

健康だより

マタニティスクール

シリーズ⑦

「妊娠」小さな命の誕生は、
運命的な偶然の出会いで始ま
ります。
この小さな命は、最初はたっ
た一つだった細胞が、約10か
月の間で、すごいスピードで

成長し、かわいいうちやんと
なって産声を上げます。
この間、お母さん、お父さ
んたちは、親になる期待や夢
が大きく膨らみ、喜びを感じ
る反面、妊娠に伴う身体の変
化や、これから体験する出産
や育児についてのとまどいや
不安を感じる方もいらっしゃる
でしょう。

市では、その中でも、初め
て妊娠されたご夫婦を対象に
「マタニティスクール」と
いう教室を行っています。1
シリーズが3回で、内容は表
のとおりです。妊婦さん、赤
ちゃんが健康で、快適なマタ

マタニティスクールの内容

1回目	妊娠中の赤ちゃんと母体の変化 妊娠中の栄養 妊婦体操 グループワーク
2回目	赤ちゃんの生活と栄養 お風呂の入れ方 妊婦体操 出産直後の制度について グループワーク
3回目	母乳栄養 妊婦体操 分娩の経過と呼吸法 グループワーク

スポーツひろば開催

だれもが気軽に楽しめるスポ
ーツです。小学生以上の市民ならど
なたでも参加できます。
■日時 11月29日(日)午前10時～正
午(午前9時45分から受付) 12月
5日(日)午後2時～4時(午後1時
45分から受付)

■場所 第5回陽小学校
■内容 体育館…ソフトバレー、
ベットのボウリング、輪投げ
グラウンド…グラウンドゴルフ、
フライングディスクゴルフ(フリ
スピー) ※雨天のときは、各日
とも屋内種目のみ実施。
■お問い合わせ 教育委員会社会
教育課(内線325)

第2回向日市観光写真コンテスト 11月30日まで

■テーマ 向日市内の自然・文化・芸能・産業・祭り・生
活・スポーツなどを通して市民みんなの笑顔が輝く健康都
市「向日市」を表現した写真作品
■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、モノクロプリント四
つ切・ワイド四つ切、単写真で、未発表のもの
■応募方法 題名・氏名・性別・年齢・住所・電話番号・
撮影年月日・撮影データ等を明記した用紙を作品の裏に
貼ったうえ応募
■審査日程 平成10年12月上旬(予定)
■審査員 審査委員長 山本建三氏(写真家)ほか5人による審査
■発表 平成10年12月(予定)、本人に通知すると共に
「広報ひろ」に掲載予定。
■表彰 大賞(向日市長賞)1点、賞状・楯・副賞3万円
推薦1点、賞状・楯・副賞2万円、特選7点、入選10点以
内、佳作10点以内
■展示 文化資料館(平成11年1月)ほか予定
■お問い合わせ 産業振興課(内線241)

老人福祉センター20周年記念事業 さわやかシルバー20周年祭開催

老人福祉センターでは、開
館20周年記念事業として「さ
わやかシルバー20周年祭」を
開催します。名画会、講演会
のほか、各種サークルの発表
会や作品展示などを実施し、
日頃の活動の成果をご覧い
たできます。60歳以上で利用さ
れたことがない方もこの機会
にぜひお越しください。

- カラオケ大会 11月16日(月)
午前10時40分～午後3時
- なつかしの名画会 11月17
日(火)午前10時40分～午後3時
午前の部「破れ太鼓」、午後
の部「晩春」
- 心ときめき芸術祭(サーク
ル発表会) 11月18日(水)午前
10時30分～午後3時
- ゲートボール大会 11月19
日(木)午前9時30分～正午
- 囲碁・将棋交流会(長岡京
市・大山崎町老人福祉センタ
ーとの交流対局) 11月19日(木)
午後1時～4時
- おしやれ楽ししみショー&
マイクで元気・とっておきの
ファッションショー 11月20
日(金)午前10時30分～正午、午
後1時～3時
- 老福楽園いきいき野菜の品
評会&野菜・花の即売会 11
月24日(火)午前10時30分～正午
- 記念講演会「元気で長生き

市民温水プールでは、平成
10年度第3期の水泳教室を開
催します。対象は、市内に在
住・在勤・在学の人。料金は、

水泳教室でヘルスアップ

参加者募集
一般・中級が1万円、少年少
女が5千円。定員は各教室40
人。日程等は表の通りです。
11月15日(日)～12月5日(日)必
着で(市民温水プールにある)
専用の往復はがきで申込み。
1人1教室(1枚のみ)、応
募多数の場合抽選。
■お問い合わせ 市民温水プ
ール(☎93115277)

