

2/15

平成22年(2010年)

No.952

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/

子どもたちの健やかな成長を願い

むこうし ひな人形 めぐり



古くから子どもの幸せを祈って飾られるひな人形。

今年も、江戸時代から明治、大正、昭和そして現在の人形を文化資料館のほか、江戸時代末期の趣きを残す中小路家住宅(国登録有形文化財)や、西国街道沿いの宿屋として親しまれた富永屋で展示します。

有職雛、古今雛、御殿雛、御道具など、宮廷文化の優美な世界をお楽しみください。

文化資料館

2月27日(土)～3月22日(祝)

午前10時～午後6時(入館は5時30分まで)

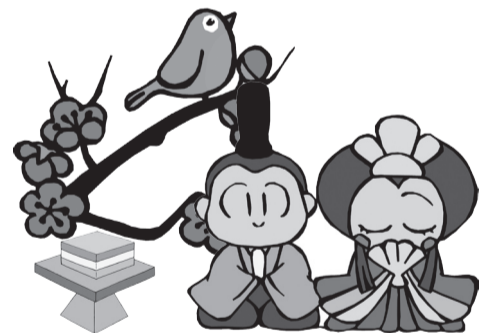
開催中の「くらしの道具展」に追加展示されます。

※入館無料 ※毎週月曜日(3月22日を除く)および3月2日(火)は休館日、3月7日(日)は「ひな人形展」のみ休室

スタンプラリーを同時開催

各会場(文化資料館、富永屋、中小路家住宅)に入場すると押すことのできるスタンプを全て集めた方には、各会場で展示されているひな人形の写真入りハガキを1枚プレゼントします。

※スタンプカードは、各会場で配布します。



富永屋



2月27日(土)～3月3日(水) 午前10時～午後3時

●入場/1人100円(修復活用協力金)

2月27日(土)、3月1日(月)は煎茶カフェを開催します。

●費用/1人500円(お茶代、入場料を含む)

※入場のみでも可能。

※お車でのご来場はご遠慮ください。

HP <http://tominagaya.jp>

中小路家住宅



2月25日(木)～3月3日(水) 午前10時～午後3時

●入場/1人500円(お茶の接待あり)

※3月5日(金)、6日(土)はひな祭り茶会を開催します(要予約)。詳しくは、広報むこう2月1日号をご覧ください。

※お車でのご来場はご遠慮ください。

☎中小路家住宅 ☎921-2657

HP <http://www.eonet.ne.jp/~nakakoji/>



ひな人形展示場所

～次代に活力とにぎわいのある向日市を継承するために～ 「向日市産業振興ビジョン」(素案)にご意見を

市では、平成16年3月に策定した「向日市産業振興ビジョン」の改訂にあわせ、商工業の視点を中心に、市民、事業者、行政のそれぞれが役割を担い、互いの協働のもとに地域産業の活性化に取り組む「向日市産業振興ビジョン」の策定を進めています。

このたび、この素案について、広く市民の皆様からご意見を募集します。

□計画案の公表方法

- ①情報公開コーナー(市役所本館1階)、各地区公民館・コミセン、産業振興課(市役所本館1階)での閲覧
- ②市ホームページに掲載(<http://www.city.muko.kyoto.jp/>)

□募集の期間

平成22年2月15日(月)～3月16日(火) 必着

□意見提出方法

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

産業振興課 商工観光係

〒617-8665 向日市寺戸町中野20番地

☎931-1111、FAX922-6587

電子メール sangyo@city.muko.lg.jp

お問い合わせ 産業振興課(内線239)

麻しん・風しんの予防接種はお済みですか

平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの年長児、平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの中学1年生、平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの高校3年生に相当する方の麻しん・風しん予防接種の接種期限は平成22年3月31日までです。

昨年4月に送付した予診票を紛失された方または、向日市に転入された方は、母子健康手帳をお持ちになり、健康推進課で発行の手続きの上、接種してください。

期限を過ぎて接種されますと、1万円前後の自己負担が必要となります。



●平成21年度の接種対象

1期	生後12か月～24か月未満の方
2期	小学校就学前1年間(年長児)
3期	平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの中学1年生
4期	平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの高校3年生に相当する方

※3期・4期は、平成20年4月から平成25年3月までの5年間に限り接種を受けることができます。中学1年生のときに接種された方は、高校3年生で接種する必要はありません。

