

12/1

平成11年(1999年)
No.707

広報

むこう

歳末たすけあい運動

12月1日～31日
地域でささえあう
あったかいお正月

まちのうごさ

(11月1日現在)
世帯数 19,510世帯
人口 53,542人
男 26,026人
女 27,516人

●向日市役所(〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野20)

●編集 秘書広報課

●電話 075(931)1111

■地図上の目標コース■

○日本一周温泉巡りコース

向日市	出発
草津温泉(群馬県)	100万歩賞
十和田湖温泉(青森県)	200万歩賞
阿寒湖畔温泉(北海道)	300万歩賞
稚内・豊富温泉(北海道)	400万歩賞
登別温泉(北海道)	500万歩賞
宇奈月温泉(富山県)	600万歩賞
皆生温泉(鳥取県)	700万歩賞
別府温泉(大分県)	800万歩賞
道後温泉(愛媛県)	900万歩賞
向日市	1000万歩賞(到着)

■対象■

市内に居住する
満20歳以上の人

■期限■

平成15年3月末まで

■ウォーキングパスポートの 申込み■

健康文化課、各コミセン、地区公民館、市民体育館、市民温水プール、保健センターにある「いきいき健康ウォーク申込書」に、日本一周温泉巡り又はかぐや姫サミット市町巡りのいずれかの目標コースを記入し、ウォーキングパスポートを取得してください。

■表彰■

いずれのコースも100万歩ごとに、表彰状と目的地の特産品を贈呈します。

■お問い合わせ■

健康文化課 内線518

○かぐや姫サミット市町巡りコース

富士市コース 向日市→ 静岡県富士市→ 向日市	100万歩賞
広陵町・長尾町・真備町コース 向日市→ 奈良県広陵町→ 香川県長尾町→ 岡山県真備町→ 向日市	100万歩賞
竹原市コース 向日市→ 広島県竹原市→ 向日市	100万歩賞
宮之城町コース 向日市→ 鹿児島県宮之城町	100万歩賞

いきいき健康ウォーク賞

気軽にご参加を



市では、「いきいき健康ウォーク賞」をはじめとする歩くことでの健康づくりを進めています。

このほど、市民ときずく健康都市づくりのアイデアを募集します。

皆様のご応募をお待ちしています。

募集します

市民ときずく健康都市づくりのアイデア

私たちは、あと1か月で2000年を迎えます。これを機に「健康都市むこう」をより飛躍させるため、市民と行政のパートナーシップで健康都市づくりのアイデアを募集します。

■募集内容 あなたの思い描く「健康都市むこう」のアイデアを名称、内容、効果等をできるだけ具体的にお書きください。○テーマ例 ①健康都市むこうを啓発するための取り組み ②健康都市づくりの催し・イベント ③健康づくり、環境問題、コミュニティなど健康都市づくりの分野にわたる施策の提案 ④その他市民参画を前提とした健康都市づくりを進めることであれば、なんでも可

■応募資格 市民(在勤・在学者も可)

■応募方法 800字以内にまとめて、住所、氏名、年齢、電話番号を書き添えて応募してください。(郵送、FAX可)

■応募締切 平成12年1月31日(月)

■応募先・お問い合わせ 〒617-8665向日市役所健康文化課 ☎931-1111内線518 FAX922-6587



市民体育館

体力づくりに トレーニングルーム

市民体育館のトレーニング室には、全身の効率的なエクササイズが可能なトレーニングマシン「ポデイトレック」やランニングマシンなど、32機種42種類の運動機器を設置しています。自由に自分にあったメニューで体力づくりができ、既に3900人を超える方が登録をされています。健康づくりの場として、健康の維持増進や肥満解消にぜひご利用ください。

トレーニング室の利用料金は、1回300円で、午前9時から午後9時まで利用でき、時間制限はありません。

なお、トレーニング室を利用するには、トレーニング講習を受講し、利用登録が必要です。

■トレーニング講習会■

■日時 12月8日(水) 午前10時～11時15分

■場所 市民体育館

■対象 18歳以上の男女

■定員 20人

■申込 12月3日(金) 午前9時から受け付け。午前9時の時点で20人以上の場合は、抽選になります。
※申込時に、受講料1000円と顔写真(3×2.5cm)を持参してください。



市民体育館 森本町小柳23-1 ☎932-5011

市民温水プール

水泳マラソンに挑戦



市民温水プールでは、平成7年から水泳マラソンを実施しています。このマラソンは、市民温水プールの25mプールを利用し、泳いだ距離の累計で初級844往復(42.195km)、中級2,000往復(100km)、上級4,920往復(246km)に別れています。さらに、上級コースを完泳後には8,590kmの日本一周コースが設けられています。

現在、初級コース716人、中級コース159人、上級コース62人、日本一周コース26人の合計963人が参加しています。

■対象 高校生以上の方 ■参加料 無料(プール使用料が必要) ■参加方法 受付で申込用紙に、住所・氏名・年齢・電話番号を記入してください。登録番号が入った参加証をお渡しします。■表彰 初級(表彰状)、中・上級(表彰状と記念品)、日本一周(各ポイントごとに表彰状と記念品)

利用方法

■利用時間■

【午前の部】午前9時30分～午後0時30分
【午後の部】午後1時30分～午後4時30分
【夜の部】午後5時30分～午後8時30分

■利用料金■

一般600円 中・高生450円 小学生以下300円
※各部の開始1時間30分経過後に入場された場合 一般350円 中・高生250円 小学生以下200円
※4歳以上は有料です。
※市内在住の65歳以上の方、心身に障害のある方及びその付添いの方が利用される場合は、当該使用料の半額です。(住所・生

年月日がわかるものが必須)
※ロッカーの使用料として100円が必要です。

■休館日 毎週木曜日・毎月第4月曜日(祝祭日の場合はその翌日)・年末年始(12月28日～1月4日)

■注意事項 ※小学生及び幼児だけの利用はできません。一緒に泳ぐ保護者(中・高生を除く)1人につき小学生だけの場合は3人、幼児を含む場合は2人を限度に利用できます。
※水着と水泳帽を着用してください。

市民温水プール 鶏冠井町上古8-1 ☎931-5277