

- 何して過ごそう夏休み!.....2~3面
- 雨水幹線見学会を開催.....4面
- 木造住宅耐震化の補助制度.....5面
- 健診から始める健康づくり.....6~7面
- くらしの情報.....9~10面
- 市民の情報掲示板.....11面
- 子育て支援情報.....11面
- 各種相談日程、公共施設休館日.....12面

●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



「まちのうごき(6月1日現在の推計人口) … 人口 53,519人、男 25,632人、女 27,887人、世帯数 21,439世帯」

HP <http://www.city.muko.kyoto.jp/>

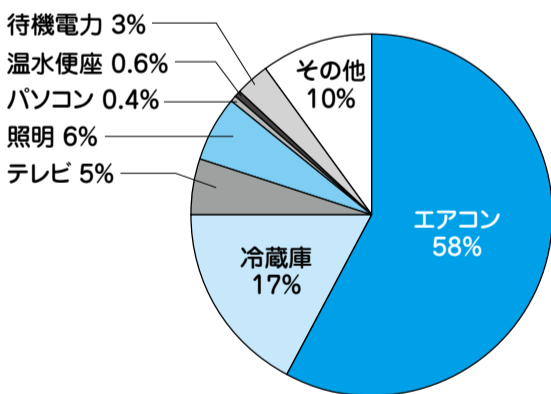


梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏。海やプールに出かけたり、山に遊びに行ったりと、楽しいことがたくさん待っています。

楽しい夏は、エアコンや扇風機などを使う機会が多くなる季節でもあります。大切な電気を上手に節約し、環境に優しい夏を過ごしましょう。

■電化製品の節電が効果的です■

夏の日中の家庭における消費電力のうち、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明が約8割を占めています。これらを中心に節電に取り組んでいただくと効果的です。



経済産業省「夏季の節電メニュー(ご家庭の皆様)」(平成24年5月)から

エアコンの控え過ぎによる熱中症にご注意を

冷房を控え過ぎると、屋内で日常生活をしているだけでも熱中症になることがあります。

特に高齢者や子ども、心臓や腎臓の働きが弱っている人、体調の良くないときなどは体の調節機能がうまく働かず、熱中症になりやすいので注意が必要です。

詳しくは8ページをご覧ください。

■職場でもご協力ください■

朝の涼しい時間帯から順次、空調設備を分散起動すると、立ち上がり時のピーク電力の上昇を抑えられます。また、パソコンを省エネモードに設定して画面輝度を下げたり、執務エリアなどの照明を可能な範囲で間引きするなどの節電方法も。

※照明の間引きは、JIS照度基準を考慮しながら実施してください。

打ち水で暑さをしのごう

打ち水は、蒸発する際に路面から熱を奪い、周囲の気温を下げる効果があります。朝や夕方に、日陰や風通しのいい場所で行うと効果的です。風呂の残り湯、米のとぎ汁などの一度使った水や雨水を使うとさらに省エネに。

家庭でできる具体的な節電方法

エアコン	室温は28度を目安に	設定温度を高め、ドア・窓の開閉を少なくすると効果的です。
	すだれやよしずで日差しをカット	窓からの日差しを和らげると、冷房効率がアップします。カーテンやグリーンカーテンもおすすめです。
	フィルターのこまめなお掃除を	フィルターの目詰まりはエアコンの効率を悪くします。こまめなお掃除が節電につながります。
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に	設定を「強」から「中」に。庫内温度が上昇しますので食品の傷みにご注意ください。
	詰め込み過ぎに注意	食品を詰め込み過ぎないようにすれば、ドアの開閉時間が短くなります。冷気の循環がよくなり、効率よく冷やすことができます。
	壁から離して配置を	壁にぴったりつけてしまうと、電気をたくさん消費します。冷蔵庫の周りや上に物を置かないようにしましょう。
テレビ	画面の輝度を下げる	省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。
	主電源オフを習慣に	寝る前や外出時は、リモコンではなく主電源を切ってください。
照明	不要な場合は消灯を	こまめに消灯し、照明をできるだけ減らしてください。
	省エネ型への取り替え	白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に取り替えると、大きな節電効果があります。
その他	待機電力を減らす	使わない機器はコンセントからプラグを抜くようにしてください。スイッチ付きタップを利用すると、プラグの抜き差しが簡単便利です。

何して過ごそう 夏休み!

夏休みには、市内各所で
さまざまなイベントが
予定されています。
楽しいイベントに参加して、
夏の思い出いっぱい作ろう!



中央公民館 夏休み 子ども体験教室

第3回 ふしぎ発見!理科教室

「ゲルをつくろう～ゼリーは固体?液体?ゲルってなんだろう～」

固体、液体、気体の簡単な復習をします。さまざまな溶液類を混ぜて、ゲルを作ります。ゲルとは何か、みんなで調べてみましょう。人工イクラゲルも作ります。



- 日時/7月20日(土) 午前10時～11時30分
- 場所/中央公民館
- 講師/宮西健次さん(京都技術士会理科支援チーム)
- 対象/小学4～6年生30人
- 参加費/200円(材料費)
- 持ち物/筆記用具



第4回 ふしぎ発見!理科教室

「お絵かきバッグ～オリジナルバッグを作ろう～」

「和服や洋服の模様はどのようにして描いているのか」「いつごろから模様を描いてきたのか」「模様の描き方によって、どのような違いがあるのか」などについて、簡単に学びます。布描きクレヨンを使って、エコバッグに好きな絵や模様を描き、世界でただ一つのオリジナルバッグを作ります。



- 日時/8月7日(水) 午前10時～11時30分
- 場所/中央公民館
- 講師/安田稔さん(京都技術士会理科支援チーム)
- 対象/小学4～6年生30人
- 参加費/500円(材料費)
- 持ち物/筆記用具、古新聞(朝刊1紙)、20Lのポリ袋1枚



日本電産本社ビル見学会

向日市と京都市にまたがる日本電産本社・中央開発技術研究所は、地上22階(100.6m)と京都一の高さを誇っています。今回、日本電産の皆さんの協力を得て、このビルを見学します。

- 日時/8月1日(木) 午前10時～11時30分(9時30分に市民体育館集合)
- 場所/日本電産本社ビル
- 講師/日本電産の皆さん
- 対象/小学4～6年生30人
- 参加費/50円(保険料)
- 持ち物/筆記用具、水筒



子ども 劇場体験教室

市民会館ホールは、学校の体育館と違って、広い舞台、緞帳、照明装置、音響装置、観客席などを備えた本格的な劇場です。この劇場で効果音やさまざまな照明・スポットライトを浴び、参加者が一団となって劇を作り上げましょう。



そして、普段の自分と違う自分に出会いましょう。

- 日時/8月3日(土) 午後2時～5時、4日(日) 午前10時～午後3時
- 場所/中央公民館
- 講師/牧井英津子さん、舞台運営会社ブライトの皆さん
- 対象/小・中学生20人
- 持ち物/昼食(4日のみ)

JR西日本吹田総合車両所京都支所

(向日町操車場) 見学会

JR西日本吹田総合車両所京都支所(向日町操車場)は、昭和36年に開設されました。これまで、向日町運転所、京都総合運転所と名前の変遷はありましたが、「サンダーバード」や「はまかぜ」に使われている特急車両などの車両基地として大きな役割を果たしています。



この見学会では、特急車両に乗って場内のさまざまな車両や仕業点検・車両清掃の様子などを見て回ります。

- 日時/7月26日(金) 午前10時～正午(9時30分に市民体育館集合)
- 場所/JR西日本吹田総合車両所京都支所
- 講師/JR西日本の皆さん
- 対象/市内の中学生以下の子どもと保護者120人(小学3年生以下は保護者同伴)
- ※家族、団体単位で受け付けします。
- 参加費/50円(保険料)
- 持ち物/筆記用具、水筒

■いずれも■

- 申込み/7月9日(火)まで必着。往復はがき、ファクス、電子メール(携帯メール可)で、中央公民館(☎932-3166、FAX932-1552、電子メールchuo@city.muko.lg.jp)へ。定員を超えたときは抽選。
- ※対象学年が同じ催しは、1通のはがき、ファクス、電子メールで複数の教室を申し込みます。