お問い合わせ 健康推進課(内線338)

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には便利で確実な口座振替がおすすです。

月払いを翌月末引き落としではなく、当月末日振替(早割引)に変更すると1か月50円引きになります。

また、口座振替でその年度の1年分(4月分から翌年3月分)または6か月分(4月分から9月分、10月分から翌年3月分)をまとめて前納すると、納付書(現金)で前納するより割引額が多く大変お得です。

平成22年4月から口座振替で前納を希望される方は、平成22年2月中に金融機関へ申し込んでください。

用紙は各金融機関の窓口または、市民課にあります。①年金手帳または納付書、②預(貯)金通帳、③届出印をお持ちになり、金融機関・郵便局または年金事務所で手続きしてください。

☎市民課 年金係(内線216、246)

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、妊産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産婦さんや子育て中のお母さんを見かけたら、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

※マタニティマークは、厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)からダウンロードできます。妊産婦さんは、プリントアウトしたものをキーホルダーなどに添付してご利用ください。

☎健康推進課(内線337)



まちの話題

元日本代表の

釜本さんがサッカーを指導



サッカー元日本代表の釜本邦茂さんを講師として招いたサッカー教室が1月31日、西ノ岡中学校で開催されました。

この教室は、(財)向日市体育協会の創設50周年を記念し開かれたもので、中学校のサッカー部員とスポーツ少年団員約140人が参加しました。

釜本さんは「一生懸命に、そして情熱を持ってやるのが大切です」と子どもたちにサッカーをする上での心構えを語りながら、実技も交えたサッカー指導を行いました。

火災などの災害から文化財を守るため向日神社で消防訓練



文化財防火運動(1月23日～29日)にあわせて文化財消防訓練が1月24日、向日神社で行われ、向日消防署員や消防団員など約80人が参加しました。

昭和26年1月26日に法隆寺金堂壁画が焼損したことをきっかけに、二度と文化財を災害などで失うことのないよう、昭和30年から毎年この時期に各地で「文化財防火運動」が展開されています。

この日は、神社関係者による通報体制の確認や初期消火訓練、文化財の搬出などを実施した後、消防署員や団員による放水訓練が行われました。

新年もちつき大会を開催



向日市少年補導委員会寺戸支部主催の新年もちつき大会が1月24日、第6向陽小学校で行われ、小学生など約250人が参加しました。

子どもたちは、使い慣れないきねに戸惑いながらも、まわりの大人たちにつき方を教えてもらいながら、もちつきを楽しみました。

同委員会の会長兼寺戸支部長である長谷川勇さんは、少年補導以外にも、長年、子どもたちが安心して暮らせる町づくりをめざして様々な活動をされており、このたび、その功績を評価され「平成21年度日本善行会善行表彰」を受けられました。

人権擁護委員に委嘱されました

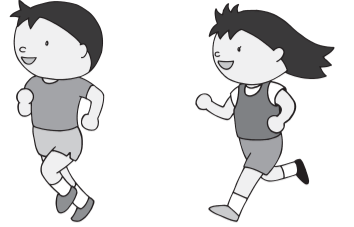
向日市人権擁護委員に、再任として古澤一雄さんが、平成22年1月1日付で法務大臣から委嘱されました。任期は3年です。

○古澤一雄(ふるさわかずお)さん

寺戸町中村垣内17 ☎921-7811

みんなと一緒に、スポーツを楽しもう

ワイワイスポーツクラブ 新年度会員募集



募集内容

向日市総合型地域スポーツクラブである「ワイワイスポーツクラブ」は、種目や活動時間を多様にし、あらゆる世代に参加していただけるクラブです。

会員になると、基本的にすべての種目に参加することができます。体力の向上や健康づくり、仲間づくりなどそれぞれの目的にあわせて参加したい種目を自由にお選びください。

- 募集対象／向日市在住、在勤、在学の方
- 会員期間／入会日～平成23年3月31日
- 年会費など

入会金		1,000円 (新規入会会員のみ)
年会費	個人会員	中学生以下 5,000円 高校生以上 7,000円
	団体会員	中学生以下 3,500円 高校生以上 5,500円
	ファミリー会員	13,000円(同一世帯であれば何人でも可)

※団体会員は10人以上の任意の団体が一括申込み

- 活動場所／向陽小学校、第5向陽小学校
- 活動種目／キックベース、ショートテニス、卓球、サッカー、ドッジビー、バドミントン、ソフトバレーボール、ソフトボール、インディアカ、ソフトテニス



