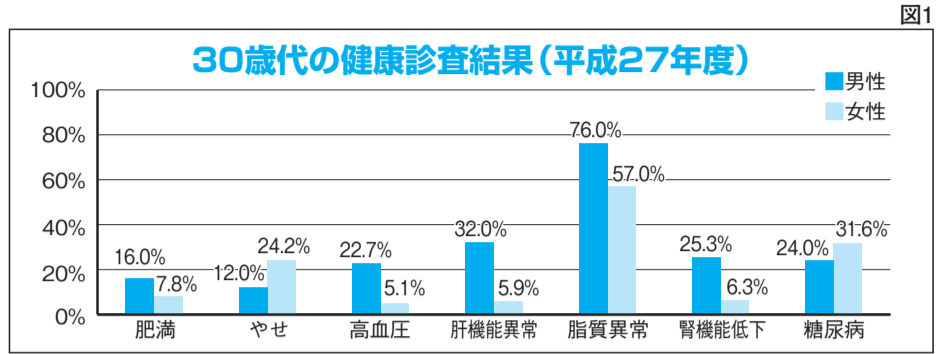
迷惑メール対策をしている場合はメールを受け取れない場合があります。
muko-city@raidan.ktaiwork.jpからのメールを受信可能なように設定してください。

30歳代の健康診査 ～年に一度の受診で健康チェック！～

忙しい毎日で、健康チェックが後回しになっていませんか。昨年度の健診結果(受診者331人)では、男女ともに脂質異常の方が多かった結果でした(図1)。脂質異常とは、血液中のあぶらが多いことで、心筋梗塞や脳血管障害の原因になる動脈硬化につながる症状ですが、自覚症状はありません。食生活の偏りや運動不足で起こるといわれています。脂質異常は、肝臓病や糖尿病とも関わりが深く、これらは健診の血液検査でわかります。

生活習慣を見直すきっかけとして、この機会にぜひ健診を受けて、将来の病気を予防しましょう。

- 日時/9月5日(月)、6日(火)、7日(水)、いずれも午後1時15分、1時45分、2時15分、2時45分
- ※保育はありませんが、子どもを連れてこられる方は、できるだけ9月5日(月)または6日(火)にお申込みください。
- 場所/保健センター
- 対象/昭和52年4月1日から昭和61年に生まれた方で、受診時に満30歳以上の市民(1日定員150人)
- 自己負担金/1,000円
- 内容/問診、身体計測(腹囲測定含む)、血圧測定、尿検査、血液検査(糖尿病、脂質、貧血、肝機能、腎機能)
- いずれも□
- 申込み/7月28日(木)～8月22日(月)に、次のとおりお申込みください。定員になり次第締め切ります。
 - 直接または電話 健康推進課(内線336、339、357)または保健センター(☎933-2666)へ。
 - 電子メール 件名に「30歳代健診申込み」と記入し、①氏名(ふりがな)②住所③生年月日④性別⑤電話番号⑥第1・第2希望日時⑦健診当日の子ども同伴の有無⑧健診を初めて受診される方は、健診結果相談会の希望日時と保育希望の有無(希望の場合子どもの名前と年齢)を健康推進課(電子メールkenko@city.muko.lg.jp)へ。
- ※受付後返しますので、受信できるように設定(ドメインの指定解除または指定受信設定)をお願いします。1週間以内に返信のない場合は電話でお問い合わせください。



初めて受診される方へ 健診結果相談会

健診を初めて受診される方は、健診結果を健診結果相談会で説明しお渡しします。申込み時に次の日程のうち、都合のよい日をお知らせください。

- 日時/9月28日(水)、10月3日(月)、10月4日(火)、いずれも午前10時、11時(2部制)
- 場所/保健センター
- ※保育があります(要予約。各時間定員10人になり次第締め切り)
- ※説明会の日時に都合がつかない方はご相談ください。

