

9/15

平成21年(2009年)

No.942

広報

むこう

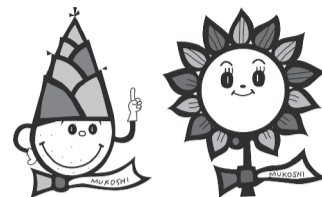
◎向日市民憲章◎

- 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ずきましょう



●向日市役所(〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野20 ☎075(931)1111 FAX075(922)6587) ●編集 秘書広報課 ●http://www.city.muko.kyoto.jp/

2009 向日市まつり



参加者募集

11月21日(土)午前10時～午後4時
22日(日)午前10時～午後3時

向日町競輪場



遊びの広場

毎年秋に開催している向日市まつりを今年も2日間にわたって向日町競輪場で開催します。向日市まつり実行委員会では、「ふるさとステージ」「市民ふれあい広場」「遊びの広場」の参加者を募集します。

向日市まつりは、市民の皆様が主役の催しです。みんなでまつりを盛り上げましょう。

ふるさとステージ

演劇、踊り、演奏など、あなたの日頃の練習の成果をステージで披露してみませんか。

■出演時間■

11月21日(土)、22日(日)(1団体15分～20分程度)

■申込み■

団体名、内容、出演可能な時間帯、所要時間、担当者の住所・氏名・電話番号を書いて、9月30日(水)までにお越しになるか、郵送、ファックス(FAX922-6587)で市民参画課へ。応募者多数の場合は、出演時間などの調整会議を行います(公民館などのクラブ・サークルを優先します)。

市民ふれあい広場

趣味の店や模擬店を募集します。

■出店料■

4.5m×2.7mの店舗を基本として料金を算出

①物販/基本料金18,000円

○大店舗の場合(7.2m×2.7mの店舗)…

基本料金に6,000円増

○飲食を扱う場合…基本料金に4,000円増

○福祉団体などは、上記金額の半額

②展示など物販以外…無料

■募集店舗数■

20店(4.5m×2.7m…19店(飲食店は6店舗に限る)、7.2m×2.7m…1店)

■無料貸出備品数■

机(90cm×180cm)2台以内、白布2枚以内、パイプ椅子4脚以内

■申込み■

9月16日(水)～30日(水)に出店料をお持ちになり、市民参画課へお越しください。募集店舗数に達し次第締め切ります。



市民ふれあい広場

遊びの広場

まつりを盛り上げる楽しい催し物を企画・運営してみませんか。

■出店料■

無料。出店に必要な経費は実費分20,000円を限度に助成します。

■申込み■

市民参画課にご連絡、ご相談ください。



ふるさとステージでの演奏

お問い合わせ 向日市まつり実行委員会事務局・市民参画課(内線250、369)

「向日市民文化展」作品募集

11月21日(土)、22日(日)に中央公民館で開催する「第35回向日市民文化展」の作品を募集します。

●申込受付/10月1日(木)～27日(火)の午前9時～午後5時(土曜日午後、月曜日を除く)に、中央公民館へ来館の上、申込書に記入してください。

●対象/○向日市在住・在勤・在学の15歳以上の方 ○作品展示や運営にご協力いただける方

●点数/1人1点

●作品搬入/11月20日(金)午前10時～午後2時

●作品搬出/11月22日(日)午後3時～4時

部門	作品の規格
絵画	40号以内。額装
工芸	平面作品は、140cm×140cm以内(手芸も含む)
書	半切縦書き。軸装か額装(横額不可)。釈文は自由
写真	全紙以内で額装かパネル張り

※ガラス張り額は不可、アクリルは可
※不可抗力の破損、紛失、盗難については、責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。