申込み

申込用紙に必要事項を書き、現金を添えて教育委員会 生涯学習課(内線834)またはワイワイスポーツクラブ各会場でお申込みください。
※申込用紙は、教育委員会、市民体育館、各活動会場に置いてあります。
また、ワイワイスポーツクラブホームページからもダウンロードできます。

ボウリング大会

- 日時／3月14日(日) 午前9時～(8時45分 現地集合)
- 場所／スーパーボウル吉祥院(京都市南区)
- 対象／小学生高学年以上40人
- 参加費／
 - 大人(中学生以上)2ゲーム1,200円
 - 小学生2ゲーム1,200円
 - 小学生・保護者(ペア)2ゲーム1,500円(保護者と子ども)
- ※当日徴収。くつ代・景品代含む。
※会員以外の方は、500円加算。
- ゲーム方法／○大人(中学生以上)・小学生高学年・会員以外 1人で2ゲーム
○ペア 1球ずつ交互に投球、または1フレームずつ交互に投球し、保護者と子どもで2ゲーム
- 申込み／2月22日(月)から電話でワイワイスポーツクラブまたは教育委員会 生涯学習課(内線834)へ。ワイスポ開催中は、受付スタッフに直接申し込み。定員になり次第締め切り。
※詳しくは、ワイワイスポーツクラブホームページにあるイベント案内をご覧ください。



お問い合わせ 教育委員会 生涯学習課(内線834)

ワイワイスポーツクラブ事務局(向陽小学校 体育館2階 クラブハウス) ☎932-7277、HP <http://www.waispo.com/>

文化資料館 日曜談話会

第1回「長岡京の源流を求めて-中国・韓国の古代都城について-」

文化資料館の職員が日頃の展示準備や資料調査の中から、テーマを決めて地域の歴史についてお話しする日曜談話会を次のとおり行います。

- 日時／2月28日(日) 午後2時～4時
- 場所／文化資料館
- 内容／長岡京造営と深い関わりを持つ中国の西安と韓国の扶余周辺に残る古代都城について、特に長岡宮翔鸞楼のモデルと考えられる中国の西安にある門闕遺跡を中心に、画像や図を用いて紹介します。
- 申込み／不要
- ※第2回は3月28日(日)の予定です。詳しくは、広報むこう3月15日号でお知らせします。
- ☎文化資料館 ☎931-1182、FAX931-1121

市議会の開催予定

2月25日(木) 本会議(提案説明)／議場

3月9日(火) 本会議(一般質問)／議場

10日(水) 本会議(一般質問)／議場

11日(木) 本会議(予備日)／議場

12日(金) 厚生常任委員会／大会議室

16日(火) 建設環境常任委員会／大会議室

17日(水) 文教常任委員会／大会議室

18日(木) 総務常任委員会／大会議室

24日(水) 本会議(委員長報告・討論・採決)／議場

※時間はいずれも午前10時からです。
※どなたでも傍聴することができます。
※一般質問の事項は、公共施設などで事前に公表します。
お問い合わせ 議会事務局 庶務係(内線318)

「次世代育成支援対策後期行動計画(案)」への意見募集の結果

平成22年度をスタートとする「向日市次世代育成支援対策後期行動計画(案)」について、平成21年12月1日(火)から平成22年1月5日(火)まで意見募集(パブリックコメント)を行いました。その結果、ご意見は寄せられませんでした。

今後、平成22年3月31日をめどに、向日市次世代育成支援対策後期行動計画の策定を行うことといたします。

なお、「向日市次世代育成支援対策後期行動計画(案)」は、市ホームページまたは市役所情報公開コーナー(本館1階)でご覧いただけます。

☎子育て支援課(内線348)

子どもたちの安全を守る地域の輪③

第2向陽小学校では、校区にある自治会や農家組合、PTA、青少年健全育成会議、市少年補導委員会物集女支部などが同校とともに2向エコ活動推進会議を構成し、地域ぐるみのエコ活動で、子どもたちの健全育成に取り組んでいます。



この冬は、竹の廃材を使った竹炭作りに取り組みました。不用になったものをリサイクルし、有効利用ができることを子どもたちが身を持って学んだのと同時に、活動を通して、地域住民の輪が広がり、絆を深めることができました。

