

時間(送)	場所	時間(送)
9:00	老人福祉センター	15:45
9:10	物集女公民館前	15:35
9:15	北ノ口公園前	15:30
9:17	物集女若竹荘前	15:28
9:20	山口石油店前	15:25
9:25	例慶公園前	15:20
9:26	小林住宅事務所前	15:19
9:30	向日台公園前	15:15
9:33	阪急バス(植野)	15:12
9:35	イトーピア マンション	15:10
9:36	仲澤倉庫前	15:09
9:37	京都トヨペット前	15:08
9:41	向日町ショップ センター	15:04
9:45	老人福祉センター	15:00

### 送迎バスの時間変更

### 老人福祉センター

#### 送迎バス運行表 (4月1日～9月30日)

時間(送)	場所	時間(送)
9:55	老人福祉センター	16:27
10:00	競輪場前	16:22
10:04	国鉄アパート前	16:18
10:08	国鉄向日町駅前	16:14
10:13	森本町集荷場前	16:09
10:16	向陽ゴルフセンター	16:06
10:19	大極殿荘前	16:03
10:22	老人福祉センター	16:00

老人福祉センターの送迎バスは、4月1日から9月30日まで、表のとおり時間に変わります。おましがいのなようにご注意ください。  
なお、時刻は道路事情により若干遅れることもあります。

### 4月の行事予定

- ◇ 休館日 1日(日)・9日(月)・15日(日)・23日(月)・29日(日)・30日(代休)
- ◇ 独居老人昼食会 6日(金)・20日(金) 午前11時30分～午後1時
- ◇ 老人セーフティ・クラブ 6日(金) 午後2時～3時
- ◇ スライド映写 19日(木) 午後1時～3時
- ◇ 健康相談 13日(金)・27日(木) 午後2時～3時30分
- ◇ 高齢者職業相談 10日(火) 午前10時～午後4時
- ◇ 血圧測定 5日(木)・19日(木) 午後1時30分～3時30分
- ◇ 清掃の日 5日(木) 午前10時30分～11時30分

日	時	講義内容
1	4月25日(水) AM9:30～AM12:00	閉会式・講演 「成人病予防と食生活」
2	5月8日(火) AM9:30～PM3:00	栄養の基礎知識 生活に運動を
3	5月22日(火) AM9:30～AM12:00	食品と調理
4	6月5日(火) AM9:30～AM12:00	食品衛生 映画「安全な食生活のために」
5	6月19日(火) AM9:30～AM12:00	子供の栄養 (歯の衛生)
6	7月3日(火) AM9:30～PM3:00	貧血と栄養・家庭看護 (鉄欠乏性貧血を中心に)
7	7月17日(火) AM9:30～AM12:00	肥満と栄養
8	9月18日(火) AM9:30～AM12:00	高血圧について 高血圧と食事
9	10月16日(火) AM9:30～AM12:00	減塩食をおいしく 老年期の栄養
10	10月29日(月) AM9:30～PM3:00	社会見学
11	11月13日(火) AM9:30～AM12:00	健康づくりのために バランスのとれた献立づくり
12	12月4日(火) AM9:30～AM12:00	組織活動について 「私達の出来る活動」
13	1月16日(水) AM9:30～AM12:00	閉会式・講演 「人の接し方、話し方」

## 集合！健康生活者

### 食生活改善の リーダー養成

味のある方で、受講終了後ボランティア活動などに積極的に参加していただける方。ただし、55歳ぐらいまでの女性で、全日程の80パーセント以上にわたり受講可能な方。

▼対象 健康、食生活に興味のある方

▼定員 29名

▼申込み 4月2日から健康相談課・保健センターで受付(定員になり次第締め切り)

▼会場 保健センター

▼教室内容 左表

▼参加費 無料

### スリム教室日程

月日	時間
1回目 5月31日(水)	AM9:30～PM4:00
2回目 6月7日(水)	PM1:30～PM4:00
3回目 6月21日(水)	AM9:30～AM12:00
4回目 7月5日(水)	PM1:30～PM4:00
5回目 7月19日(水)	AM9:30～AM12:00
6回目 8月9日(水)	PM1:30～PM4:00

肥満を解消するため、スリム教室を開催します。対象 肥満度15%以上の中年女性で6回とも参加できる方

①標準体重(身長100) × 0.9

②肥満度(本人の体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

▼日時 左表

▼場所 保健センター

▼定員 30名

▼申込み 4月2日から健康相談課で申込みは受付しません(定員になり次第締め切り)