ヘルスアップ作戦 「血糖改善編」「脂質改善編」

血管を守って元気度アップ～からだのこと、知ってなるほど。食事を少し変えて納得～

健康診査の結果で血糖値やコレステロール、中性脂肪などが気になる方のために、食生活を中心に生活習慣を見直すための教室です。ぜひ、ご参加ください。

■血糖改善編■

- 日時/8月26日(金)午前9時30分～正午
- 内容/HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)と血糖値の違いや、血糖値が少し高めだけど大丈夫かなど、不安や疑問を解決します。

■脂質改善編■

- 日時/8月31日(水)午前9時30分～正午
- 内容/コレステロールが少し高いだけだから大丈夫と、放っておくと血管の老化を進める原因になります。血管が若返る秘訣を話します。

□いずれも□

- 場所/保健センター
- 対象/おおむね70歳までの向日市在住の方40人
- 持ち物/健診結果、筆記用具
- 申込み/7月28日(木)～8月22日(月)の間に、直接または電話で、健康推進課へ。「血糖改善編」「脂質改善編」のいずれかをお伝えください。定員になり次第締め切り。

☎健康推進課(内線336、339、357)

向日市民平和と人権のつどい

- 日時/8月27日(土)午後1時～3時45分
- 場所/イオンモール京都桂川3階 イオンホール
- 内容/○平和書道展 入賞者表彰式
○映画上映「くちびるに歌を」
- 同時開催■
平和書道展、平和パネル展、人権パネル展
- ※詳細は、広報むこう8月号に掲載します。
- ☎市民参画課(内線291)

夏の交通事故防止府民運動

7月21日(木)～8月20日(土)

「歩行者を気遣うやさしさ 京の夏」

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時・夜間の歩行中の交通事故防止(反射材用品等の着用の促進)
- 自転車の安全な利用の推進
- 暴走行為等危険運転の追放
- ☎防災安全課(内線265)


ラウンジ展「くらしのなかの戦争」

文化資料館では、毎年夏に戦争に関する展示を行っています。今年も、市民の皆様からご寄贈いただいた資料を中心に展示します。

身近な地域のくらしに影響を与えた戦争を、展示をとおして振り返り、平和についてあらためて考えるきっかけにしていだければと思います。

- 日時/7月16日(土)～8月28日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
- 場所/文化資料館

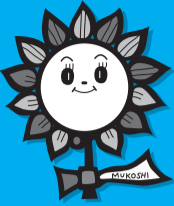
☎文化資料館☎931-1182



マイナンバーナビダイヤルを開設しています

- 電話番号
 - 向日市マイナンバーナビダイヤル ☎0570-00-8665(土・日曜日、祝日、年末年始除く、午前8時30分～午後5時)
 - 全国共通マイナンバーコールセンター ☎0120-95-0178(年末年始除く、平日は午前9時30分～午後8時、土・日曜日、祝日は午前9時30分～午後5時30分)
- ※間違い電話が増えています。お掛け間違いのないように十分注意してください。
- ☎市民課(内線201)

暮らしの情報



市の催し・サービス情報

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

- 向日市役所への電話でのお問い合わせは、☎931-1111(代表番号)にお掛けください。担当課におつなぎします。
 - 向日市役所へのファクスはFAX922-6587、郵便物は「〒617-8665 向日市役所」、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。
- ☎=お問い合わせ、HP=ホームページアドレス

催し情報

■天文

天文館の催し

■夏休み特別投影■

- 日時/7月20日~8月31日(8月11日を除く)の毎週水・木・金曜日

曜日	開始時刻	投影番組
水曜日	午後1時	宇宙~その大きさを感じてみよう
	午後2時	秘密結社 鷹の爪 ブラブラ! ブラックホールのナゾ
	午後3時	The Moon 月のふしぎ
	午後4時	銀河鉄道の夜
木曜日	午後1時	The Moon 月のふしぎ
	午後2時	銀河鉄道の夜
	午後3時	宇宙~その大きさを感じてみよう
	午後4時	秘密結社 鷹の爪 ブラブラ! ブラックホールのナゾ
金曜日	午後1時	七夕ものがたり
	午後2時	宇宙~その大きさを感じてみよう
	午後3時	秘密結社 鷹の爪 ブラブラ! ブラックホールのナゾ
	午後4時	銀河鉄道の夜