〔往復はがき〕

↓往信用(表)	↓返信用(裏)・・・何も書かないでください
617-0002 向日市中央公民館宛 寺戸町中ノ段 17の1	①教室名 ②住所 ③名前 ④電話番号 ⑤学校名 ⑥学年 ⑦同伴者名 (JR見学会のみ)
↑返信用(表)	↑往信用(裏)

〔ファクス・電子メール〕

- 件名に必ず「講座申込」とご記入ください。
- ①教室名
- ②住所
- ③名前
- ④返信用番号など(ファクス、メールアドレス)
- ⑤緊急連絡用電話番号
- ⑥学校名
- ⑦学年
- ⑧同伴者名(JR見学会のみ)

■各教室名■

- 3回理科教室
- 4回理科教室
- JR見学会
- 日本電産見学会
- 劇場体験



子ども石けんづくり体験教室

オーガニックハーブティーを使い、体にやさしい香りの良い石けんを作ります。

- 日時／7月24日(水) 午前10時～11時
- 場所／市民体育館
- 講師／中嶋敦子さん(アロマセラピスト)
- 対象／年長(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)～小学2年生とその親15組
- 参加費／900円(材料代を含む。当日徴収)
- 申込み／7月2日(火) 午前10時30分から電話で、市民体育館(☎932-5011)へ。



夏休み子ども天文実験講座

天文学のいろいろなテーマで実験します。体験型の講座で楽しく学びませんか。

- 日時・内容
 - 7月24日(水) 望遠鏡を作ろう
 - 7月25日(木) 月のクレーターを作ろう
 - 7月26日(金) 彗星核を作ろう
 ※時間はいずれも午前10時～11時30分
- 場所／天文館
- 講師／中道晶香さん(京都産業大学神山天文台 主任研究員)ほか
- 対象／各回とも小学4～6年生30人
- 参加費／1,000円(24日のみ。当日徴収)
- 持ち物／筆記用具
- 申込み／7月3日(水) から、直接または電話で天文館(☎935-3800)へ。各回とも定員になり次第締め切り。
- ※講座開催日の午前中は、参加者以外入館できません。



子ども紙すき体験教室

リサイクルのことを学びながら、牛乳パックでオリジナルはがきを作ります。

- 日時／7月27日(土) 午前10時～11時
- 場所／市民体育館
- 講師／芥川ひろこさん(リアル・リンク京都)
- 対象／年長(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)～小学2年生とその親17組
- 参加費／600円(材料代を含む。当日徴収)
- 申込み／7月2日(火) 午前11時から電話で、市民体育館(☎932-5011)へ。



まなぼうや講座「夏休み楽しい陶芸教室」

土をこねて、お皿や花瓶などの焼き物を作りましょう。全3回の教室です。

- 日時・内容
 - 7月30日(火) 午前9時30分～11時30分 形づくり
 - 8月22日(木) 午前9時30分～11時30分 絵付け
 - 8月31日(土) 午後1時30分～2時30分 作品鑑賞、評価、交流
- 場所／中央公民館
- 講師／植田恭司さん(陶芸教室指導者)
- 対象／向日市内在住で、3日間全て出席可能な小学3～4年生15人、5～6年生15人
- 参加費／650円(材料費を含む)
- 持ち物／筆記用具、エプロン、タオル、雑巾
- 申込み／7月1日(月)～16日(火)に、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834)へ。定員になり次第締め切り。

なつやすみおはなし会プラスコンサート

絵本によるおはなし、ストーリーテリング、紙しばい、CDミニコンサートなどを行います。子どもだけが入場できるおはなし会です。

- 日時／7月24日(水)
 - 午前10時30分～11時30分
 - 午後2時～3時
- 場所／図書館
- 対象／各回とも4歳児～小学生60人
- 申込み／7月3日(水) から、図書館1階カウンターで整理券を配布します。各回とも定員になり次第締め切り。
- ☎図書館☎931-1181、FAX931-1081



夏休み子ども映画会

映画「マダガスカル3」を上映します。

- 日時／7月27日(土)
 - 午前の部 午前10時30分～(10時開場)
 - 午後の部 午後1時30分～(1時開場)
- 場所／市民会館ホール
- 対象／向日市在住の方
- 主催／向日市社会福祉協議会
- 申込み／7月11日(木)～14日(日)の午前10時～午後5時に、福祉会館で入場整理券(900枚)を配布します。
- ※1人につき3枚まで。無くなり次第終了。
- ☎向日市社会福祉協議会☎932-1960

子どもたちに たくさん本を

向日市は5月29日、寺戸町に本社がある株式会社 優伽(東佳澄社長)から100万円の寄付を受けました。

同社からの寄付は昨年につき2回目。図鑑や絵本など、学校図書購入に役立てています。

久嶋市長は「教育分野にご協力いただき、ありがとうございます。子どもたちのために大切に活用させていただきます」とお礼の言葉を述べるとともに、感謝状を贈りました。

東社長は「子どもたちがたくさん本に親しんでもらえれば、今後も寄付を続けていきたい」と話しました。



雨水幹線の見学会を開催します

市は、安心・安全なまちづくりのために、川からあふれる水を一時的に貯留する雨水幹線(トンネル)を整備し、浸水被害の解消に努めています。

今年も、市民の皆様を対象に「石田川1号幹線」の見学会を開催します。奮ってご参加ください。

- 日時／7月30日(火) 午前10時～11時
 - 集合場所／深田川橋公園(寺戸町山縄手)
 - 内容／トンネル内を見学
 - 対象／小学生以上20人(小学生は保護者同伴)
 - 持ち物／長靴
- ※動きやすく、汚れてもいい服装でお越しください。

- 申込み／7月8日(月)までに、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住所、氏名、年齢、電話番号を下水道課(内線852、854、FAX921 - 4114、電子メール 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。車での来場はご遠慮ください。



▲「石田川1号幹線」の様子



▲「.....」は、石田川1号幹線を示します

☎上下水道部 下水道課(内線852、854)

水洗化(下水道への接続)のお願い

公共下水道に接続されていないご家庭は、1日も早く水洗化工事をしていただきますようお願いいたします。快適で衛生的な市民生活は、1軒でも家庭汚水が側溝に流れていけば実現しません。周辺の皆様に迷惑をかけず、環境を良くするためにも、下水道に接続してください。水洗化の工事は、市指定の業者でなければなりませんのでご注意ください。

☎上下水道部 下水道課(内線832、833)

第63回 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～



「社会を明るくする運動」は、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・更生について理解を深め、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。

■広報活動■

- 日時／○7月1日(月) 午前11時～正午
- 7月26日(金) 午後5時～6時
- 場所／イオン向日町店前とライフシティ前
- 主催／向日市、長岡京市、大山崎町、乙訓地区保護司会、乙訓地区更生保護協会、乙訓地区更生保護女性会
- 協賛／京都新聞社、イオン向日町店、向日市金融会

広報むこう有料広告を募集します

平成25年度下半期分を募集

市は、広報紙面の充実と新たな自主財源の確保、また地域経済の活性化を図るため、「広報むこう」に有料広告を掲載しています。

今回は、平成25年度10月からの有料広告を募集します。

横60mm

縦55mm

向日市役所

お問い合わせ・ご相談は、お気軽に市役所各担当課へ。

〒617 - 8665
京都府向日市寺戸町中野 20 番地
☎ 075 - 931 - 1111
FAX 075 - 922 - 6587
HP <http://www.city.muko.kyoto.jp>

広告欄(1号広告)見本

※2色刷り(青・黒)または1色刷り(黒)

☎秘書広報課(内線251、FAX922 - 6587)

- 広告掲載号／平成25年10月1日号～平成26年3月15日号
- 掲載位置・掲載枠数／1面と最終面を除くページの最下段。広報紙1号当たり8～16枠程度。掲載位置の指定はできません。
- 広告の規格・広告掲載料(1回あたり)

種別	寸法	広告掲載料
1号広告	縦55mm×横60mm	10,000円
2号広告	縦55mm×横124mm	20,000円
3号広告	縦55mm×横250mm	40,000円
4号広告	縦85mm×横250mm	60,000円

- 申込み／所定の申込書に広告の原稿案を添えて、8月1日(木)までにお申込みください。内容を審査し、掲載の可否をお知らせします。申込書、要綱などは秘書広報課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。
- ※市の公共性、中立性、品位を損なうおそれのあるもの、法令などに違反するものなど掲載できない場合があります。
- ※掲載可能数を超えるお申込みがあった場合、掲載できないことがあります。