※電話での申込みは受付できません

▼お問い合わせ 健康相談課 内線3338

### 健康体操

日頃から運動不足で困っている方。肩こり、便秘、頭が重い

### 献血に関するポスター作文の募集

乙訓献血推進協議会では近年の血液製剤の需要の増加に対処するため、献血のPR、献血組織の育成などに力を注いでいます。このポスター作文の募集は、献血のPRの一環として、乙訓のみならず、血液事業についての理解と協力をいただく、医療に必要な血液の確保をより一層強めていきたいと思います。次の要領で募集しますので、ふるってご応募ください。

▼テーマ 献血および血液

事業に関するもの

▼募集内容

- ◇ポスター 四切
- (中・高校生)の部・一般(の部)
- ◇作文 4000字詰原稿用紙3枚以内
- (高校生)の部・一般(の部)
- ※作品には住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記してください。
- ▼募集期間 5月1日～31日
- ▼送付先 健康相談課
- ▼審査 7月
- ▼発表 二市一町広報紙

▼表彰 乙訓献血推進協議会総会(8月下旬)の席上、入選・佳作者に行います。

▼その他

- (1)応募作品は返却しません。
- (2)作品の著作権は、乙訓献血推進協議会に属します。
- (3)作品は今後のPRに利用します。
- (4)作品は未発表のものにかぎりません。

▼お問い合わせ 健康相談課 内線3337

### 国民年金保険料が4月分から改正

昭和59年4月から国民年金保険料が改正されます。保険料の額は、次のとおりです。

■1か月保険料

- 定額保険料6220円(改正前5830円)
- 付加保険料6620円(改正前520円)

■保険料前納割引額

- 定額保険料年額7万4640円(前納の場合は7万2840円)
- 付加保険料年額7万9440円(前納の場合は7万520円)

■口座振替による引落し額

- 定額保険料1期分1万8660円(前納の場合は年額7万2840円)
- 付加保険料1期分1万9860円(前納の場合は7万7520円)

■口座振替制度のご利用を

保険料は、直接現金で納付されなくても指定金融機関の預金口座から自動的に振替で納めることができます。便利な口座振替制度をご利用ください。

▼申込み手続

国民年金手帳と印鑑を持参のうえ、金融機関の窓口で国民年金保険料口座振替利用申込書に記入し、提出してください。

※保険料口座振替日

- 第1期分(4月～6月分) 5月末日、第2期分(7月～9月分) 8月末日、第3期分(10月～12月分) 11月末日、第4期分(1月～3月分) 2月末日、前納の場合は4月末日

▼お問い合わせ 健康相談課 内線3337

### 忘れずに受けましょう 計量器の定期検査

計量器の定期検査が次の日程で行われますので、業務用(取引または証明)に使用するものは必ず検査を受けてください。

また、電気式ばかり(光電式)ばかり、電気抵抗式ばかり(リ)についても一部の器種を除いて集合検査になっていきますので、この検査を受けてください。

もし、検査も受けず合格証

▼対象 中年の女性

▼定員 30名

▼実施日時 5月7日の毎木曜日(午前10時～正午)の12回

▼場所 保健センター

▼申込み方法 4月2日(月)午前9時～正午 午後1時～4時 健康相談課

▼お問い合わせ 健康相談課 内線3338

理課および保健センターで受付します。

※電話での申込みは受付しません。代理の方の申込みでも結構です。

▼お問い合わせ 健康相談課 内線3338

### 母子家庭・交通遺児の補助に申請を

市・京都府では、母子家庭を対象に次のような補助制度を行っています。どうぞご利用ください。

◆向日市母子家庭福祉補助金

- ▽対象 20歳未満の子どものいる母子家庭
- ▽支給額 水道口径13%で8立方メートルまでの水道料金およびし尿くみ取り手数料分

◆向日市交通遺児奨学金

- ▽対象 交通事故により親を亡くした乳幼児・小学生・中学生・高校生
- ▽支給額(年額) 乳幼児 4千5百円・小学生 9千円・中学生 1万8千円 高校生 3万6千円

◆京都府母子家庭奨学金

- ▽対象 高校生以下の子どものいる母子家庭
- ▽支給額(年額) 幼児 6千円・小学生 1万2千円 中学生 2万4千円 高校生 3万6千円

▼申請期間 4月2日(月)～4月28日(土)

※昨年度受給されていた方も新たに申請してください。

▼申請・お問い合わせ 児童家庭課 内線 344

### 高齢者事業団に 仕事のご協力を

高齢者事業団は、営利を目的とせず、お年寄りが自主的に参加し仕事に応じて働くところです。便利な事業団をご利用ください。

【仕事の内容】

庭・空地の除草、ビル・室内清掃、薬剤散布、植木のせん定、フスマ・障子の張替え、簡易な大工、左官、ブロック・フェンス工事など

【連絡先】

京都高齢者事業団向日市支部 電話672-3203