「乗り物盗難特別警戒」実施中

安全・安心な街は、みんなの手でつくろう

- 自転車とオートバイの盗難が増加しています
無施錠や鍵の取り忘れ、また、オートバイについては、鍵をかけたとしても、ハンドルロックしか使用していないことが原因となった盗難被害が増加しています。盗難被害を無くすためにも、鍵のかけ忘れがないよう心掛け、U字ロックなどを使い、二重ロックを行うようにしましょう。
- 「ひったくり」が増加しています
被害を未然に防ぐためにも、自転車のカゴに防犯ネットを着用するなど、防犯グッズをうまく活用し、日頃から注意をするよう心掛けましょう。

公民館クラブ学習発表会

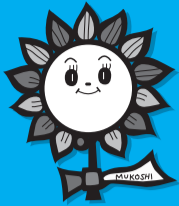
■展示発表の部■

- 物集女公民館…2月20日(土)、21日(日)
- 中央公民館…2月27日(土)、28日(日)
- ※各会場とも土曜日は午前10時～午後4時。日曜日は、午前10時～午後3時。
- ※お問い合わせは各公民館へ。

■舞台発表の部■

- 日時／2月28日(日) 午後0時30分～
- 場所／市民会館ホール
- ☎中央公民館 ☎932-3166、FAX932-1552

くらしの情報



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

催し情報

■ 天文

天体観望会「惑星と冬～春の星座」

- 日時/3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)
- 場所/天文館
- 申込み/3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、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

617-0005 向日市 向日市 南向日町		観望希望日 (3月13日)
向日市 天文館 係		代表者住所氏名
天体観望会係		代表者電話番号
返信		全参加者 氏名・年齢 (※5人まで)
代表者住所氏名 をお書きください		

↑返信用(表) ↑往信用(裏)

☎天文館☎935-3800、FAX935-4380

■ 福祉

働く幸せフォーラム in 乙訓

- 企業が元気になる障害者雇用について考えます。
- 日時/3月27日(土) 午後1時30分～4時
 - 場所/長岡京市中央生涯学習センター バンビオ1番館
 - 内容/講演「企業が元気になる障害者雇用」
大山泰弘さん(日本理化学工業株式会社社長)のほか、障害者雇用企業および社員のインタビューなど
※なお、会場ロビーでは、乙訓障害者支援事業所製品の試食会(午後0時30分～1時30分)や企業の障害者雇用相談を開催します。

- 定員/200人
- 主催/京都府、乙訓圏域障害者自立支援協議会
- 申込み/3月15日(月)までにファックスまたは電子メールで、障害者就業・生活支援センター アイリス(☎952-5180、FAX952-5175、電子メールiris@hop.ocn.ne.jp)へ。

■ 文化・芸能

史跡めぐり 「歴史とロマンの室津・たつのを訪ねて」

- 日時/3月14日(日) 午前8時～午後6時
- 行き先/室津海駅館、室津民俗館(兵庫県たつの市)ほか
- 対象/向日市在住の18歳以上の方45人
- 参加費/2,500円(入館料、昼食・資料代、保険料など)
- 申込み/往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、2月23日(火)までに文化資料館「史跡めぐり」係(〒617-0002 寺戸町南垣内40-1、☎931-1182)へ。申込み多数の場合は抽選を行います。
※1枚のはがきで2人までお申込みできます。

■ スポーツ

ゆめパレアむこう 各種教室

- **健康美人ヨガ教室**
ヨガのほか、アロラストレッチやソフトエアロなどを行います。
●日時/3月3日から毎週水曜日(祝日を除く)全10回、時間はいずれも午後2時45分～4時15分
●定員/20人
●参加費/14,000円(継続者は500円割引)
●持ち物/ヨガマット(お持ちでない方は販売します)
※参加者にはゆめパレアむこうを計5回利用できる特典あり
- **背骨&骨盤から身体キレイに～ジャイロキネシス～**
椅子に座ってのエクササイズです。骨盤・背骨をしながら動かすことで、肩こりや腰痛などの悩みを解消。
●日時/3月5日から毎週金曜日全10回、午後2時～3時30分
●定員/12人
●参加費/14,000円(継続者は500円割引)
●持ち物/ヨガマット(お持ちでない方は販売します)
- **骨盤体操～ペルビックストレッチ～**
骨盤まわりの筋肉をゆるめ、正しい位置に戻すことで、いつもとは違う感覚が実感できます。
●日時/2月17日(水)、24日(水)全2回、時間はいずれも午後2時50分～3時50分
●定員/15人
●参加費/○どちらか1日のみ参加する場合…1,500円
○2日とも参加する場合…2,800円
- **お母さんのためのピラティス教室**
体を動かしたいけれども、子どもがいて思うように動けないとお悩みのお母さんのための教室です。