- 参加費/大人200円、小・中学生100円、幼児無料
- 天体観望会「月・惑星と夏の大三角」■
- 日時/8月13日(土)午後7時~9時(雨天・曇天時は、プラネタリウム室での星空解説のみ)
- 申込み/8月3日(水)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3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(40人)を超えたときは抽選。

↓往信用(表) ↓返信用(裏) ...何も書かないでください

<input type="checkbox"/> 617-0005 向日市 向日市役所 向日市 南山82の1 向日市 天文館 向日市 天体観望会係	<input type="checkbox"/> □□-□□□□ 代表者の住所・氏名 をお書きください。	・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)
---	--	--

↑返信用(表) ↑往信用(裏)

■夏の天文教室「天文学の基礎の基礎を学びましょう」■

- 日時/8月20日(土)、21日(日)いずれも午後1時30分~2時30分
- 対象/2日間とも参加できる方12人
- 申込み/7月16日(土)午前9時30分から、直接または電話で天文館へ。定員になり次第締め切り。
- いずれも□
- 場所/天文館
- ☎天文館☎935-3800、FAX935-4380

■スポーツ

市民体育館の催し

■トレーニング講習会■

トレーニング室を利用するための講習会です。申込み時に、登録料(1,000円)と顔写真(3cm×2.5cm)が必要です。

- 日時/○8月4日(木)午前10時~11時
○8月9日(火)午後1時30分~2時30分
○8月20日(土)午後1時30分~2時30分
○8月29日(月)午前10時~11時
- 対象/18歳以上の方5人(20日は15人)
- 服装・持ち物/動ける服装、上靴
- 申込み/7月25日(月)午前10時から直接、市民体育館へ。定員になり次第締め切り。
- トレーニングアドバイスタイム□
- 日時/○8月4日(木)午前11時~正午
○8月9日(火)午後2時30分~3時30分
○8月29日(月)午前11時~正午
- 対象/市民体育館のトレーニング室登録証をお持ちの方
- 服装・持ち物/動ける服装、上靴、登録証、トレーニング室使用料(300円)

■スポーツひろば■

1時間ごとの入替制で、午後3時から6時まで卓球やバドミントンなどを楽しめます。

- 日時/8月1日(月)、18日(木)、25日(木)、29日(月)
○午後3時~4時 ○午後4時~5時
○午後5時~6時

※準備、後片付けの時間を含みます。

- 種目(スペース)/卓球(1~4台)、バドミントン(1面)、ショートテニス(1面)など
- 利用料金/各時間1スペース500円(当日収受、ラインテープ代は別途必要)
- 申込み/前日の午前10時から電話で、お申込みいただき、利用時間や種目、面数などをお伝えください。2区分以上の利用もできます。

□いずれも□

- 場所/市民体育館
- 申込み先/公益財団法人 向日市スポーツ文化協会(市民体育館内、☎932-5011)

ゆめパレアむこう 各種教室

■トレーニング1日体験会■

脂肪量や筋力量のチェックをした後、マシンを体験します。

- 日時/7月19日(火)
○午前10時~正午 ○午後2時~4時
- 申込み/参加費(各回500円)を添えて、直接、ゆめパレアむこう 健康増進センターへ。電話での仮予約可。定員(各回3人)になり次第締め切り。

■健康測定イベント■

- 日時/7月16日(土)、17日(日)
○午前9時30分~午後0時30分 ○午後3時~5時
- 対象/○ゆめパレアむこう会員
○ゆめパレアむこう 市民温水プールをご利用の方
- 申込み/当日、参加費(各回100円)を添えて、直接、ゆめパレアむこう 市民温水プールロビーへ。

□いずれも□

- 場所/ゆめパレアむこう
- ☎ゆめパレアむこう☎934-7770

■子育て

子育て支援「ぽっかぽか」

- 日時・内容/○7月21日(木) 園庭開放。雨天中止
○7月28日(木) 感触遊び(小麦粉粘土)。前日までに要予約、参加費50円。
いずれも午前10時~11時30分
- 場所/アスク向日保育園(物集女町森ノ下)
- 対象/0歳~就学前の乳幼児とその保護者
- ☎アスク向日保育園☎935-5533

