

### 下水道工事のお知らせ



市では、住み良いまちづくりの一環として、公共下水道工事を進めています。今回、鶏冠井町堀ノ内地区周辺で工事を行います。工事期間は、昭和61年12月上旬から昭和62年3月下旬までです。

工事期間中、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

また、老後に受ける老齢基礎年金についても、満額の年金は、60歳までの全期間を完納した人の年金額で

# 向日市民体操

## Let's exercise



健康づくりのために、誰でも出来る体操「向日市民体操」を皆さん、もって存じますか。

スポーツの準備・整理運動や疲労回復、気分転換などに利用できる内容で、市駅「私の向日市」のメロディに合わせて、全身くまなく運動できます。

あなたも **レッツ・エキサイズ**

向日市民体操を収録したビデオテープを教育委員会社会教育課(内線325)でお貸しします。

家庭児童相談コーナー  
 月曜日・金曜日  
 午前10時~午後4時  
 マンション 家庭児童相談室  
 ☎033-1199

### 老人福祉センター 12月の行事予定

- ◇ 休館日 7日(日)・15日(月)・21日(日)・28日(日)・31日(水)
- ◇ 血圧測定 4日(木)・18日(木) 午後1時30分~3時30分
- ◇ 独居老人昼食会 5日(金)・25日(木) 午前11時30分
- ◇ 高齢者職業相談 9日(火) 午前10時~午後4時
- ◇ 健康相談 12日(金)
- ◇ 演劇同好会発表会 14日(日) 午後1時30分~2時30分
- ◇ 年忘れかくし芸大会 22日(月) 午前11時~午後2時30分
- ◇ 清掃日 4日(木)・24日(水) 午前10時30分~11時30分

### 国民年金からのお知らせ

あなたの国民年金保険料 納め忘れはありませんか

国民年金の保険料は所得から控除されます。昭和61年中に納めた国民年金の保険料は、年末調整や確定申告をするときに、「社会保険料控除」として所得額から控除されます。なお、昭和61年中の保険料は次のとおりです。

定額保険料 61年1月~3月: 1か月6740円、4月~12月: 1か月7100円  
 付加保険料 毎月4000円

※第3号被保険者として加入の方は、その期間、社会保険料控除は受けられません。

▼お問い合わせ 市民課 年金係 内線218

### 年末・年始のゴミ収集と尿くみとり

年末、年始の一般家庭の燃えるゴミの収集は、一覧表のとおりです。

なお、12月22日(月)以降の臨時ゴミ、側溝からあけられた泥の回収は受け付けしません。

分別収集(燃えないゴミ)は年末は27日(土)まで、年始は5日(月)からいずれも平常どおりです。

なお、可燃物(燃えるゴミ)を入れた袋にはあき缶、あきビンなどの燃えないゴミは絶対に入れないでください。ダンボールは必ず小さく、ポリ袋に入れてから小さく束ねてください。

年末、年始のくみとりは予定表のとおり行いますので、留守にされるお宅は隣近所に依頼するなどとしてご協力ください。

月日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	62年1月1日~1月4日	1月5日
曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日~日曜日	月曜日
可燃物収集	平常どおり の収集区域	平常どおり の収集区域	平常どおり の収集区域	平常どおり の収集区域	収集しません	平常どおり の収集区域

1	その場での 16 気をつけの姿勢	16 その場で軽くジャンプ	2	背伸びの運動 8x2回 ○左足横半歩・手を組んで上に伸ばす一歩におろす ●必ず正面を向き、背すじをまっすぐに伸ばす ●かかととは、つけたままでよい	
3	首の運動 2 手を腰に	4x2回 ○前まげ→正面→後ろまげ→正面 ●必ず正面を向く	4x2回 ○左まげ→正面→右まげ→正面 ○左まわし→右まわし	8x2回 ○左まわし→右まわし	
4	肩の上下運動 4x2回 ○左肩上げ→おろす →右肩上げ→おろす	2x4回 ○両肩上げ→おろす ●前向きで2回繰り返す	5	腕の運動 8x4回 ①両手前に振りあげろ→両手後ろ→前を通って後ろへまわす ②両手後ろ→両手前→後ろを通って前へまわす ●膝の屈伸をつけ、最後まわしは両手を体側でとめる	
6	前屈・胸の運動 8x4回 ○左足横半歩・手を横に開く→腕力して前屈 →両手斜め上で胸をそらす→両手前交差	7	膝の運動 (曲:2番) 8x2回 ○手を膝にあて、膝を曲げる →伸ばす	8x2回 ○膝まわし 左膝まわし →右まわし	
8	アキレスけん伸展 (8+8)x2回 ○左足横半歩踏み出し 左むき→右むき ○おへそを前におし出す→反動をつける ●両つま先をまっすぐに向ける ●後ろの足のアキレスけんを伸ばすこと	9	膝の伸脚 16x16 ○右足膝伸ばし→左足伸ばし ①60回x2回 ②40回x4回 ●手は膝をおし、つま先は上方向をむける		
10	体側の運動 8x4回 ○左からサイドステップ・両腕横まわし →左手斜め上 ○右手腰で体側を伸ばす ○右まわしと交互に行う	間奏	16 ○左から横にステップ手を 太ももの前に打つ	16 ○横にステップ手を 横に打つ	
11	腰の運動 (8x8)x2回 ①手を腰のまわりで振る(左→右)x2回 ②脚の前で手を組み腰を後方に引く ●1で左足横半歩	12	体前屈 8x2回 ①右手を左足先タッチ・左手は後ろ上方に伸ばす ②左手を右足先タッチ・右手は後ろ上方に伸ばす ●1で左足を横に踏み出す		
13	その場かけ足 8 ○ランニング	16 ①両手肩から上方に伸ばす掌を開く →肩までおろす ②両手肩から横に伸ばす掌を開く →肩までおろす	16 ○ランニング	14	深呼吸 8x2回 ○両手横から斜め上(吸) →下げる ●最後の8回で気をつけの姿勢

## 防火の大役 あなたが主役

### 秋の火災予防運動 ~12月2日



#### ■天ぷら油火災を防ぐ■

- その場を離れない
- やむを得ず離れるときは必ず火を止める
- 万一に備え、消火器や濡れタオルを用意
- 周囲を整理整頓
- 鍋やガスコンロは常に掃除する

向日市消防本部・消防団