ボランティアを募集します

市民文化展の運営には、市民の皆様のご協力が必要です。市民文化展の開催期間中に作品の保護や来館者の案内などを行っていただくボランティアを募集します。

参加していただける日時を中央公民館までご連絡ください。

●日時/○11月21日(土)午前10時～午後4時

○11月22日(日)午前10時～午後3時

お問い合わせ

中央公民館 ☎932-3166、FAX932-1552

向日市行政改革アクションプランの現在の状況

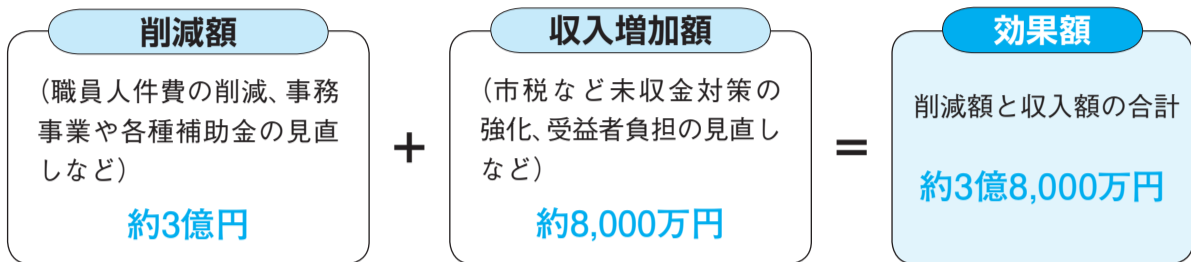
市では、「時代の変化に対応した持続可能なまち」「自主自立したまち」への変革を図り、市民の皆様から「ずっと住みたい」と言ってもらえるまちをめざし、行政改革に取り組んでいます。

このほど、「向日市行政改革アクションプラン」の平成20年度取組状況がまとまりました。

平成16年度から5年間で123項目に取り組み、約14億円の経費削減効果を上げています。そのうち、平成20年度単年度での効果は、約3億8,000万円でした。

こうした効果額は、市民サービスのさらなる向上と、将来の向日市のまちづくりのために活用していきます。

■平成20年度取組事業の効果額



※「行政改革アクションプラン」とその取組状況の全文は、市役所情報公開コーナー、各地区公民館・コミセンに置いているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

お問い合わせ 企画調整課 (内線277)

まちの話題

市議会の各常任委員会などの正副委員長が決まりました

市議会の各常任委員会および京都地方税機構議会議員が次のとおり決まりました。

- 総務常任委員会
◎和田 広茂 ○小野 哲
 - 厚生常任委員会
◎北林 重男 ○西口 泰彦
 - 建設環境常任委員会
◎中島 鉄太郎 ○西川 克巳
 - 文教常任委員会
◎大橋 満 ○永井 照人
 - 京都地方税機構議会議員
石原 修
- 敬称略、◎は委員長、○は副委員長

くおなかひっこめ “いきいき” セミナー

「脱!メタボ」チャレンジ講座

ちょっとした工夫で大きく変わる、自分を実感してみませんか。

メタボリックシンドローム解消のための食生活実践講座です。体操も楽しみながら、あなた自身の「メタボ解消法」を考えてみましょう。

- 日時／
 - ①10月8日(木) 午後1時30分～3時30分
 - ②10月20日(火) 午後1時30分～3時30分
 - ③10月27日(火) 午前10時～午後1時(調理実習)
 - 場所／保健センター
 - 参加費／200円程度(実習材料費)
 - 申込み／健康推進課(内線357、339)へ。定員(15人)になり次第締め切り。
 - 対象／次の3つの条件に該当する方
 - ①おおむね70歳までの向日市在住の方で、3回とも参加できる方
 - ②BMI 25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方
- BMIとは身長と体重のバランスを見るものです。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ③平成20年度に特定保健指導を受けていない方
- ☎健康推進課 (内線339、357)

パズリックコメント

「第5次向日市総合計画(案)」にご意見を

市では、このたび第5次向日市総合計画について検討案を取りまとめましたので、市民の皆様の声を生かすために、広くご意見を募集します。

□計画案の公表場所

- ①情報公開コーナー(市役所本館1階)、市民会館、図書館、文化資料館、福祉会館、市民体育館、各地区公民館・コミュニティセンター、市役所企画調整課(市役所本館2階)
- ②市ホームページに掲載(<http://www.city.muko.kyoto.jp/>)

□募集の期間

平成21年9月15日(火)～10月14日(水) 必着

□意見の提出方法

直接お持ちいただくか、郵送、ファックスまたは電子

メールで提出してください。提出様式は任意ですが、住所、氏名、電話番号は必ず記入してください。

□意見の取り扱い

- 寄せられたご意見の概要と市の考え方を、後日、ホームページなどで公表します。なお、個々のご意見に対しては直接回答いたしませんので、あらかじめご了承ください。
- 単に賛否だけを記載したものや趣旨の不明瞭なものなどについては、市の考え方を公表しないことがあります。

□意見提出・問い合わせ先

企画調整課
〒617-8665 向日市寺戸町中野20番地
☎931-1111(内線277)、FAX922-6587
電子メール kikaku@city.muko.lg.jp

9月21日(月)～30日(水)

秋の全国交通安全運動

「秋の空 さわやかマナーで 事故防止」

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶



親子で乗ろう3人乗り! “安全・安心” 自転車教室

- 日時／9月24日(木)午後3時30分～(3時20分集合)
- 場所／向日町競輪場内(東門から入ってください。)
- 内容／○新しい「幼児2人同乗用自転車(3人乗り自転車)」の紹介・説明および試乗会
○「防犯教室」や「(持参した)自転車の無料点検」
- 持ち物／普段使用している自転車
- 申込み／9月18日(金)午後5時までに、環境政策課 市民安全係(内線235)へ。定員(60家族)になり次第締め切ります。