サマージャンポ宝くじ発売

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

- 発売期間／7月10日(水)～8月2日(金)
- ※通信販売でも購入可能。
- 抽選日／8月13日(火)
- ☎(公財)京都市市町村振興協会
- ☎411 - 0200、FAX411 - 0090

☐むこう愛菜市(朝市)☐

地元農家の農産物直売会。売り切れ次第終了。

- 毎週土曜日、保健センター
- 毎週火曜日、市民温水プール

時間はいずれも午前8時30分～9時

※「むこう愛菜市」に出店していただける向日市の農家の方を募集しています。詳しくは、産業振興課 農政係(内線238)へお問い合わせください。

ご利用ください 木造住宅耐震化の補助制度

いつ起きてもおかしくないと言われている大地震に備え、向日市は住宅の耐震化促進に努め、地震に強い安心・安全のまちづくりを進める「木造住宅耐震診断士派遣事業」「木造住宅耐震改修等補助事業」を実施しています。

わが家の「耐震性」を点検し「耐震補強」をして、より安心・安全なわが家づくりをしてみませんか。

重い屋根を軽く総改修するなど、簡易な方法により耐震性を向上させる対策(簡易耐震改修)も補助金の対象となります。

1 木造住宅耐震診断士派遣事業

- 対象となる住宅
 - 昭和56年5月31日以前に着工され、完成している木造住宅
 - 長屋または共同住宅で、それぞれ2分の1以上が住宅として使われているもの
 - ※住宅以外の用途を兼ねる住宅については、住宅としての床面積が当該建築物の面積の2分の1以上であるものに限りです。
- 募集戸数/40戸
- 費用/1戸あたり51,000円のうち、自己負担3,000円
- 申込み/申込書(受付で配布)、印鑑、建築確認通知書または住宅(家屋)の登記簿謄本などを、平日の午前8時30分～正午、午後1時～5時に防災安全課へお持ちください。耐震診断問診票にご記入いただきます。募集戸数に達し次第締め切り。
- ※長屋または共同住宅においては、全住戸の申込書、所有者と居住者が異なる場合、両者の同意書が必要です。

2 木造住宅耐震改修等補助事業

- 耐震改修事業■
 - 対象となる住宅
 - 昭和56年5月31日以前に着工され、耐震診断を行った木造住宅
 - 耐震診断結果の構造評点が1.0未満の木造住宅
 - 対象となる事業/住宅の構造評点を1.0以上(当分の間は0.7以上)に向上させるために行う耐震改修工事の設計費と工事費
 - 募集戸数/40戸
 - 補助金の額/耐震改修費用の4分の3で、最大90万円まで
- 簡易耐震改修事業■
 - 対象となる住宅/昭和56年5月31日以前に着工され、完成している木造住宅
 - 対象となる事業/重い屋根を軽く総改修するなど、簡易な方法により耐震性を確実に向上させる工事の設計費と工事費
 - 募集戸数/40戸
 - 補助金の額/耐震改修費用の4分の3で、最大30万円まで
- いずれも□
 - 申込み/申請書(受付で配布)、耐震改修工事等見積書(設計事務所や工事施工業者等の記名、捺印のあるもの)、耐震診断結果報告書(写し)、耐震補強計画書(位置図、平面図、補強計画図、耐震改修後の建物についての総合判定)を、平日の午前8時30分～正午、午後1時～5時に防災安全課へお持ちください。募集戸数に達し次第締め切り。
 - ※賃借住宅などについては、所有者の同意書が必要です。
 - ※あわせて一般の増築工事やリフォーム工事を行う場合は、耐震改修の部分だけが補助対象となります。



お問い合わせ 防災安全課(内線235、265)、営繕課(内線258、282)

外国人住民の方へ 住基ネットの運用が始まります

7月8日から、外国人住民の方についても住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)の運用が開始されます。

これに伴い、外国人住民の方に住民票コードが付番されます。住民票コードは、住基ネットにおいて全国共通の本人確認を行うにあたって必要な、無作為の11桁の番号です。

住基ネット運用開始後に、住民票コードをご本人に通知します。住民票コード通知票は、ご自身で大切に保管してください。今回の通知によって必要となる手続きはありません。

□住民基本台帳ネットワークシステム(住基ネット)とは□

住民の方々の利便性の向上などに資するため、住民基本台帳をネットワーク化した全国共通の本人確認ができるシステムです。

■できるようになること■

- 住民登録地の市町村で住民基本台帳カード(住基カード)の交付を受けられるようになります(手数料がかかります)。
- 電子証明書の発行(住基カードに格納されます)を受けることで、電子証明書での本人確認を必要とする行政手続きのインターネット申請ができるようになります(手数料がかかります)。
- お住まいの市区町村以外でも広域の住民票の交付を受けられるようになります(住基カードまたは在留カードなどの提示が必要です)。

☎市民課(内線213)

子宮頸がん予防ワクチン

積極的勧奨の一時差し控えについて

4月1日から、予防接種法に基づく定期予防接種に位置付けられたヒトパピローマウイルス感染症予防接種(子宮頸がん予防ワクチン)について、今春中学1年生になった方に、4月中旬に予診票と説明書を送付しましたが、6月14日に「副反応の発生頻度などが明らかになるまで、積極的な勧奨を差し控える」との国の方針が示されました。

接種を希望される場合には、これまでどおり定期予防接種として受けることができますが、ワクチン接種で得られる有効性と副反応を十分に理解してください。なお、今回の積極的勧奨の一時差し控えにより接種間隔が超えた場合や対象年齢を過ぎた場合の対応などについては、現在、国で検討されています。

今後も引き続き国からの情報は、ホームページなどでお知らせします。

☎健康推進課(内線337)

向日市総合計画等 外部評価委員会 平成24年度評価の結果を公表

第5次向日市総合計画の進捗状況などについて、向日市総合計画等外部評価委員会は、17の重点施策の評価を実施しました。

この委員会は、公開を原則とし、市民の視点に立って評価を行い、その結果を総合計画の効率的かつ効果的な推進に反映していくため、平成23年度に設置しました。重点施策の評価結果一覧は、市役所情報公開コーナーや市ホームページでご覧いただけます。

☎企画調整課(内線277)

24年度 向日市国民健康保険特定健診(40～74歳)の結果から

健診から始める健康づくり

年に1度の「けんしん」であなたの健康チェックを

「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」

7月8日(月)～10月31日(木)

健診は受けるとお得です

「今は元気だから」「太っていないから」「昨年受けたから、今年は受けなくてもよい」。全部間違いです。

心筋梗塞や脳梗塞などの病気に、いきなりなるわけではありません。自覚症状のない間も自分自身の体や血管の中ではさまざまな変化が起きている。それを数値で知ることができるのが「健診」です。

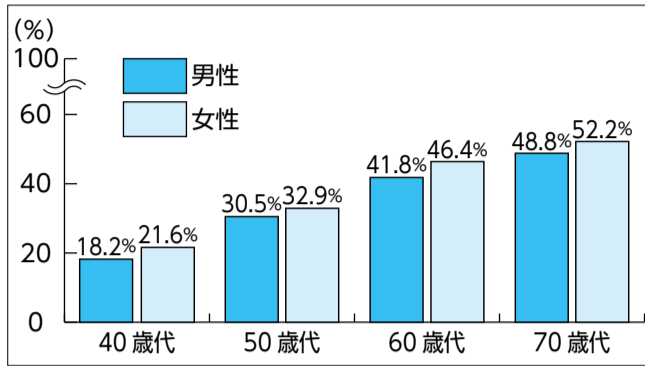
生活習慣病は、特に症状もなく進行するため、体の変化を確認するためには毎年の健診が欠かせません。また、昨年の結果と今年の結果、さらに数年前からの結果を比べることで、異常が出る前の段階で変化に気づくことがあります。