- 日時/2月15日(月)、3月8日(月)全2回、時間いずれも午前10時30分～11時30分
※どちらか1日のみまたは2日とも参加するかをお選びください。
- 対象/1歳児とその親8組
- 参加費/1,500円
※子どもと一緒に参加となります。子どもは、資格をもったスタッフが一緒に時間を過ごします。
- **いずれの教室も□**
- 場所/ゆめパレアむこう 健康増進センター
- 申込み/直接、または電話でゆめパレアむこう(☎934-7770、休館日を除く午前9時～午後10時)へお申込みください。定員になり次第締め切り。
- ☎ゆめパレアむこう☎934-7770、FAX932-3269
- **ゆめパレアむこう トレーニング 1 日体験会**
- 日時/2月20日(土) 午後3時～5時
- 場所/ゆめパレアむこう 健康増進センター
- 対象/16歳以上の方5人
- 申込み/参加費(1,000円)を添えて、直接ゆめパレアむこう(☎934-7770、休館日を除く午前9時～午後10時)へ(電話での仮予約可)。定員になり次第締め切り。
- ☎ゆめパレアむこう☎934-7770、FAX932-3269

■ 講座・教室

選挙啓発講演会 「知りたい！ききたい！テレビの選挙報道」

- 「なぜ開票開始前に当選確実が出るのか」「テレビ局によって速報内容は異なるのか」などみんなが知りたい、選挙報道の裏側をお話しします。
- 日時/2月24日(水) 午後1時30分～3時
 - 場所/大山崎町立中央公民館
 - ※市役所から開催場所までマイクロバスで送迎します。
 - 講師/神野敬さん(NHK京都放送局ニュースデスク)
 - 主催/乙訓選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会連絡会
 - 申込み/2月22日(月)までに電話で、向日市選挙管理委員会(内線254)へ。

男性のためのふれあい料理教室

- 魚介と野菜の簡単パエリアなどを作ります。
- 日時/3月2日(火) 午前10時～午後1時
 - 場所/市民会館
 - 内容/調理実習、昼食交流
 - 対象/向日市在住の50歳以上の男性30人
 - 参加費/300円(材料費)
 - 持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具、上履き
 - 主催/向日市社会福祉協議会、向日市食生活改善推進員協議会
 - 申込み/2月15日(月)から向日市社会福祉協議会 地域福祉係(☎932-1961、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)へ。定員になり次第締め切り。

広告

分別収集 「困っています ごみの前日出し」

最近、資源物(分別収集)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。市の分別収集は午前7時から9時までです。前日の夜間や、当日の早朝に出すなどマナーが悪ければ、分別ステーション周辺の住民の方に不快な思いをさせるなどご迷惑がかり、収集作業にも支障をきたします。

また、事業系ごみ(事業に伴って発生したもの)は、分別ステーションには絶対に出さないでください。

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守っていただき、円滑な収集作業にご協力をお願いします。

☎環境政策課 環境衛生係(内線226)

「おいしい野菜が育つ土づくり」講習会

家庭から出る生ごみを土のう袋を使って堆肥化し、おいしい野菜が育つ土づくりの方法を紹介します。

- 日時／3月19日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所／市民会館
- 定員／向日市在住の方50人
- 申込み／2月26日(金) までに電話で、環境政策課(内線232)へ。定員になり次第締め切り。

介護予防講座

専門の講師をお呼びして簡単にできる健康予防を実践します。

- 日時／3月6日(土) 午前10時～正午
- 場所／物集女コミセン
- 参加費／300円(当日徴収)
- 申込み／2月16日(火) から直接または電話で、物集女コミセン(☎921 - 1514、月曜日・祝日を除く午前9時～午後5時まで。ただし土曜日は正午まで)へ。定員になり次第締め切り。