平成21年度から、9月を「高齢者の交通事故をなくそう府民運動 運動強化月間」としています。

「思いやり みんなでなくそう 高齢者事故」

- 運転者は、「高齢運転者標識」を表示した車に対しては、道路交通法の保護規定を遵守し、思いやりのある安全運転を心がけましょう。
- 高齢運転者は、自らの運転適応能力に応じた、ゆとりのある運転を励行するとともに、「高齢者運転者標識」を適切に使用しましょう。



「歩くとき」「自転車に乗るとき」には 次のことに心掛けましょう。

- 信号や横断歩道を利用しましょう。
- 確実に「一時停止」および「安全確認」を行いましょう。
- 明るい色の服装や反射材の活用、自転車は早めにライトを点灯するなど目立つ工夫をしましょう。

☎環境政策課 市民安全係 (内線235)

9月は健康増進普及月間です

最近、増えているメタボリックシンドロームや糖尿病。これを予防するために、まず食生活を見直しましょう。

健康であることは、豊かな人生のための第一歩です。「朝ごはんはしっかり、野菜はたっぷり」ほんの少しの心がけが大切です。

■朝ごはんは食べていますか?

朝ごはんを食べないと目覚めてから次の食事まで体はエネルギー不足の状態になります。その結果、体がだるくなったり、集中力がなくなり仕事もはかどりません。また次の食事を食べ過ぎてしまいがちなため、体は必要以上にエネルギーを蓄えようとし、肥満につながるようになります。

■野菜は足りていますか?

血糖値の高い状態が続く糖尿病が増えています。血糖値の上昇を防ぐには、食物繊維が効果的であり、それをしっかり摂るためには野菜が欠かせません。1日に必要な野菜の量は350gで、皿数にすると5皿です。それだけの量を食べるには、朝食をとることが必要です。

☎健康推進課 (内線339)

向日市民協働センター「かけはし」からのお知らせ

市民協働センター「かけはし」を4月2日、寺戸公民館内に開設して5か月が過ぎました。センターでは、「市民公益活動を始めたい」「ボランティア活動がしたい」など、皆様の活動を支援するとともに、印刷機・コピー機(有料)・紙折機を使用してのチラシや町内会報の作成、パソコンでの情報検索などがご利用いただけます。

また、センターでは、市民活動をされている団体の登録を随時受け付けています。登録団体はミーティングコーナーが利用できるほか、閲覧コーナーやホームページで団体の紹介や活動状況を掲載できますので、どうぞご利用ください。



☎市民協働センターかけはし ☎205-5068、FAX205-5098、HP <http://www.city.muko.kyoto.jp/kakehashi/>

利用者の声

長谷川 勇さん

(寺戸地区社会福祉協議会)

■「かけはし」の利用について

私たち地区社協や少年補導委員会の印刷利用で大変お世話になっています。

地域にこのような取り組みをしていただいたことは、ボランティアグループとして大変感謝しています。

「かけはし」で利用の輪が広がり、活動拠点になればと考えております。

これを機会に今後ますます地域貢献に励んでいきたいと思います。

栗山 健司さん

(駅前町町内会 副会長)

■広報活動に大きな支援

町内会員が450軒近くにもなると、広報活動が重要になってきます。町内会の活動を知って貰うことが次の活動へ繋がると思っていますので、1年間、町内会報を発行してきました。

しかし、ランニング・コストが非常に高いため、このままでは会報の発行を続けられない事態になっていたところ、「かけはし」を教えてもらいました。「かけはし」を利用することで今年も月1ペースで町内会報が発行できています。

この「かけはし」がアドバイスを受けたり、様々な制度を教えてもらえるなど、何でも相談できる良きセンターになってくれるよう願っております。

向日市生涯学習推進サークル

「まなぼうや」

向日市生涯学習推進サークル「まなぼうや」は、市民の手で生涯学習を合言葉に、様々な講座や教室を企画・運営し、市民の皆様の生涯学習を推進しています。

講座や教室の案内は、広報むこうに掲載していますが、この4月から「かけはし」に登録したことで、「かけはし」のホームページからも案内できるようになりました。掲載の仕方は、職員の方に親切にアドバイスをさせていただき入力できるようになりました。