毎年受けている方も、昨年は受けることができなかった方も、自分は元気だと思っている方も、ぜひ健診を受けて、健康づくりをスタートしましょう。

■受診率は約4割■

平成24年度の全体の受診率は42.4%でした。年代別受診率は次の図のとおりです。特に40歳代、50歳代の受診率が低い状況です。

■特定健診 年代別受診率



■男性は2人に1人がメタボです■

特定健診は「メタボリックシンドローム」の予防・改善を目的として行っています。

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる(内臓脂肪型肥満)ことによって、動脈硬化を引き起こし、高血糖、脂質異常、高血圧などをもたらします。さらに、それぞれが重複した場合は、心臓病、脳卒中、糖尿病など重篤な病気を招くことがあります。

昨年度は、4,373人の受診者のうち、メタボ基準に該当した人は793人、メタボ予備群と判定された人は451人で、あわせて受診者の28.4%でした。特に男性は44.7%の方がメタボ基準に該当もしくは予備群でした。

メタボ基準に該当された方も、メタボ予備群と判定された方も、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因となっており、生活習慣の見直しによって、予防・改善ができます。



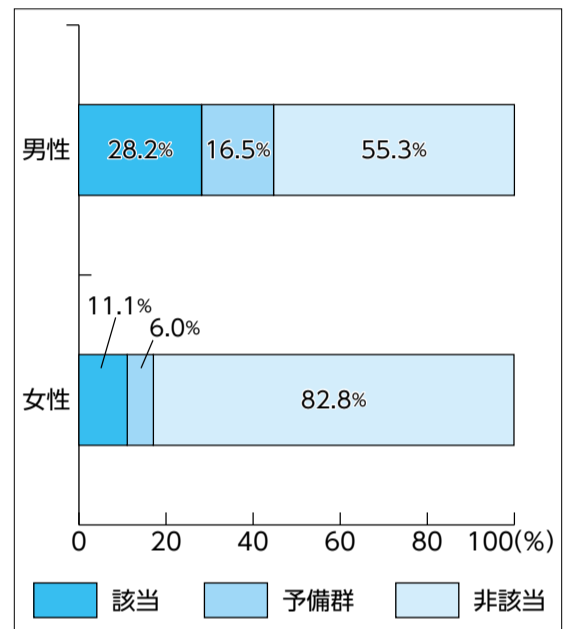
平成25年度からHbA1c(ヘモグロビンA1c)の表記が変わります

HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは、血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるたんぱく質であるヘモグロビンが結合した物質。過去1～2か月の血糖値の状況を知ることができます。

その値の表記が、今年度から国際基準(NGSP)表記に変わります。そのため、昨年度に比べ、数値が0.4%ほど上がります。これは、糖尿病の悪化や軽快に一切関係ありません。

※基準値:5.5以下(NGSP値)

■メタボリックシンドローム判定結果



■各健康診査の受診について ※30歳代の健康診査は、9月末～10月初旬に保健センターで行います。詳しくは広報むこう8月15日号でお知らせします。

	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
対象者	向日市国民健康保険の被保険者で、昭和13年7月9日～昭和49年3月31日に生まれた方	後期高齢者医療制度の被保険者で、向日市在住の方
対象とならない方	妊娠中の方、産後1年未満の方、施設に入所中の方、6か月以上病院などに入院している方、国民健康保険の人間ドックを受けた方、または受ける予定の方など	施設に入所中の方、6か月以上病院などに入院している方、後期高齢者医療の人間ドックを受けた方、または受ける予定の方など
実施場所	実施医療機関一覧(7ページ)で、「○」の付いた医療機関	
診査内容	問診、身体計測(腹囲測定含む)、血圧測定、血液検査、尿検査、必要な方には心電図検査	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査
	【血液検査の内容】 貧血、血糖(HbA1cを含む)、血中脂質、肝機能、腎機能などの検査	
費用(一部負担金)	1,000円(平成24年度市民税非課税世帯の方と70歳以上の方は無料)	無料
受診方法	6月下旬にお送りした受診票セットと、国民健康保険被保険者証、一部負担金を持って、医療機関の診療時間内に受診してください。	6月下旬にお送りした受診票セットと、後期高齢者医療被保険者証を持って、医療機関の診療時間内に受診してください。

※昭和49年3月31日以前に生まれ、生活保護を受けている方には個別でご案内したとおり、事前に健康推進課で受診票の発行を受けてください。

※平成25年4月以降に特定健診を受けていない方で、5月1日以降に向日市国民健康保険に加入した方は、健康推進課で受診票などを発行します。

がん検診を受けましょう

	対象者	対象とならない方	検診実施期間・実施場所	自己負担金	検査方法
前立腺がん検診	向日市在住の満55歳以上の男性	過去に「前立腺がん」と診断された方	7月8日(月)～10月31日(木) 実施医療機関一覧(7ページ)で「○」の付いた医療機関で、診療時間内に受診してください。	200円(免除制度あり)	血液検査(特定健康診査などと同時受診可)
大腸がん検診	向日市在住の満40歳以上の方	○大腸がんの診断を受けて5年以内の方 ○大腸の病気で治療中、経過観察中の方	●個別検診 7月8日(月)～10月31日(木) ●集団検診 7月16日(火)、23日(火)、25日(木)、10月16日(水)、28日(月)、11月1日(金)、5日(火)、6日(水)、8日(金)、13日(水)、時間はいずれも午前9時～11時30分、午後1時～3時。直接、保健センターへ。 ※下線を引いている日程は、乳がん検診と同時検診となります。午後からの検診は女性のみとなりますのでご注意ください。	400円(免除制度あり)	2日間少量の便をとり、出血の有無を調べます。

平成25年度 特定健康診査等・前立腺がん検診・大腸がん検診実施医療機関一覧(五十音順)

- 健…健康診査(30歳代の健康診査を除く)を受診できる医療機関
- 前…前立腺がん検診を受診できる医療機関
- 大…大腸がん検診を受診できる医療機関

向日市

医療機関名	所在地	電話番号	健	前	大
赤井 医 院	寺戸町中ノ段6-2	924-3620	○	○	○
あらかわ 医 院	森本町上森本21-5	934-5510	○	○	○
医誠会 診 療 所	寺戸町殿長37	921-0661	○	○	○
岩本 医 院	寺戸町向畑57-3	935-3650	○	○	○
上原 医 院	物集女町池ノ裏1-6	922-5007	○	○	○
角水 医 院	鶏冠井町沢ノ西16-13	921-7461	○	○	○
川勝内科 医 院	上植野町落堀14-5	932-2239	○	○	○
きくおかクリニック	寺戸町殿長19-1トライアングルビル1F	921-8877	○	○	○
胡 医 院	寺戸町永田11-71	924-2662	○	○	○
笹川 医 院	上植野町堂ノ前5-3	933-5800	○	○	○
繁本 医 院	寺戸町永田11-38	921-7520	○	○	○
鈴木内科外科 診 療 所	上植野町円山12-5	922-2077	○	○	○
向日回生病院	物集女町中海道92-12	934-6881	○	○	○
土井 医 院	鶏冠井町稜所36-13	924-5577	○	○	○
中本 医 院	寺戸町笹屋34	921-0605	○	○	○
ひらいクリニック	上植野町南開34-34	921-0520	○		○
廣瀬 診 療 所	上植野町上川原8-8	934-0688	○	○	○
婦人科内科山下クリニック	寺戸町中垣内1エレガンス岡崎1F	922-3733	○		○
堀 医 院	寺戸町渋川3-23	921-3850	○	○	○
森田内科 医 院	寺戸町渋川7-5	922-3700	○	○	○
山下 医 院	森本町天神森6-5	921-1039	○	○	○
よこばやし 医 院	鶏冠井町山畑39-1	922-2468	○	○	○
洛西 医 院	鶏冠井町楓畑25	921-0609	○	○	○
わかえ内科クリニック	上植野町御塔道2-15	921-0544	○	○	○

大山崎町

医療機関名	所在地	電話番号	健	前	大
梅山 医 院	円明寺小字若宮前10-63	956-3245	○	○	○
太田内科 医 院	円明寺小字鳥居前6-7	957-6900	○	○	○
小野田 医 院	大山崎小字高麗田3-4	956-2121	○	○	○
中川 医 院	大山崎小字堀尻12	951-7701	○	○	○

※がん検診では、検診を受けて精密検査が必要となったとき、精密検査医療機関を紹介する場合があります。このとき、医療保険制度に基づき診療情報提供書料が必要になります。