認知症サポーター養成講座

- 日時／3月15日(月) 午後1時30分～3時30分
- 場所／福祉会館
- 内容／講演「認知症を知り、地域で支えよう！」向日市社会福祉協議会の職員(キャラバン・メイト)
- 対象／向日市在住の方など50人
- 申込み／2月15日(月) から、向日市社会福祉協議会 地域福祉係(☎932 - 1961、FAX933 - 4425、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)へ。定員になり次第締め切り。

※この事業は、「認知症総合対策事業」として、京都府から委託を受けて実施します。手話通訳・要約筆記が必要な方は、ご相談ください。

普通救命講習

- 日時／3月7日(日) 午前9時～正午
- 場所／大山崎消防署
- 講習内容／心肺蘇生法(人工呼吸、胸骨圧迫)とAEDの取扱い、止血法その他応急手当など
- 申込み／2月16日(火)～26日(金)に消防署にある受講申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。定員(30人)になり次第締め切り。
- ☎向日消防署 救急係☎934 - 0119
FAX922 - 1190



■ そのほかの催し

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。売り切れ次第終了します。

- 日程／2月28日(日) 午前10時～
- 場所／京都向日町競輪場内 第1投票所前
- ☎産業振興課(内線238)

サービス情報

■ 人材募集

保育所アルバイト保育士登録者募集

- 対象／保育士資格取得者
- 勤務時間／午前8時30分～午後5時(時差勤務あり)
- 時間給／940円
- 申込み／市販の履歴書に必要事項を記入、写真を貼付し、保育士資格証明書(写し)を添えて子育て支援課(内線344)へ。

市役所嘱託職員(非常勤) 給食調理員募集

- 募集人員／1人
- 雇用条件／○基本月額報酬…給食調理員(学校給食調理)110,300円 ○勤務時間…週おおむね29時間 ○雇用期間…単年度契約、年度末に必要なに応じて更新可 ○雇用年齢…65歳まで
- 試験日時・会場など／3月2日(火) 午後1時～、市民会館。教養試験および面接。
- 採用予定日／平成22年4月1日
- 申込み／2月15日(月)～26日(金) (土・日曜日を除く午前8時30分～正午、午後1時～5時)に、市販の履歴書に写真を貼り、返信用定形封筒(80円切手貼付)を添えて人事課(内線518)へ提出してください(郵送不可)。



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。



気軽に手軽に介護予防

ウォーキングをはじめませんか？

誰でも気軽に始めることのできるウォーキングは、健康増進やダイエットはもちろん、ストレス解消にも効果がある運動です。また、血行循環がよくなり足腰の筋力の衰えを防ぐほか、気分転換にもなります。

今回は、安全にウォーキングを行う上での基礎知識や注意点などをまとめてみました。冬場は運動不足になりがちですので、話をしながら歩いて息が切れない程度の速さでウォーキングを楽しみましょう。

ウォーキングの基礎知識

○服装

運動しやすい服装(トレーニングウェアなど)がベストです。冬場でも汗をかくのでタオルは忘れずに。靴はウォーキングシューズなどがよいでしょう。

○ウォーミングアップ

ウォーキングを行う前にはストレッチなどで筋を伸ばして血行をよくしておきましょう。



○水分補給

ウォーキングの前にはしっかりと水分を摂っておく必要があります。ウォーキングの途中でも水分補給のため、水やお茶を持参するとよいでしょう。

○ウォーキングのペース

ウォーキングしながらも、息が切れずに話ができる程度の早さで歩きましょう。

○歩き方

歩幅は大きく保ち、腕をしっかり振って、少し早足で歩きましょう。

○時間

1回の時間はできるだけ20～30分以上を心がけましょう。

ただし、まとめて時間がとれない場合は、10分ずつ行うなど、トータル時間で目標時間をクリアしても構いません。

○頻度

多くても1週間に4～5日程度が適当です。1日が2日は休養日として確保しましょう。

忙しい方は、1週間に1回でも構いませんが、少しずつ頻度を多くするようにしましょう。

○ウォーキングを行う時間帯

食後2～3時間後ぐらいに行うのがよいと言われており、空腹時は血糖値が下がっているため、お勧めできません。食後すぐも消化のことを考慮すると避けた方がよいでしょう。

○ウォーキングコース

できるだけ信号機や交通量が少ない安全なコースを選びましょう。景色のよいところを選んだり、時々コースを変えてみたりすると飽きずにウォーキングを楽しめます。

また、初めのうちは平坦なコース、慣れてきたら筋力強化のためにもアップダウンのあるコースを選ぶとよいでしょう。

○クーリングダウン

クーリングダウンは疲れを残さないためにも大切です。ウォーキングの後はストレッチを行い、筋をほぐしておきましょう。



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

電気温水器の訪問販売トラブル

事例

3日前、販売業者の訪問を受け「電気温水器はガスを利用するより光熱費が安くなる。契約すれば国から補助金が出るが、あと少しで定員になる」と急がされ契約した。

よく考えると、二人暮らしで1か月の光熱費も安く、必要なか疑問。さらに相場を調べたら契約額がかなり高額だと分かり、解約したい。(60歳代 男性)