「かけはし」のホームページ内にある「まなぼうや」の活動紹介をご覧ください。皆様の講座・教室への参加をお待ちしています。

生活機能チェックをしてみましょう

生活機能とは

生活機能とは、身体や心の働きに加え、日常生活動作や家事・仕事をこなす能力、さらに家庭や社会での役割などを含む総合的な機能のことです。

「つまづくことが多くなった」「食欲が低下した」などちょっとしたサインを放置したりすることで、生活機能の低下が始まります。気づかないうちに、生活機能が低下していることも少なくありません。そこで、ご自身の「こころ」と「からだ」の健康度をチェックしてみませんか。



●対象／向日市在住で、平成21年3月31日現在65歳以上の方(介護保険の要支援・要介護認定を受けている方を除く)

●内容／生活機能チェック(日常生活動作や運動機能などの25項目の質問表)を行い、必要と判断された方には医師の診察や血液検査、心電図検査などを行います。

●費用／無料

●実施期間／平成21年10月1日(木)～平成22年2月28日(日)

●実施方法／9月初旬にご案内しました「生活機能検査受診票」に必要事項を記載の上、同封の返信用封筒で障害高齢福祉課へ返送してください。後日、生活機能チェックの結果を郵送などでお知らせします。

※生活機能チェックの結果、生活機能の低下のおそれがあると確認された方は、医療機関で詳しい検査(生活機能検査)を無料で受けていただくことができます。

☎障害高齢福祉課 高齢介護係(内線345)

リサイクル「ひまわり市」出店者募集

ご家庭の不用品を販売しませんか。

●日時／10月25日(日)午前10時～午後2時(雨天の場合は、11月8日(日)に延期)

●場所／向日市役所本館前駐車場

●資格／向日市在住の20歳以上の個人。

ごみ、売れ残った品物を持ち帰れる方。

※この催しの趣旨に従い、なりわいとしての販売、手作り品、飲食物、大型家電製品、生き物、医薬品その他法令に違反するものは出品できません。

●募集店数／60店(1店約2.5m×5.0m)

●参加料／1出店につき1,000円(当日徴収)

●申込み／9月15日(火)～30日(水)(必着)、往復ハガキの往信用(裏)に住所、氏名・年齢・電話番号・職業・出店内容を、返信用(表)に住所・氏名を書き、環境政策課(内線226、227)へ。応募は一家族1人に限ります。応募多数の場合は抽選。

※例年の開催場所と異なりますのでご注意ください。※災害の発生、その他緊急対応を要する場合には、中止する場合がありますので、ご了承ください。

向日市生活セミナー

■第1講「家計管理でやりくり上手」(仮)

○日時／10月8日(木) 午前10時～正午

○講師／藪内美樹さん(京都府金融広報アドバイザー)

■第2講「薬の正しい使い方」

○日時／10月15日(木) 午前10時～正午

○講師／松宮伸幸さん(京都府薬剤師会乙訓支部)

■第3講「消費生活相談事例から」

○日時／10月22日(木) 午前10時～正午

○講師／村上圭子さん(消費生活専門相談員)

■第4講「くらしの法律豆知識」(仮)

○日時／10月29日(木) 午前10時～正午

○講師／京都弁護士会

●場所／市民会館

●対象／向日市在住の方40人

●申込み／9月15日(火) から環境政策課(内線235、249)へ。定員になり次第締め切ります。

●保育／満1歳～就学前。申込みの時に受付。

☎環境政策課(内線235、249)

都市計画に関する公聴会

向日市まちづくり条例第21条の規定により都市計画の案を作成するため、次のとおり公聴会を開催します。

●日時／10月2日(金) 午前10時～正午

●場所／市民会館

●内容／久世高田・向日寺戸地区における用途地域、高度地区および地区計画の変更について

●閲覧／変更案の関係図書は9月7日(月) から都市計画課で閲覧できます。

※この公聴会で意見を述べることを希望される方は、9月25日(金) 午後5時までに直接または郵送で、住所・氏名・要旨を記載した公述申出書を向日市長あて(〒617-8665(住所不要)向日市 都市計画課)に提出してください。

※公述申出がない場合は、公聴会は開催されません。

☎都市計画課(内線293、FAX922-6587)

定額給付金 申請期間は平成21年10月1日まで

申請の受付がまもなく終了します。

まだ、申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。申請期間を過ぎた場合は、給付金を受け取ることができませんので、ご注意ください。※市区町村によって給付開始時期が異なります。※申請期間は、市区町村が定めた受付開始日から6か月です。

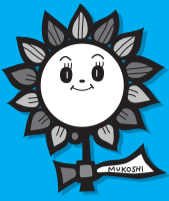
※平成21年2月1日現在で住民登録または外国人登録されている市区町村から給付されます。

■定額給付金詐欺にご注意ください■

市が給付のための手数料を求めたり、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いしたりすることは、絶対にありません。