詳しくは、受診された医療機関にお尋ねください。

長岡京市

医療機関名	所在地	電話番号	健	前	大
アサワ 医 院	井ノ内下印田13-4	953-1990	○	○	○
足立 医 院	神足1丁目8-7	954-7979	○	○	○
猪谷内科 医 院	長岡2丁目8-17	954-5510	○	○	○
稲田 内 科	天神3丁目7-25	959-1820	○	○	○
今江整形外科 医 院	野添2丁目12-12	955-4700			○
伊与田 医 院	開田4丁目1-11橋本ビル2F	956-5891	○	○	○
上田内科 医 院	梅が丘3丁目46	951-3497	○	○	○
馬本 医 院	下海印寺横山43	953-8717	○	○	○
海老沢内科 医 院	長岡1丁目1-12パネフリ第3ビル1F	955-5300	○	○	○
大林内科・循環器科クリニック	神足1丁目15-5	954-3825	○	○	○
岡村 医 院	今里畔町24-8	957-1715	○	○	
小原内科・消化器科 診 療 所	滝ノ町1丁目15-10	959-0700	○	○	○
片岡 診 療 所	今里西ノ口7-1	953-8338	○	○	○
金原 医 院	一文橋2丁目8-3	955-0208	○	○	○
亀井 医 院	開田1丁目9-3	951-2232	○	○	○
神部 医 院	友岡3丁目12-12	951-0749	○	○	○
神部整形 外 科	神足3丁目4-8	958-0270	○	○	○
くぼた 医 院	馬場見場走り25-3	951-8880	○	○	○
済生会京都府病院	今里南平尾8	955-0111	○		
さいのうち 医 院	神足1丁目10-6	955-6850	○	○	○
さとう 内 科	天神1-3-28	959-6800	○	○	○
下尾 医 院	金ヶ原塚穴ノ前3-1パレス金ヶ原	956-0003	○	○	○
新河端 病 院	一文橋2丁目31-1	954-3136	○	○	○
菅田 医 院	八条が丘1丁目8-2	954-5720	○	○	○
鈴木 医 院	開田2丁目3-10	951-1508	○	○	○
鈴木外科 医 院	友岡4丁目19-11	953-3988	○	○	○
すずき内科クリニック	今里西ノ口7-1	959-1150	○	○	○
千春会 病 院	開田2丁目14-26	954-2175	○	○	○
竹内内科 医 院	天神5丁目12-9	953-3738	○	○	○
長岡京 病 院	開田4丁目9-10	955-1151	○	○	○
中島整形外科 医 院	奥海印寺森ノ下1	955-1355		○	○
七岡内科 医 院	久貝3丁目1-18	954-2070	○	○	○
西田 医 院	一文橋2丁目23-7	953-3993	○	○	○
野々下 医 院	高台2丁目2-5	954-5400	○	○	○
畠中 診 療 所	勝竜寺11-2	952-2330	○	○	○
檜垣 医 院	友岡西山14-7	951-2935	○	○	○
ほう内科 医 院	滝ノ町2丁目6-13	953-3580	○	○	○
堀口 医 院	開田3丁目6-19	953-8627	○	○	○
村西 医 院	友岡4丁目16-6	955-4723	○	○	○
森小児科 医 院	花山3丁目26	954-9511	○	○	○
森本 医 院	天神1丁目12-12	956-3000	○	○	○
山下内科 医 院	今里三ノ坪5-4	955-5666	○	○	○
よねだ内科クリニック	野添2丁目10-16	951-1110	○	○	○

「大腸がん無料クーポン検診」を行います

「大腸がん無料クーポン検診」の対象となる方には、7月初旬、クーポン券をお送りします。大腸がん検診は、実施期間内に向日市保健センターか上記実施医療機関のどちらかで受診してください。受診時、クーポン券を持参されますと、自己負担金が無料になります。

- 対象／国の定める基準日現在、向日市在住の方
 - 40歳…昭和47(1972)年4月2日～昭和48年(1973)4月1日生まれ
 - 45歳…昭和42(1967)年4月2日～昭和43年(1968)4月1日生まれ
 - 50歳…昭和37(1962)年4月2日～昭和38年(1963)4月1日生まれ
 - 55歳…昭和32(1957)年4月2日～昭和33年(1958)4月1日生まれ
 - 60歳…昭和27(1952)年4月2日～昭和28年(1953)4月1日生まれ

がん検診の自己負担金が無料となる方

- 検診当日、次の必要書類などをお持ちの上、受診してください。
 - 満70歳以上の方／住所、生年月日を確認できるもの(健康保険被保険者証など)
 - 満65～69歳で、後期高齢者医療制度の被保険者の方／後期高齢者医療被保険者証
 - 上記以外で生活保護法による被保護世帯の方、市民税非課税世帯の方／事前に健康推進課で「保健事業等自己負担金無料カード」の発行を受けてください。

母子医療 所得基準額が改定されます

8月1日から、福祉医療費助成制度(母子医療)の所得基準額が改定されます。

現在、7月31日が有効期限の受給者証をお持ちの方についても、8月1日以降は新しい所得基準で受給資格の可否を判定します。今回の改定で所得超過となる方には、7月中に資格喪失の案内を郵送しますので、福祉医療受給者証の返却をお願いします。

■8月1日以降の所得基準額表■

扶養親族等の数	受給者・扶養義務者の所得額
0人	2,360,000円未満
1人	2,740,000円未満
2人	3,120,000円未満

扶養親族が3人以上のときは、1人増えるごとに38万円が加算されます。

左記所得基準額を算出するにあたり、社会保険料、医療費、寡婦特別などの該当があれば、所定の金額が控除されます。詳しくは、医療保険課へお問い合わせください。

医療費助成が父子家庭に拡大されます

現在、母子家庭の方のみが対象の医療費助成を、8月診療分から父子家庭の方にも拡大します。対象の拡大に伴い、制度名称も「ひとり親家庭医療費助成制度」に変わります。

- 新たに対象となる方／父子家庭の18歳未満(18歳を超えて高等学校在学中を含む)の児童とその父親
※本人、扶養義務者の所得に制限(上記基準額表参照)があります。
- 助成内容／医療機関などにかかれた場合の、各健康保険による自己負担額(窓口で支払う医療費)を公費で助成します。

- 申請方法／次のものをお持ちの上、医療保険課の窓口で申請してください。
①申請者全員の健康保険証
②戸籍謄本
③印鑑
※平成25年度所得証明書、遺族年金証書、児童扶養手当証書など、審査に必要な書類の提出をお願いする場合があります。

☎医療保険課 福祉医療係(内線334)

熱中症を予防しましょう

「熱中症」とは、気温が高い中での作業や運動で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、全身の倦怠感、脱力感など、さまざまな症状を起こす病気です。ひどいときには、全身のけいれんや意識障害なども起こります。特に、体温調節が未熟なお子さんや体温を下げるための体の反応が弱くなっている高齢者の方は、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。

□熱中症予防のため、次のことに気をつけましょう□

- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。シャワーや冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。
- 水分をこまめにとりましょう。適度な塩分も必要です。のどが乾かなくても、スポーツドリンクや薄い食塩水(500mlの水に1gの割合)などで、こまめに水分を取りましょう。
- 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。特に睡眠不足など体調が悪い時は、暑い日中の外出は控えましょう。
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- こまめに休息をとりましょう。
- 通気性の良い衣服を着て、外出時は帽子をかぶる、日傘をさすなど、直射日光に当たらないようにしましょう。

□このような時はためらわずに救急車を呼びましょう□

- 自分で水分がとれなかったり、倦怠感や脱力感が強く、動けない場合
- 意識がない、全身けいれんなどの症状がある場合

□熱中症の応急手当□

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、寝かせましょう。
- エアコンを入れ、扇風機やうちわなどで風をあて、体(脇の下や太もものつけねなど)を冷やしましょう。
- 自分で飲めるようなら、スポーツドリンクや薄い食塩水で水分補給をしましょう。ただし、意識障害があり、自力で飲めそうにない場合は、無理に水分補給をする必要はありません。すぐに医療機関を受診しましょう。



炎天下に車を駐車していると、閉めきった車内では光や熱を吸収して、30分後に50度以上となります。車内に小さなお子さんだけ置いて車から離れることは絶対にやめましょう。

☎健康推進課(内線357)