子育てサポート「おひさま」

- 日時/7月30日(土)午後6時~8時45分
- 場所/あひるが丘保育園(物集女町北ノ口)
- 内容/夏まつり
- ☎あひるが丘保育園☎921-0005

■講座・教室

環境市民講座「親子で作って学ぼう!自然エネルギー!」

紙パックで作った家に、環境に優しい太陽光パネルを設置することで、作りながら太陽光発電の仕組みを学びます。

- 日時/8月4日(木)午前10時~正午
- 場所/市役所 大会議室
- 講師/木原浩貴さん(京都府地球温暖化防止活動推進センター 事務局長)
- 対象/向日市在住の小学生とその保護者15組
- 持ち物/筆記用具(工作の材料などは市が準備します)
- 申込み/7月15日(金)から、電話で環境政策課(内線234)へ。定員になり次第締め切り。

古代佩飾品ワークショップ「作って体験!長岡京」

古代の貴族のアクセサリと古代の瓦のマグネットを作ります。2日間で4回開催。3日と4日で、それぞれ製作するものが変わります。

- 日時/8月3日(水)、4日(木)
○午前10時~正午 ○午後2時~3時30分
- 場所/文化資料館
- 対象/小学生以上各回20人
- 参加費/300円
- 申込み/7月16日(土)から、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。

サービス情報

■作品募集

平成28年度京都府統計グラフコンクール

京都府は、統計知識の普及と表現技術の向上を目指し、統計グラフコンクールを実施しています。

- 応募部門/手書き統計グラフの部、パソコン統計グラフの部
- 対象/京都府内在住・在勤・在学の方
- 提出/9月8日(木)必着。京都府政策企画部 企画統計課(〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町)へ。または、8月29日(月)必着で、向日市総務課(内線289)へ。
- ※募集要領や応募作品票は、京都府ホームページ([HP http://www.pref.kyoto.jp/tokei/news/graconbosyu.html](http://www.pref.kyoto.jp/tokei/news/graconbosyu.html))からダウンロードできます。
- ☎京都府政策企画部 企画統計課☎414-4487

■国民年金

年金相談をご利用ください

市では、市民の方を対象に、社会保険労務士による年金相談を実施しています。

- 年金受給資格や年金保険料、年金に関する書類の書き方など、公的年金のことでわからないことについて、相談を希望される方は、ご利用ください。
- 事前の予約は不要です。お越しいただいた方から順に受け付けしますので、混み合う場合はお待ちいただくことがあります。
- 日時/毎週木曜日(祝日を除く)、午前10時~正午、午後1時~4時
- 場所/市役所 市民相談室
- ☎市民課 年金係(内線216、246)

■ そのほかのお知らせ

向日ふるさと音頭指導員の派遣

夏まつりや盆踊りを盛り上げる「向日ふるさと音頭」の指導員を、市内の自治会や子ども会などを対象に派遣しています。派遣希望日の1週間前までにお申込みください。



☎秘書課(内線279)

平和学習ビデオの貸し出しをしています

市は、戦争の悲惨さや平和の尊さなどを知り、平和学習に役立てていただくため、無料でビデオテープ・DVDの貸し出しをしています。

●貸し出し期間/7日以内(1人2本)

●ビデオテープ・DVD名

○「ヒロシマに一番電車が走った」

○「命のビザ―六千人のユダヤ人を救った日本領事の決断―」

○「猫は生きている」

○「夏服の少女たち」

○「はだしのゲン」 など全50本

☎市民参画課(内線291)

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、乱用薬物とは分か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 環境衛生室 ☎933 - 1241

「ピロティおとくに」新規会員を随時募集

一般財団法人 乙訓勤労者福祉サービスセンター「ピロティおとくに」は、乙訓地域の勤労者の福利厚生をバックアップするために、乙訓2市1町(向日市、長岡京市、大山崎町)と労働団体の出資で、設立されました。