☎向日市定額給付金事業実施本部(企画調整課内) ☎931-1111(内線277)、FAX922-6587

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・教育などのサービスなど、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(ファックスはFAX922-6587、郵便物は〒617-8665 向日市役所)、電子メールはinfo@city.muko.kyoto.jp)にお送りください。※ファックス、郵便物、電子メールには、市役所のどの課(担当課名)へのもの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参加していただけます。
- ☎=お問い合わせ、HP=ホームページアドレス

講座・教室

緑化園芸教室

- 日時/10月30日(金) 午後2時~4時
- 場所/市民会館
- 内容/「シルバーリーフを生かす! クリスマスカラーの寄せ植え作り」(出来上がった作品は来春5月頃まで楽しめます)
- 講師/福井万利子さん(英国王立園芸協会コンテナガーデニングマスター、ガーデンコーディネーター)
- 対象/向日市在住の方40人
- 参加費/1,000円(教材費)
- 主催/市街地整備課
- 申込み/9月30日(水) (必着)までに、往復ハガキに氏名・住所・年齢・園芸教室や緑化に対する意見を記入の上、市街地整備課(内線267)へ。定員を超えたときは抽選を行います。

まなぼうや講座「着物リフォーム教室」

- 日時/10月16日(金) 午前9時30分~正午
- 場所/中央公民館
- 内容/着物地を利用してネックレスを作ります。
- 講師/辻恵子さん(洋裁教室主宰)
- 対象/20歳以上25人
- 参加費/800円(材料費など)
- 持ち物/着物地(絹地・ちりめんなど、はがき大2または3種類)、ものさし、裁縫道具一式(布に合う糸・裁縫針)
- 申込み/9月30日(水) までに、向日市生涯学習推進サークル「まなぼうや」事務局・教育委員会 生涯学習課(内線836)へ。定員になり次第締め切り。

国際理解講座「もっと知りたいタイ王国」

- 現代タイ事情、文化、生活、仏教や観光についての楽しいお話を聞き、タイについての理解を深めます。
- 日時/10月16日(金) 午前10時~11時30分
 - 場所/中央公民館
 - 講師/コンカーラッタナラック・プラボンサクさん(京都府名誉友好大使)
 - 定員/50人
 - 申込み/9月15日(火) から直接または電話、ファックスで中央公民館(☎932-3166、FAX932-1552)へ。なお、ファックスの場合は、氏名・住所・電話番号を明記してください。定員になり次第、締め切り。

こころとからだを元気にする講座「私らしい生き方~母であり娘であること~」

- 日々の子育てや介護での心の疲れを乗り越えるヒントや、心と体の変化について、考えてみませんか。
- 日時/10月24日(土) 午前10時~正午
 - 場所/福祉会館
 - 講師/津村薫さん(女性ライフサイクル研究所)

- 対象/向日市在住の方70人
- 保育/1歳以上未就学児10人(要予約)
- 申込み/9月15日(火) から電話またはファックスで福祉会館(☎931-3322、FAX931-3352、土・日曜日・祝日を除く午前8時30分~午後5時)へ。手話通訳、要約筆記が必要な方はご連絡ください。定員になり次第締め切り。

第1回 介護者のつどい

- 日時/10月23日(金) 午前11時~午後2時
- 集合/午前11時、福祉会館前
- 場所/京都の奥座敷 うお嘉(京都市西京区)
- 内容/昼食交流・懇談会
- 対象/向日市在住で寝たきりや認知症などの高齢者を在宅で介護されている方25人
- 参加費/500円(当日徴収)
- 申込み/9月15日(火) から、向日市社会福祉協議会 地域福祉係(☎932-1961、土・日曜日・祝日を除く午前8時30分~午後5時)へ。定員になり次第、締め切り。

大人の朗読会

- 午後のひととき、朗読の世界に耳を傾けませんか。
- 日時/9月27日(日) 午後1時30分~3時
 - 場所/図書館
 - 内容/○「鈴蘭」吉屋信子作 ○「お母さんの卒業式」赤川次郎作 ○「青葉の笛」あまみきみこ作 ○「舌切り雀」太宰治作
 - ※当日、自由に参加していただけます。
 - ☎図書館☎931-1181、FAX931-1081

平成21年度 京都府聴覚障害者レクリエーション教室

- 日時/11月2日(月) ○貸し切りバス(定員60人)を利用する方…午前8時10分までに向日市役所に集合 ○自家用車を利用する方…午前11時30分までに日吉ダムに集合
- 場所/スプリング日吉(日吉ダム・ひよし温泉)および井筒やハッ橋工場
- 内容/昼食交流、ダム見学もしくは温泉入浴(温泉入浴を選択した場合は、入浴料650円を別途自己負担となります)
- 対象/口丹地域・向日市・長岡京市・大山崎町在住の方で聴覚障害者とその家族、聴覚障害福祉関係者または関心のある方
- 参加費/3,000円(バス代など)
- 申込み/10月9日(金) までに、指定の申込みに必要な事項を記入の上、電話またはファックスでふない聴覚言語障害センター(☎FAX0771-63-6448)へ。