作品募集 第17回向日市 観光写真コンテスト

豊かな表情で語りかける向日市の素顔を表現した新鮮な写真作品を、市内外から募集します。



◀第16回コンテスト向日市観光協会賞作品「夜の常夜灯」

- 募集期間／8月1日(木)～12月27日(金)
※27日の消印有効
- テーマ／向日市の「自然」「祭」「伝統行事」「食」「暮らし」「まちなみ」「史跡」「スポーツ」「風物」「イベント」「健康」などを題材にし、向日市の魅力を表現した作品
- 応募資格／アマチュアに限ります。
- 応募規定／カラープリントまたはモノクロプリント4つ切り(254mm×305mm)、ワイド4つ切り(254mm×366mm)の単体写真で、未発表の作品に限る。電子データでの応募は不可。
- 応募点数／1人5点以内
- 応募方法／作品の題名、住所、電話番号、氏名、性別、年齢、写真愛好歴、本コンテスト入賞歴・応募歴、撮影年月日・場所、原稿の種類を明記した用紙を作品の裏に貼り、郵送または直接、産業振興課へ。
- 応募先／〒617-8665 向日市 産業振興課 商工観光係内「第17回向日市観光写真コンテスト」係
- 主催／向日市、向日市観光協会

☎向日市観光協会事務局(産業振興課 商工観光係、内線239)、FAX922-6587
HP <http://www.muko-kankou.jp/>

市長雑感 65



旭米

先日、物集女町農家の方のご協力を得て、第2向陽小学校5年生と一緒に田植えをしました。

明治41年、向日町物集女区の研究熱心な山本新次郎が「旭米」を発見しました。大正9年、京都府推奨品種に指定され、以後「先祖」としてコシヒカリなどの有名ブランドを生みました。山本の顕彰碑は、物集女街道沿いにございます。

向日市長 久嶋 務

広告

メールマガジンで最新情報をお届けします

毎月1日と15日に、最新情報をメールでお届けします。

登録は、市ホームページ(HP) <http://www.city.muko.kyoto.jp/> の「メールマガジン」からお入りください。

☎秘書広報課(内線240)

京都府長岡京記念文化会館公演

地域における舞台芸術振興・次世代体験推進事業 第6回長岡京音楽祭

「長岡京夏のクラシックコンサート'13」



8月3日(土) 午後2時開演(1時30分開場)

【入場料】全席自由席

大学生以下 2,000円(当日2,500円)

大人 3,000円(当日3,500円)

※未就学児のご入場はご遠慮ください。

【指揮】阪 哲朗

【バイオリン】吉田 南

【演奏】アンサンブル・神戸

【演奏曲目】R・ワーグナー

「ジークフリード牧歌」ほか

☎京都府長岡京記念文化会館 ☎955-5711

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。
- ☎=お問い合わせ、HP=ホームページアドレス

催し情報

講座・教室

コミセンの自習室開放

- 日時
 - 物集女コミセン 7月21日(日)～8月28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25日(木)～8月30日(金)の毎週木・金曜日(8月15日、16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/向日市在住の小学5年生以上の方
- ※事前の申込みは不要ですが、定員がありますので、当日各コミセンに空き状況をお問い合わせください。
- ※自習室内での私語はご遠慮ください。
- ☎物集女コミセン☎921-1514
上植野コミセン☎922-3580



普通救命講習

- 日時/7月21日(日) 午前9時～正午
- 場所/長岡京消防署
- 内容/心肺蘇生法(人工呼吸、胸骨圧迫)とAEDの取り扱い、止血法、そのほか応急手当など
- 申込み/7月1日(月)～19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

Kids献血探偵団

- 献血ルームを見学して、献血や血液の不思議を体験してみませんか。
- 日時/8月6日(火)
 - ①午前9時30分～11時
 - ②午後1時30分～3時
 - 場所/献血ルーム京都駅前(京都市下京区)
 - 対象/①②それぞれ向日市、長岡京市、大山崎町在住の小学3～6年生とその保護者15組
 - 内容
 - 献血ルームの見学
 - クイズで学ぶ血液の不思議
 - 献血しているお父さんお母さんを見学しよう
 - ※当日、保護者の方で、献血が可能な方はご協力をお願いします。参加賞あり。
 - 申込み/7月17日(水) 必着。参加者全員の住所、氏名、学年、性別、電話番号、参加希望時間、「Kids献血探偵団希望」と記入の上、はがきで乙訓献血推進協議会事務局(〒617-0006 向日市上植野町馬立8 京都府乙訓保健所 保健室、☎933-1153)へ。応募多数の場合は抽選します。

環境市民講座 「地域の力によるまちづくり-これからの地域のデザインとマネジメント」

- 安心・安全で快適・良好な地域環境を保全していくためには、さまざまな立場からの意見を聞きながら、良好なコミュニティの形成を進めていくことが重要です。都市・地域再生の事例を紹介しながら、向日市のまちづくりのあり方について考えます。
- 日時/7月26日(金) 午後2時～4時
 - 場所/市民会館
 - 講師/加賀有津子さん(大阪大学大学院 工学研究科 教授)
 - 持ち物/筆記用具
 - 申込み/電話で、環境政策課(内線226)へ。

まなぼうや講座「生け花教室」

- 祇園祭の花「ひおうぎ」を生けます。
- 日時/7月12日(金) 午後1時30分～3時
 - 場所/中央公民館
 - 講師/田井中由江さん(人材ほっとバンク登録)
 - 対象/成人15人
 - 参加費/1,500円(材料費を含む)
 - 持ち物/剣山(持っている方のみ)、はさみ、持ち帰り用袋
 - 申込み/7月1日(月)～5日(金)に、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834)へ。定員になり次第締め切り。

第1回ふれあい料理教室

- 「豚肉と夏野菜の煮込み」「レタスとホタテのスープ」「ミルク白玉」を作ります。
- 日時/7月16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、食生活講座「栄養改善で低栄養予防」
 - 対象/向日市在住で65歳以上の方30人
 - 参加費/300円(材料費、当日徴収)
 - 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/電話で、向日市社会福祉協議会 地域福祉係(☎932-1961、土・休日を除く午前8時30分～午後5時)へ。定員になり次第締め切り。

乙訓地域要約筆記講座 (乙訓地域要約筆記奉仕員養成事業)

- 聞こえに困っておられる方に、声の情報を文字で伝える方法「要約筆記」を学びます。
- 日時/9月3日～11月12日の毎週火曜日(全11回)、午後1時30分～4時30分
 - 場所/福祉会館、長岡京市北開田会館、大山崎ふるさとセンター
 - 対象/向日市、長岡京市、大山崎町に在住・在勤の18歳以上の方20人
 - 申込み/7月26日(金)までに、電話またはファクスで障がい者支援課(内線340、FAX932-0800)へ。



文化・芸能

第22回向日市立中学校吹奏楽部 合同演奏会

- 向日市内の中学校、高等学校の吹奏楽部が、日頃の練習成果を披露します。
- 日時/7月13日(土) 午後1時30分～(1時開場)
 - 場所/市民会館ホール
 - 出演/勝山中学校、西ノ岡中学校、寺戸中学校
 - 特別出演/京都西山高等学校、京都府立向陽高等学校
 - ☎教育委員会 学校教育課 学校教育係(内線818)



文化資料館歴史講座(第2回) 「活動拠点としての資料館 ～もっと資料館を使おう～」

- 地域の資料館を、暮らしの中で身近に活用していただくための講座です。地域の歴史や文化資料館に関心のある方、ぜひご参加ください。
- 日時/7月11日(木) 午後1時30分～3時30分
 - 場所/文化資料館
 - 講師/福島克彦さん(大山崎町歴史資料館 館長)
 - ※全7回の講座ですが、今回だけの参加もできます。
 - ☎文化資料館☎931-1182

調査研究成果展「最古の大型前方後方墳 王墓発掘 元稲荷古墳の解明」

- 向日町北山にある元稲荷古墳は、わが国を代表する最古の古墳のひとつです。これまでの発掘で墳丘と石室のつくり方や埴輪などが大王墓級古墳と共通性が高く、大和王権と親密な関係にあったオトクニの王墓であることがわかっています。
- これまでの調査研究成果の集大成として、出土した主要な遺物を展示し、わかりやすく解説します。53年ぶりに里帰りする副葬品や最古の埴輪、讃岐に由来する壺などから、元稲荷古墳の性格を解き明かします。