教室名	日 程	曜日・回数	時 間	対 象
一 般	1/13～3/17	水・10回	10:00～11:15	18歳から
	1/8～3/26 (1/15・2/13除く)	金・10回	13:30～14:45	64歳
	1/13～3/17	水・10回	18:45～20:00	初心者
	1/12～3/16 (1/8～3/26 (1/15・2/13除く))	火・10回	10:00～11:15	70歳以上20名 以上参加する人
中 級	1/12～3/16	火・10回	10:00～11:15	70歳以上20名 以上参加する人
少年少女	1/13～3/17	水・10回	16:30～17:30	小学生 (初心者)
	1/8～3/26 (1/15・2/13除く)	金・10回	16:30～17:30	小学生 (初心者)



古来、多くの旅人が通った道を晩秋の風に吹か
れて歩いてみませんか。街道沿いの旧跡を文化財
担当職員が案内します。
■日時 11月28日(土)(第1回目)、12月5日(日)
(第2回目) 午前10時～午後4時(雨天中止)
■集合 第1回目…阪急高槻駅、第2回目…阪急
大山崎駅
■行程 第1回目…阪急高槻駅～梶原～桜井駅跡
(昼食)～水無瀬神宮～関大明神社～離宮八幡宮
～阪急大山崎駅 第2回目…阪急大山崎駅～三浦
翁碑～勝竜寺公園(昼食)～一文橋～向日神社
～須田家住宅～阪急東向日駅 ■定員 100人
■費用 1人100円(保険代)当日徴収します。
■申込み 11月16日(月)～25日(水)に電話で向日市文
化財事務所(☎931-9901)へ。(午前8時30分～
午後5時、土・日曜日は休み) ※1日だけの参加も可
■当日のお問い合わせ ☎030-05-69822

消防団活性化に印刷機を購入
向日市消防本部と消防団では、
財団法人自治総合センターの宝
くじ普及広報事業に基づき、ふ
るさと消防団活性化助成事業と
して、印刷機を購入しました。
今後消防団の教養資料や、広
報活動の資料作成等に活用する
こととしております。

■テーマ 向日市内の自然・文化・芸能・産業・祭り・生
活・スポーツなどを通して市民みんなの笑顔が輝く健康都
市「向日市」を表現した写真作品
■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、モノクロプリント四
つ切・ワイド四つ切、単写真で、未発表のもの
■応募方法 題名・氏名・性別・年齢・住所・電話番号・
撮影年月日・撮影データ等を明記した用紙を作品の裏に
貼ったうえ応募
■審査日程 平成10年12月上旬(予定)
■審査員 審査委員長 山本建三氏(写真家)ほか5人による審査
■発表 平成10年12月(予定)、本人に通知すると共に
「広報ひろ」に掲載予定。
■表彰 大賞(向日市長賞)1点、賞状・楯・副賞3万円
推薦1点、賞状・楯・副賞2万円、特選7点、入選10点以
内、佳作10点以内
■展示 文化資料館(平成11年1月)ほか予定
■お問い合わせ 産業振興課(内線241)

向日市天文館
天体観望会のお知らせ
参加無料
11月28日(土) 月と木星のランデブー
12月9日(水) 師走の星座たち
19日(土) 帰ってきた「すばる」
1月20日(水) 大寒の三日月
30日(土) さよなら木星
各回とも往復はがきでお申込みください(開催日の10日前必着)
天体観望会の40cm反
射望遠鏡、風見台の小型
望遠鏡、双眼鏡で星
空を眺めましょう。
参加対象は各回とも
小学生以上です。(小
学生は保護者同伴)
雨天の場合は、中止し
ます。
向日市天文館035-3800

三川合流ドラマティックフィールド・シンポジウム
向日市・長岡京市・大山崎町・八幡市で構成して
いる乙訓・八幡広域連携事業推進協議会では、乙訓
・八幡地域の自然・歴史・文化などの地域資源の魅
力を広く紹介し、これからの広域的なまちづくりを
考えるシンポジウムを開催します。
■日 時 12月5日(土)午後2時～5時
■場 所 長岡京市中央公民館市民ホール
■テーマ 「三川合流域の文化・歴史とこれからの街づくり」
■講演者 日高敏隆さん(滋賀県立大学学長)
高野 澄さん(歴史研究者)
伊部京子さん(和紙造形作家)
■入場料 無料
■後 援 社近畿建設協会
■お問い合わせ 政策推進室(内線276)