スポーツ

体スッキリ&キレイヨガ教室

- 肩こり、膝痛などの症状を改善し、筋力・柔軟性・バランス感覚の向上をめざします。ゆめパレアむこうを計5回利用できる特典付き。
- 日時/①9月29日から毎週火曜日全10回(祝日は休み)、②10月3日から毎週土曜日全10回 時間はいずれも午後1時~2時15分
 - ※①、②のどちらかをお選びください。
 - 場所/ゆめパレアむこう 健康増進センター
 - 定員/各12人
 - 参加費/15,500円(継続者は500円割引)
 - 持ち物/ヨガマット(お持ちでない場合は、販売します)
 - 申込み/直接、または電話でゆめパレアむこう(☎934-7770、第2・第4木曜日を除く午前9時~午後10時)へ。定員になり次第、締め切り。

文化・芸能

向日コミセン作品発表会

- 日時/○10月3日(土) 午前10時~午後4時 ○10月4日(日) 午前10時~午後3時
- 場所/向日コミセン
- 展示内容/絵手紙、切り絵、水彩画、絵画など
- ☎向日コミセン☎932-1826

天文

天体観望会「惑星と秋の星雲星団」

- 日時/10月10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)
- 場所/天文館
- 申込み/9月30日(水) までに、天文館にある申込書に必要な事項を記入の上、官製ハガキまたは連絡用ハガキ代50円を添えて受付へ。往復ハガキでも申込み可。中学生以下の方は保護者同伴。一枚で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 向日市天文館 天体観望会係	<input type="checkbox"/> □□-□□□□ 代表者住所・氏名 をお書きください	観望希望日 (10月10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)

☎天文館☎935-3800、FAX935-4380

● 新型インフルエンザニュース No.2 ●

■うつらない。うつさない。感染予防は、手洗い・うがい・マスクが効果的■

平成21年8月末現在、新型インフルエンザ感染者は、高校や大学のクラブやサークルなどを中心に増加傾向にあり、8月中旬には、腎透析や心疾患などの基礎疾患をお持ちの方が新型インフルエンザにかかり亡くなられています。

<受診方法>

38度程度の高熱や呼吸器症状が出るようなことがあれば、かかりつけ医や医療機関に事前に電話をした上で受診し、適切な治療を受けることが大切です。

特に基礎疾患(重度の糖尿病、喘息など慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、慢性腎臓病で透析を受けている方や免疫力の低下しておられる方)をお持ちの方や妊産婦、乳幼児の方などは早めの受診をお勧めします。



<感染予防対策>

- 手洗い、うがいの励行
- 咳エチケットの実践

「咳エチケット」

- 咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、他の人にうつさないように注意しましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう。
- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1~2m以上離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだ、使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみを手で覆った場合は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

(乙訓保健所長 小川史顕さん)

☎健康推進課(内線337)

相談

文化財保護のよろず相談

- 日時／9月29日(火) 午前10時～午後4時
- 場所／京都テルサ(京都市南区)
- 相談内容／建造物や美術工芸品などの保存・修理の方法。防災施設や収蔵庫の整備。補助金や貸付け(長期・低利)の対象と申請の手続きなど。
- ☎(財) 京都文化財団(文化財保護基金室) ☎213-3660

「土地月間」無料相談会

- 日時／10月1日(木) 午前10時～午後4時(受付は3時30分まで)
- 場所／京都商工会議所(京都市中京区)
- 相談内容／土地の評価・賃料・権利関係など
- ☎(社) 京都府不動産鑑定士協会 ☎211 - 7662

人材募集

整理員アルバイトの募集

- 業務内容／出土土器の洗い・接合など埋蔵文化財の整理および事務作業全般(一部パソコンを使用)、細かい作業あり(60歳定年)。
- 募集対象／向日市在住の方(若干名)
- 雇用期間／平成21年10月～平成22年1月末
- 勤務場所／(財) 京都府埋蔵文化財調査研究センター(寺戸町南垣内)
- 雇用条件／月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(終日勤務できる方)、日給7,000円(交通費込み)、月15日上限の勤務
- 応募方法／9月17日(木) および18日(金) に、電話で(財) 京都府埋蔵文化財調査研究センター(☎933-3877) へ。面接試験の日時をお知らせします。面接時、履歴書をお持ちください。