- 展示会■
 - 日時/7月6日(土)～8月11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
 - ※休館日は12ページをご覧ください。
- 講演会■
 - 日時/7月13日(土) 午後1時～5時
 - 場所/文化資料館
 - 内容
 - 「元稲荷発掘1970—回顧と展望—」 都出比呂志さん(大阪大学 名誉教授)
 - 「副葬品からみた元稲荷古墳」 阪口英毅さん(京都大学 助教)
 - 定員/80人
 - 主催/向日市教育委員会、(公財)向日市埋蔵文化財センター
 - ※申込み不要。
 - ☎(公財)向日市埋蔵文化財センター☎931-3841
 - HP <http://www.mukoumaibun.or.jp>

スポーツ

スポーツひろば

- 日時/7月4日(木)、11日(木)、18日(木)、29日(月)
 - 午後3時～4時
 - 午後4時～5時
 - 午後5時～6時
 - (1時間ごとの入替制。2区分以上の利用可。準備、後片付けを含む)
- 場所/市民体育館
- 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(ラインテープ代は別途必要)
- 申込み/前日の午前10時から、電話で市民体育館(☎932-5011)へ。

夏休み短期運動教室A

- 運動遊びの中で調整力を養います。
- 日時/7月23日(火)～26日(金) 午後3時15分～4時15分
 - 場所/市民体育館
 - 内容/マット、跳び箱、鉄棒など
 - 対象/小学1～3年生18人
 - 参加費/4日間2,800円
 - 申込み/7月2日(火) 午前10時から、電話で市民体育館(☎932-5011)へ。申込み後、7月15日(祝)までに参加費をご入金ください。



平成25年度 市民考古学講座 『長岡京を学ぶ』

向日市の風土を育んだ歴史遺産、長岡京跡。中でも、長岡宮跡はほぼ全域が向日市に広がっており、向日市を代表する固有の遺跡でもあります。そこで、当センターが設立して25年を経過した今、これまでの長岡京跡の発掘を振り返り、解き明かされた史実を積み重ねて、新しい長岡京像を描いていきたいと考えています。

第1回「乙訓と長岡京の自然・歴史」

- 日時／7月21日(日) 午後2時～4時
- 講師／中塚良さん(向日市埋蔵文化財センター)

第2回「長岡京の造営計画」

- 日時／8月4日(日) 午後2時～4時
- 講師／梅本康広さん(向日市埋蔵文化財センター)

ゆめパレアむこうトレーニング1日体験会

脂肪量や筋力量をチェックした後、マシンを体験します。

- 日時・定員
 - ①7月13日(土) 午後2時～4時、5人
 - ②7月18日(木) 午後2時～4時、60歳以上の方5人
- 場所／ゆめパレアむこう健康増進センター
- 申込み／受講料(1,000円)を添えて、直接、ゆめパレアむこう(☎934-7770、休館日=12ページを参照=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。

子育て

子育てサポート「おひさま」

- 日時／7月13日(土) 午前10時～正午
- 場所／あひるが丘保育園(物集女町北ノ口)
- 内容／小麦粉粘土遊び
- 申込み／開催日1週間前までに電話、ファクスで、あひるが丘保育園(☎921-0005、FAX921-0040)へ。

サービス情報

作品募集

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めざし、統計グラフコンクールを実施しています。
- 応募部門／手描き統計グラフの部、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5日(木) 必着。京都府政策企画部 調査統計課(〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入)へ。または、8月30日(金) 必着で、向日市総務課(内線294)へ。
 - ※募集要領や応募作品票は、京都府ホームページ(<http://www.pref.kyoto.jp/t-ptl/index.html>)からダウンロードできます。
 - ☎京都府政策企画部 調査統計課 ☎414-4487

福祉

骨髄バンクドナー登録会

- 受付日時／7月22日(月) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分
- ※受付から採血まで約20分。献血も同時に実施。
- 場所／イズミヤ(株)長岡店
- 登録できる方／18～54歳までの健康な方
- 申込み／電話で、乙訓保健所 保健室(☎933-1153)へ。当日受付もしていますが、検査準備の都合上、できるだけ事前にご予約ください。

いずれも

- 場所／文化資料館
- 定員／50人
- 申込み／各開催日の1週間前までに、電話で(公財)向日市埋蔵文化財センターへ。定員になり次第締め切り。

☎(公財)向日市埋蔵文化財センター ☎931-3841

HP <http://www.mukoumaibun.or.jp>

安心・安全

街路灯は消えていますか

街路灯が消えている、点滅しているのを見かけられたら、その電柱についている管理番号(写真の場合は、B2-251)を防災安全課までお知らせください。



連絡をいただいてから3～4日以内に修理しますが、天候や他の工事などで遅れることもありますのでご了承ください。

なお、電子メール(bousai@city.muko.lg.jp)でも修理を受け付けます。メールのタイトルは必ず「街路灯」としてください。

☎防災安全課(内線235)

60歳未満の方へ

国民年金 配偶者が退職したときの手続き

Q

太郎さんは会社勤めをしていますが、来月、60歳の定年退職を迎えます。

太郎さんには、扶養している妻の花子さん(57歳)がいます。今後、太郎さんが再就職しない場合、花子さんは年金に関する届け出が必要でしょうか。



太郎さん

A

花子さんは、国民年金の第3号被保険者から、第1号被保険者への種別変更手続きが必要です。

印鑑、年金手帳、資格喪失証明書など扶養から外れた日が確認できる書類をお持ちの上、市役所で手続きしてください。



チェックポイント

花子さんのように、60歳未満で国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者になると、国民年金保険料(月額15,040円)を負担する必要があります。しかし、今まで太郎さんの扶養に入っていた花子さんは、所得がないことも想定されます。

このような場合、「保険料免除制度」を利用できることがあります。詳しくは、市民課 年金係へお問い合わせください。

【現在の状況】

国民年金第3号



太郎さん

厚生年金保険と同時に、国民年金(第2号被保険者)に加入

花子さん

国民年金(第3号被保険者)に加入

厚生年金・国民年金第2号

【太郎さん定年退職後】

国民年金第1号



太郎さんが定年退職し、厚生年金保険の被保険者でなくなることに伴い、花子さんは国民年金第3号被保険者ではなくなります。そのため、第1号被保険者への種別変更手続きが必要です。

国民年金の加入種別

第1号被保険者	自営業者、学生、自由業者、農林業、無職の方 など
第2号被保険者	厚生年金、共済組合加入者
第3号被保険者	第2号被保険者の被扶養配偶者

☎市民課 年金係 (内線216、246)

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。詳細は各問い合わせ先にお尋ねください。
※掲載については秘書広報課(内線240)へお問い合わせください。

健康診査・教室など

- プレマスクール 7月4日(木)
開催時間/午前9時30分～正午
 - 乳児前期健診 7月4日(木)
受付時間/午後1時～2時45分
 - 乳児後期健診 7月12日(金)
受付時間/午後1時～2時45分
 - 1歳9か月児健診 7月11日(木)
受付時間/午後1時～2時45分
 - 3歳児健診 7月17日(水)
受付時間/午後1時～2時45分
 - 離乳食教室 7月10日(水)
受付時間/午前9時15分～9時30分
 - 歯の健康教室 7月3日(水)
受付時間/午後1時～2時15分
 - 健康・栄養・転入児相談 7月1日(月)、29日(月)
受付時間/午前9時30分～11時
 - 予防接種(BCG) 7月5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(内線333、338)

- ☎子育てセンター「すこやか」
(保健センター2階) ☎・FAX932 - 7830
- ☎子育て支援センター「さくら」
(第1保育所内) ☎922 - 0004
- ☎子育て支援センター「こすもす」
(第5保育所内) ☎932 - 1819
- ☎子育て支援センター「ひまわり」
(第6保育所内) ☎935 - 0267