アドバイス

電気温水器とは電気を利用して風呂・台所・洗面所などで使うお湯を沸かして給湯するものです。最近ではCO₂冷媒ヒートポンプ給湯機(愛称:エコキュート)というものもあります。エコキュートは、国からの導入補助金制度が設けられているものもありますが、募集についてはその期間、交付予定台数、申込みの状況や方法などを自分でも調べ、急いで申込む必要があるのかを冷静に検討しましょう。

訪問販売で契約した場合、工事が終了していても契約書を受け取ってから8日間クーリング・オフができますので、この事例の場合もクーリング・オフが可能です。

このようなトラブルにあわないためにも契約する前に他社から見積もりをとって比較し、周囲に相談するなどして検討しましょう。光熱費が安くなることを理由に契約するのであれば、安くなる場合の条件について説明を受けましょう。

また、さまざまな電気温水器がありますので機能や使用上の注意点についても確認し、メンテナンスや耐用年数なども含めてそれぞれの特徴を把握した上で、商品を選択することが大切です。

わからないことがあれば、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



児雷也がまにのって

飯野和好文と絵 フェリシモ

昨年11月に図書館に来館いただいた飯野さんの絵本新作です。お父さんとお母さんの仇をうつためにがま仙人の下で修行に打ち込む太郎少年。ついに忍術使いとなり、児雷也(ジライヤ)という名前をもらうのです。

活劇のような飯野さんの独特の世界が展開されます。

■一般図書

- あたりまえだけなかなかできない25歳からのルール 吉山勇樹著 明日香出版社
- インパラの朝 ユーラシア・アフリカ大陸684日 中村安希著 集英社
- 防災の決め手「災害エスノグラフィー」 阪神・淡路大震災秘められた証言 林春男ほか著 日本放送出版協会
- 脳に悪い7つの習慣 林成之著 幻冬舎
- 風邪とごはん ひく前 ひいた ひいた後 渡辺有子著 筑摩書房
- 「鉄道模型」の教科書 ディディエフ監修 実業之日本社
- 私たちの選択 温暖化を解決するための18章 アル・ゴア著 ランダムハウス講談社
- 世界で一番やさしいインテリア 和田浩一・富樫優子・小川ゆかり著 エクスナレッジ
- 100円おかず それでもおいしい!321品 学研
- 水死 大江健三郎著 講談社
- おぼろ月 谷村志穂著 祥伝社
- 私のこと、好きだった? 林真理子著 光文社
- 愛するものたちへ、別れのとき エドウィー・ダンティカ著 作品社

■児童図書

- 貧困を考えよう 生田武志著 岩波書店
- 化石・恐竜の大研究 富田幸光著 PHP研究所
- おじいちゃんのSLアルバム 佐竹保雄写真・原案 小風さち文 福音館書店
- 僕とあいつのトライアル 川上途行著 ポプラ社
- あんだら先生とジャンジャラ探偵団 田中啓文作 理論社
- トラム、光をまき散らしながら 名木田恵子作 ポプラ社
- ウィットイントン アラン・アームストロング作 さ・えら書房
- ドラゴンの谷① 舞え、大空へ サラマンダ・ドレイク著 学研
- けいとのだまご いいつとむ作 小峰書店
- わたしのやさしいいちにち メラニー・ウォルシュ作 チャイルド本社
- 水曜日の本屋さん シルヴィ・ネーマン文 オリヴィエ・タレック絵 光村教育図書
- その手に1本の苗木を マータイさんのものがたり クレア・A・ニヴォラ作 評論社
- サラちゃんとおおきなあかいバス ジェーン・ゴドウィン文 アンナ・ウォーカー絵 光村教育図書

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、お友だちと一緒に楽しみください。
●日時/2月27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