わずかな会費で幅広い福利厚生サービスが受けられますので、この機会にぜひご入会ください。

●主な事業/○共済給付事業 結婚、出産、永年勤続祝金や傷病見舞金などの慶弔給付

○福利厚生事業 人間ドック利用補助、旅行補助、レジャー施設などの格安チケットの斡旋など

●対象/いずれもパートタイマーの方を含む

○乙訓2市1町内の中小企業の事業主とその事業所に勤務している方

○乙訓2市1町在住で、乙訓地区以外の中小企業の事業主とその事業所に勤務している方

●会費/月800円、入会金400円

☎一般財団法人 乙訓勤労者福祉サービスセンター ☎957 - 3311、FAX963 - 5507

マリレジャーを安全に楽しむために

☐舞鶴海上保安部・京都府水難救済会からのお願い☐

マリレジャーシーズンに入り、海へ遊びに行く機会も増えてきます。自然に触れ、親しむことは楽しいですが、一方で水の事故も後を絶ちません。

水の事故を防ぐため、疲れているときや飲酒したときは、絶対に海に入らないでください。疲労・飲酒での遊泳は非常に危険です。自分の命は自分で守りましょう。

また、プレジャーボートなどで遊ぶときは、万が一の事故に備えて、ライフジャケットの着用と防水パックに入れた携帯電話の携行を心がけましょう。事故が発生したときや目撃したときは、迷わず、素早く118番へ。

☎舞鶴海上保安部 ☎0773 - 76 - 4120

市民の情報掲示板



市民の皆様などから寄せられた情報を掲載しています。掲載については広報・ふるさと創生課(内線240)にお問い合わせください。※参加費などの記載がないものは無料です。

催しなど

「7.72つなぐ」各種催し

7.72は向日市の面積を表しています。

■7.72絆流素麺会■

向日市の竹と向日神社の参道勾配を利用した「流しそうめん」をします。定員(500人)になり次第締め切り。

■7.72ふれてみよう!わがまちの自然!■

鎮守の森でスタンプラリーを開催します。

■7.72ふれてみよう!わがまちの歴史!■

土器の展示やクラフトづくりをします。

☐いずれも☐

●日時/7月23日(土) 正午~午後3時頃(7.72絆流素麺会は午前11時45分受付開始)

※小雨決行、雨天中止(当日午前9時に決定)

●場所/向日神社

●主催/まちづくり市民の会

●後援/向日市、向日市教育委員会、向日市商工会、向日市商店会、向日市社会福祉協議会、京都府山城広域振興局、公益財団法人向日市埋蔵文化財センター、京都新聞

■同時開催■

○向日神社駆けあがり大会(午前11時~)/NPO法人 教育・ランニングラボ主催

○絵灯籠づくり/絵灯路まちづくり協議会主催

○ふるさと歴史紙芝居/京都乙訓ふるさと歴史研究会主催

○プルトップ虫づくり/富永屋の会・グループとみじん主催

○福島子ども応援プロジェクト/ミンナソラノシタ主催

☎まちづくり市民の会代表の吉川さん ☎090 - 8653 - 4147

ひまわり写生コンテスト

ひまわりを描いてご応募ください。幼児、小・中学生が対象です。

●申込み/7月15日(金)から向日市商店会各加盟店で、申込用紙と写生用の画用紙をお渡しします。写生後、申込用紙に必要事項を書いて、8月1日(月)までに向日市商店会各加盟店にご提出ください。

●賞/特選7作品、入選10作品

●主催/向日市商店会

☎向日市商店会 ☎921 - 2732、FAX934 - 2665

公益財団法人 野村生涯教育センター教育講座

●日時/7月21日(木) 午前10時~午後3時

●場所/京都市男女共同参画センターウイングス京都(京都市中京区)