子育て支援の催しや各種健診など、子育てについての情報をお知らせします。

子育て支援情報



子育てセンターから

■ 親子遊びの日 ※いずれも予約不要

- ぶちびよルーム(6か月未満) 7月1日(月) 午前10時～11時30分、子育て支援センター「さくら」
- ぴよぴよルーム(6か月～1歳未満) 7月8日(月) 午前10時～11時30分、子育て支援センター「さくら」
- よちよちルーム(1歳～1歳半未満) 7月22日(月) 午前10時～11時30分、子育て支援センター「さくら」
- とことこルーム(1歳半～2歳未満) 7月2日(火) 午前10時～11時30分、子育てセンター「すこやか」
- ひまわりほっとルーム(0歳～1歳半未満) 7月8日(月)、22日(月) 午後1時30分～3時、子育て支援センター「ひまわり」

■ 絵本の日 ※いずれも予約不要

- こすもす絵本館(第5保育所) 7月5日(金) 午前10時～11時30分
- ひまわり絵本館(第6保育所) 7月4日(木) 午前10時～11時30分

■ さくら施設開放

- 2歳未満は毎週火曜日と木曜日
- 2歳以上は毎週水曜日と金曜日
- ※いずれも午前10時～11時30分、予約不要

■ 地域交流(つながりスペース)

- 物集女公民館 7月11日(木)
- 物集女コミセン 7月25日(木)
- 上植野公民館 7月4日(木)、18日(木)
- ※いずれも午後1時30分～3時、予約不要
- 上植野コミセン 7月9日(火)、23日(火)、いずれも午前10時～11時30分、予約不要

■ すこやか親子講座

- 「親子で体験! 消火訓練と消防署見学」
- 日時/7月18日(木) 午前10時～
- 場所/乙訓消防組合 向日消防署
- 対象/向日市在住で、2歳以上就学前の未就園児親子40組
- 申込み/7月1日(月)から電話で、子育てセンター「すこやか」(☎932-7830)へ。

- 子育てセンター・子育て支援センター来所・電話育児相談/毎週月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後4時。申込みは電話で子育てセンター「すこやか」へ。
 - 第2保育所・育児相談/毎週金曜日(祝日を除く)、午前10時～午後3時。申込みは同保育所(☎931-4001)へ。
 - 家庭児童相談室・出張相談(子育てや家庭生活に関する相談に応じます)/毎週月曜日(祝日を除く)、午前10時～午後4時。子育て支援センター「さくら」(第1保育所内)。
- ※子育てセンター、子育て支援センター、保育所には駐車スペースがありません。お車での来所はご遠慮ください。

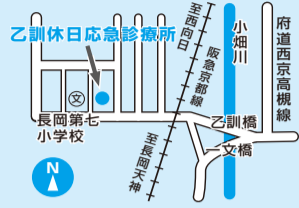
健康づくり情報

地域健康塾や休日・祝日診療など、健康づくりについての情報をお知らせします。

休日・祝日診療

●内科・小児科

乙訓休日応急診療所
(長岡京市今里北ノ町39-4、☎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7日(日)	堀口医院	☎953-8627
7月14日(日)	向日回生病院	☎934-6881
7月15日(祝)	千春会病院	☎954-2175
7月21日(日)	あらかわ医院	☎934-5510
7月28日(日)	長岡京病院	☎955-1151

☎健康推進課(内線339,357)

地域健康塾

向日市在住の65歳以上の方を対象とし、健康チェック(血圧測定など)、軽体操、交流会などをします。お茶などの飲み物、タオル、上履き(福祉会館のみ)などは各自でお持ちください。

【午前の部】午前9時30分～11時

物集女公民館	7月2日、9日、16日、23日	西向日コミセン	7月3日、10日、24日
寺戸公民館	7月3日、24日	上植野コミセン	7月5日、12日、19日、26日
寺戸コミセン	7月10日、17日	向日台団地集会所	7月5日、12日、19日、26日
森本公民館	7月2日、9日、16日、23日	西部防災センター	7月1日、8日、22日
鶏冠井公民館	7月4日、11日、18日、25日	福祉会館	7月1日、8日、22日
向日コミセン	7月4日、11日、18日、25日		

【午後の部】午後1時30分～3時

物集女公民館	7月16日、23日	上植野公民館	7月1日、8日、22日
物集女コミセン	7月2日、9日	上植野コミセン	7月3日、10日、17日、24日
鶏冠井コミセン	7月4日、11日、18日、25日	福祉会館	7月5日、12日、19日、26日

☎高齢介護課(内線345)



市税などの納期限

市税などは納期限内に納めましょう。納税には、便利な口座振替をご利用ください。

7月31日(水)	固定資産税第2期納期限
	国民健康保険料第2期納期限
	介護保険料第2期納期限
	後期高齢者医療保険料第1期納期限

献血

400ml献血にご協力をお願いします。

- 日時・場所/7月17日(水)
 - 午前10時～11時45分、寺戸公民館
 - 午後1時30分～4時、向日回生病院
- 対象/17～69歳の男性、18～69歳の女性(65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験のある方)

老人福祉センター情報

老人福祉センターは、向日市在住で、60歳以上の方にご利用いただけます。

桜の径

- 血圧測定
7月8日(月)、26日(金) 午後1時30分～、相談室
- 男性の太極拳・気功講座
7月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 午前10時～、大広間

☎老人福祉センター 桜の径 ☎934-1515
琴の橋 ☎924-0800



7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

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

- 「少年を非行から守る府民運動」乙訓地区大会
- 7月15日(祝) 午後1時30分～/長岡京市立中央公民館
乙訓少年補導委員会

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15日(祝)
- 市民会館、中央公民館、寺戸公民館、コミュニティセンター…毎週月曜日
- 図書館、文化資料館…毎週月曜日(15日を除く)、7月2日(火)、16日(火)、17日(水)、31日(水)
- 天文館…毎週月・火曜日 ※7月24日(水)～26日(金)は天文実験講座開催のため、午前中は入館できません。
- ゆめパレアむこう(健康増進センター)…7月11日(木)、25日(木)
- ゆめパレアむこう(市民温水プール)…7月11日(木)、18日(木)、25日(木)
- 物集女・森本・鶏冠井・上植野公民館、福祉会館、老人福祉センター桜の径・琴の橋…毎週日曜日、7月15日(祝)

各種相談日程

相談内容について秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

無料法律相談(予約制・1人30分)

弁護士が相談に応じます。

- 7月8日(月) 午前9時～11時30分、市民相談室
予約は7月4日(木) 午前9時から電話でのみ
 - 7月22日(月) 午前9時～11時30分、市民相談室
予約は7月18日(木) 午前9時から電話でのみ
- ※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。

☎秘書広報課(内線295)

困りごと相談

行政相談委員や人権擁護委員、行政書士、司法書士、社会保険労務士などが相談に応じます。人権や労働問題、登記・債務整理、成年後見制度など、幅広くご相談いただけます。

- 7月9日(火)、23日(火) 午前9時15分～正午(受付は午前11時30分まで)、福祉会館
- ※予約不要。車での来館はご遠慮ください。

☎秘書広報課(内線295)

無料公証相談

遺言書などの公正証書の作成についての相談。

- 7月9日(火) 午前9時15分～正午(受付は午前11時30分まで)、福祉会館
- ※直接会場にお越しください。

☎京都公証人合同役場 ☎231-4338

消費生活相談

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。

- 毎週月、水曜日(祝日を除く)、午前9時～正午、午後1時～4時、相談室1
 - 毎週火、木、金曜日、午後1時～4時、相談室1
- ☎消費生活相談専用電話 ☎931-8168

女性のための相談(予約制・1人50分)

女性カウンセラーが相談に応じます。7月のテーマは「子どもが結婚しないのはどうして?」です。DV相談は年間を通じてお受けします。

- 7月10日(水)、24日(水) 午後1時10分～4時
- ☎市民参画課 予約専用電話 ☎931-1144

年金相談

- 7月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時、市民相談室

☎市民課 年金係(内線216,246)

心の健康相談(予約制)

精神保健福祉士が相談に応じます。

- 7月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火) 午後1時～5時、市役所

☎障がい者支援課(内線327)、FAX932-0800

経営安定特別相談

- 税務専門相談/7月2日(火)、16日(火)
- 経営専門相談/7月9日(火)、23日(火)

いずれも午後1時～4時30分、商工会館
☎向日市商工会 ☎921-2732

家庭児童相談

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。

- 毎週月～金曜日、午前9時～午後4時、家庭児童相談室(保健センター2階)

☎家庭児童相談室 ☎933-1199