向日市遺跡ウォーク

市内の主要遺跡を4コースに分かれて見学します。申込み時に希望のコースをお選びください。当日、参加者にガイドブック「向日市の遺跡」をお渡しします。



- 日時／11月14日(土) 午前9時集合(正午解散)
- コース／○Aコース…物集女城跡から向日丘陵上の古墳を巡ります。(阪急洛西口駅西口集合)
- Bコース…宝菩提院跡から向日丘陵上の遺跡を巡ります。(阪急東向日駅西口集合)
- Cコース…長岡京「東院」跡や弥生時代のムラ鶏冠井遺跡を巡ります。(JR向日町駅集合)
- Dコース…長岡宮の中心部とかつて周辺に存在した古墳群を巡ります。(阪急西向日駅西口集合)
- 定員／各コース25人
- 参加費／150円(保険料)
- 申込み／11月6日(金) までに電話で、(財) 向日市埋蔵文化財センター(☎931-3841、土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時) へ。定員になり次第締め切り。

月極駐車場のご案内

水道事業では、旧西向日浄水場跡地で、月極駐車場を運営しています。申込みは次のとおりです。



なお、満車になり次第、締め切ります。

- 月額／10,000円
- 空き台数／5台
- 申込み／電話で、西向日コミセン(☎921-0066) へ。
- ☎上下水道部 営業課 総務係(内線881、882)

学校施設第二次耐震診断結果

地震防災対策特別措置法に基づき、学校施設耐震診断結果を公表いたします。

本市には、小学校で25棟、中学校で13棟、計38棟の学校施設があります。その中で耐震性がある棟数は11棟であり、残りの27棟について、第二次耐震診断を実施しています。今回は、その内の12棟について、診断結果を公表します。

結果一覧は情報公開コーナー(市役所本館1階)または向日市ホームページでご覧ください。※残りの15棟については、現在耐震診断調査中であり平成21年度中に公表予定です。

☎教育委員会 教育総務課(内線801)



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。参加費などの記載がないものは無料です。掲載については、秘書広報課(内線240)へ。

広告

向日町競輪場の「朝市」

「むこう愛菜市」に出店している農家が、栽培・収穫した新鮮な野菜や花を直売します。売り切れ次第終了。

- 日程／9月27日(日) 午前10時10分から
- 場所／京都向日町競輪場内 第1投票所前
- 主催／向日町競輪場
- 協力／向日市
- ☎産業振興課(内線238)



気軽に手軽に介護予防

タオルを使って肩こり予防(2)

肩関節は他の関節と比べて少し不安定な関節で、傷めやすい関節です。加齢とともに少し動く範囲が減少していくため、「手が首に回らない」「背中をタオルで洗えない」など日常の動作に影響することも少なく

ありません。

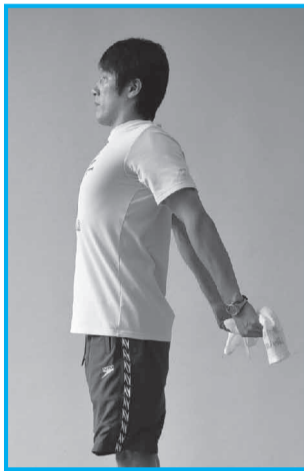
今回は、肩とその周りの腕と胸のストレッチ体操を紹介します。普段あまり気につけない部分ですが、ストレッチを行うことで良い姿勢を保つ事にもつながります。

二の腕スッキリ体操



- ①タオルの端を持って右(左)手をゆっくり上げます。このとき、右(左)手でタオルを真上に引き上げるようにしましょう。
- ②続いて、ゆっくりと右(左)肘を曲げます(余裕があれば肘を天井にむけましょう)。
※肩が痛くない程度に引っ張りましょう。

胸と肩全面のストレッチ



- ①体の後ろでタオルを持ちます。余裕があれば両手の幅を狭くすると効果が高まります。
- ②あごを軽く引いてタオルを体から後方に離していきます。
このとき、胸をしっかりと張り、胸の上の面を天井に向けるようにします。
- ③タオルをゆっくり体に戻して力を抜きます。

※呼吸は止めないでストレッチしてください。
 ※筋が伸びている部分を意識しましょう。
 ※ストレッチは、気持ちのいいところまでとし、痛みのない範囲で行ないます。
 ※10秒～20秒、ゆっくりと時間をかけて行ないましょう。
 ※常にタオルの両端を引っ張った状態で一連の動作を行ないます。引っ張る強さは自分の筋力に合わせて調節してください。

お問い合わせ 障害高齢福祉課(内線345)



消費者トラブルにご用心

出会い系サイト

～クレジット決済で高額な支払いをしてしまった～

事例

携帯電話で出会い系サイトに登録した。女性とメールのやり取りを頻繁に行なったため、今までに100万円くらいクレジットカードで支払っている。次回のカード会社からの請求も50万円くらいになる。