※詳しくはお問い合わせください。

☎樋口さん ☎581 - 0865

「市民の情報掲示板」では、市民の皆様が主催する催しやクラブ・サークルの会員募集などの案内を掲載しています。

掲載をご希望の方は、掲載を希望される広報誌の発行日のおおよそ1か月前までに、「市民の情報掲示板掲載申請書」を広報・ふるさと創生課(内線240)へご提出ください。

なお、広報誌は8月号から月1回の発行に変わります。

守りましょう ごみ出しのルールとマナー

最近、瓶や缶などの資源ごみの出し方で、マナーの悪さに対する苦情が多く寄せられています。ごみは最寄りの分別収集ステーションに午前7時~9時に出してください。

前日の夜間や、当日の早朝に出すなどマナーが悪ければ、周辺の住民の方にご迷惑がかり、収集作業にも支障をきたします。

分別収集は、市民の皆様のご協力によって成り立っています。ごみ出しのルールをお守りいただき、円滑な収集作業にご協力をお願いします。

資源ごみの分類

空き缶、空き瓶、ペットボトル、その他不燃物(金属製のもの、陶器類)、その他プラスチック、有害ごみ(蛍光灯、筒型乾電池)

☎環境政策課(内線226)

マタニティマークをご存じですか

妊娠中、特に初期は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし、外見からは妊娠しているかどうか判断しにくかったり、つらい症状があったりする場合もあります。

そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのが「マタニティマーク」です。

もしも、街や職場などで、このマークを付けている妊婦さんを見かけたら、思いやりある気遣いをお願いします。

○電車・バスなどでは

優先して席を譲る

○階段やエレベーター

の乗降時に協力する

○妊産婦さん・赤ちゃん

・子どもの近くで

たばこを吸わない

○お手伝いしましょうか?の優しい一言を

※マタニティマークのキーホルダーは、母子健康手帳とともにお渡ししています。



☎健康推進課(内線333、338)

スポーツ フレンドシップ協定連載 ハンナリーズ編

熱中症の予防と応急処置 北川トレーナーの健康づくりコラム⑭

暑く過ごしにくい日が続いています。スポーツを行っている人、行っていない人にかかわらず、熱中症に気を付けなければいけない季節です。熱中症というのは気を付けていれば必ず予防できますが、見逃すと命に関わる状態になりかねません。

熱中症を予防する3つのポイントを紹介します。

■水分補給■

のどが渴いたと思う前に、こまめに水分を取るようにしましょう。汗をたくさんかいた後には、水だけでなく塩分も同時に補いましょう。

■服装■

汗を吸収しやすく、乾きやすい素材の衣類をなるべく選びましょう。直射日光を避けるために、帽子や日傘を使い体温の上昇を防ぎましょう。

■栄養と休養■

3回の食事(特に朝食)のなかでバランスのよい栄養素をとるように心がけましょう。十分な休息や睡眠も熱中症を防ぐ上でとても大事ですから、意識してとるようにしましょう。

特に外で運動をする人には暑さ指数(WBG T)を参考にしてもらいたいです。簡単に説明すると、気温が高く、同時に湿度も高いと、暑さ指数は上がり、外での活動を控える指標となります。一方で気温が同じでも湿度が低ければ低いほど、暑さ指数は下がり、外での活動はしやすくなります。詳しくは環境省の「熱中症予防情報サイト」を参考にしてください。

==== 熱中症にかかったら... ====

仮に熱中症にかかってしまった場合、症状としては軽い順から、①めまい、立ちくらみ、手足のしびれ(つる状態) ②頭痛、吐き気、倦怠感 ③意識障害、けいれん、高体温 - などが挙げられます。これらの症状がみられたら迅速に次の行動をしなくてはなりません。

○涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰の涼しい場所、またはクーラーの効いた場所へ移動しましょう。

○衣服を緩め体温を下げる

症状がひどくなると体温を下げるということを最優先に行なわなくてはなりません。氷を用意して首や脇、股関節内側といった太い血管の通っている場所を冷やします。また場合によっては氷水の入ったお風呂のような場所へ体を浸けるといことも必要となります。

○迷った場合も119番

もし意識障害やけいれんなどがみられた場合は、体温を下げる努力をすると同時に119番通報をして救急車を呼びましょう。迷った場合でも119番通報をして医療機関への搬送しましょう。