最近、そのサイトが悪徳サイトであり、これまでのメールが嘘だということが分かった。どうすれば良いか。

(30代 男性)

アドバイス

携帯電話で出会い系サイトを利用すれば簡単に異性に会えるかのように思われますが、実際にはメール相手とは会えず、メールのやり取りしている相手はサクラであることが疑われます。こういったサイトの利用はポイント購入制のため料金がわかりにくく、思いもかけず高額になってしまう場合があります。

出会い系サイトやアダルトサイトなどのサイト運営業者は、決済代行業者を通じてクレジットカード会社からお金を受け取ります。

事例のように支払ってしまった場合、サイト運営業者や決済代行業者はなかなか返金に応じません。しかし不正な取引がある場合、クレジットカード会社および決済代行業者に返金を申し入れることは可能です。また未払い分については、おかしいと思ったら、すぐにクレジットカード会社へ連絡し、今後の支払いを一旦止める手続きをしましょう。

このようなトラブルにあわないためにも、知らないところから送られてくるメールは不用意に見ないようにしましょう。

万が一トラブルがおきたときは、お気軽に相談室までご連絡ください。

■一人で悩まず消費生活相談へ■

- 専門の相談員による相談を行っています。個人で対処しようとせず、相談をご利用ください。
- 相談日/毎週水曜日(午前10時～午後4時)、毎週月・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)

■土・日曜日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)
- 土・日曜日午前10時～午後4時
- ☎257-9002(電話相談のみ)

お問い合わせ 環境政策課 市民安全係(内線235,249)

新着図書



今月の一冊

マリーナ

ルドウィッヒ・ベームルマンズ作
ふしみみさを訳
クレヨンハウス

アシカのマリーナは、バカンスにでかけた海で、うっかりサメに飲み込まれてしまいます。とうさんとあさんは海の生き物に助け求めて声をかけます。だれが、助けてくれるのでしょうか? 「げんきなマドレーヌ」のシリーズが有名なベームルマンズ1962年の作品が初めて翻訳出版されました。のびやかな筆づかいが美しい絵本です。

■一般図書

- 整理HACKS! 小山龍介著 東洋経済新報社
- アラマタ人物伝 荒俣宏監修 講談社
- 4つのノーベル賞 発想の源泉・努力の軌跡 NHK取材班著 日本放送出版協会
- 数学脳で考える フェルミ推定的日常生活のすすめ グレアム・タタソール著 ランダムハウス講談社
- 目からウロコ! 三好春樹のまちがいだらけの片まひりハビリ 三好春樹著 主婦の友社
- 患者・家族のためのがん緩和マニュアル (財)先端医療振興財団・臨床研究情報センター監修 日経メディカル開発
- 墮落する高級ブランド ダナ・トーマス著 講談社
- 自然農薬のつくり方と使い方 農文協編 農山魚村文化協会
- のぶカンタービレ! 辻井いつ子 アスコム
- スポーツの傷害と障害をなくす 田神一美編著 筑波大学出版会
- ふちなしのががみ 辻村深月著 角川書店
- f植物園の巣穴 梨木香歩著 朝日新聞出版
- ギフト 原田マハ著 イースト・プレス
- ドンナ・マサヨの悪魔 村田喜代子著 文藝春秋
- 死ぬという大仕事 上坂冬子著 小学館

■児童図書

- 紙芝居・きょうりゅうぼうやシリーズ(全3冊) 黒川光広脚本・絵 童心社
- 寄生虫の奇妙な世界 斉藤勝司監修 誠文堂新光社
- イラストでみる食料自給率がわかる事典 深光富士夫著 PHP研究所
- おもしろ貯金箱を作っちゃおう! ブティック社
- あそび町うらしま通りさんかく地 梅田俊作・絵 ポプラ社
- ベラスノアとキックオフ! 片平直樹作 福音館書店
- 地球のまん中わたしの島 杉本りえ作 ポプラ社
- ゴルゴンの眼光 ジュリア・ゴールディング作 静山社
- プリンセス・アカデミー シャノン・ヘイル作 小学館
- きらいさきらい 中川ひろたか文 工藤ノリコ絵 理論社
- もったいないばあさんのいただきます 真珠まりこ作・絵 講談社
- 本所ななふしぎ 斉藤洋文 山本孝絵 偕成社

おはなしひろば



絵本によるおはなし、紙しばい、手遊びなどを、親子、お友だちと一緒ににお楽しみください。

- 日時/9月26日(土) 午前11時～
- 場所/図書館
- ※当日、自由にご参加いただけます。

お問い合わせ 図書館 ☎931-1181