繰り返しになりますが、熱中症は気を付ければ100%防げる病気です。家族や、先生、監督やコーチがしっかり対策をとり、準備をして熱中症を防ぎましょう。

北川雄一・京都ハンナリーズ
アスレティックトレーナー



ホーム開幕戦
10/1 SAT vs 2 SUN
B.LEAGUE 会場 ハンナリーズアリーナ vs. 大阪エヴェッサ

日本最高峰の男子バスケットボールリーグ、B.LEAGUEが2016年秋、ついに開幕。ハンナリーズを応援しよう。



☎京都ハンナリーズ ☎050 - 5533 - 5588

まちの話題

府消防操法大会に備え 向日市消防団が訓練励む



7月31日(日)に丹波自然運動公園で開催される第24回京都府消防操法大会に向けて、向日市消防団の各分団から選出された代表選手(写真)が、連日訓練に励んでいます。

○写真前列左から/指揮者 中村益大団員(第2分団)、1番員 清水栄孝班長(第3分団)、2番員 木ノ山聖副分団長(第5分団)、同後列左から/3番員 小澤宏光班長(第6分団)、4番員 五十棲久輝団員(第4分団)、補助員 山本直樹団員(第1分団)

夫婦のあり方考える 男女共同参画週間記念講演会

平成11年に制定された男女共同参画基本法の施行日である6月23日からの「男女共同参画週間」に合わせ、6月25日に寺戸公民館で講演会が開かれました。



講師の島津聖さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン関西 理事 兼 事務局長)が「パートナーでシェアする家事と育児」と題して講演しました。島津さんは、これまで見てきた家族の事例や自らの実体験を語り、またワークショップから夫婦の価値観の違いを解説。「夫婦のかたちはそれぞれ違うが、お互いを尊重しながら話し合いをして、価値観を共有しましょう」と話しました。

受講者の一人は講師の話と自分の経験を重ね合わせ、「知っておけば夫婦としてよりよい関係を築けると思う」と夫婦のあり方に共感し、うなずいていました。

消費生活トラブルにご用心



新聞購読契約トラブル

相談事例

- 昨日、新聞勧誘員が家に来て、2年後に開始する5年間の契約をしたが、解約したい。
- 10日前、新聞勧誘員から断り切れずに景品を受け取って3年間の契約をしたが、解約したい。クーリング・オフ期間を過ぎているが大丈夫か。

アドバイス

新聞の訪問販売に関する相談は後を絶たず、なかでも高齢者に対する長期契約の相談がセンターにも多く寄せられています。

訪問販売で新聞購読を契約した場合、契約書面を受け取った日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフができます。クーリング・オフの通知は必ず書面で行いましょう。

クーリング・オフ期間が過ぎた場合、期間が定められている契約では転居や購読者の死亡などの合理的理由がないと一方的には解約できません。販売店との話し合いで解決するしかなく、解約料や契約時に受け取った景品相当額の返金を求められることもあります。景品に惑わされることなく冷静に判断し、必要がない場合はきっぱり断りましょう。

また、転居や入院など生活環境の変化により購読を継続できなくなることもありますので、長期間の契約や数年後から開始する契約は避けましょう。

なお、購読期間を定めない契約や契約書の購読期間が過ぎて、あらかじめ契約書を交わしていないなどの場合は、いつでも解約の申し入れができます。

不安なときやお困りのときは消費生活センターにご相談ください。

■一人で悩まず消費生活センターへ■

悪質商法や訪問販売トラブルなど、消費生活についての疑問・苦情をお気軽にご相談ください。

- 相談日時/いずれも祝日、振替休日を除きます。
 - 毎週月・水曜日、午前9時～正午、午後1時～4時
 - 毎週火・木・金曜日、午後1時～4時

●相談場所/相談室1(市役所本館1階)

☎消費生活センター専用電話 ☎931 - 8168

■土・日曜日、祝日、振休の消費生活電話相談■

緊急を要するクーリング・オフや架空請求などに対する助言を行っています。

(京都府・京都市の共同事業)

- 相談日時/土・日曜日、祝日、振替休日、午前10時～午後4時(年末年始を除く)
- ☎257 - 9002(電話相談のみ)

☎防災安全課(内線265)

高齢歩行者の交通安全①

「止まってくれるだろう」と思わない

- ドライバーも「渡らないだろう」と思っているかもしれません。
- 車が通り過ぎるか止まるのを確認してから渡りましょう。



☎防災安全課(内線287)