

健康ガイド

健康管理課(内線339)
保健センター
☎933-2666

基本健康診査

年に一回の健康チェックもつ済ませましたか?
講師は山室睦美第6保育所長
参加費無料。親子ともに運動
しやすい服装でお越しください。
申込み・お問い合わせは
福祉保健部健康管理課(内線
357)へ。

個別方式実施中

肥満、高血圧、糖尿病、心臓病、貧血、肝臓病、高脂血症など恐ろしい成人病を早期に発見しましょう。対象は40歳以上の市民で、健診内容は問診、身体計測、尿検査、血圧測定、理学的検査、心電図検査、血液検査です。健診方法は、8月に各戸配布済みの指定医療機関の診療時間内に10月30日(土)までに直接受診に行ってください。費用は無料です。

リハビリ体操

ボランティア募集

市では、心身機能の低下している方にリハビリ体操(機能訓練教室)を、毎週第2・4水曜日午前9時30分~11時30分、保健センターで行っています。この教室で、体操の介助や作業療法・レクリエーションの介助をお手伝いいただけるボランティアの方を募集しています。

親子でリズムあそび

日時は10月22日(土)午前10時~11時30分、場所は保健センターです。対象は2~3歳児とその保護者25組、内容は講話と実技「親子でリズムあそび」

星を見る器具の話

星は、暗い夜空で肉眼で見ると、暗くして目に刺激がないように使います。双眼鏡は口径3~5センチ7~10倍程度が一般的ですが、星座探訪なら3倍ぐらいのオベラグラスのほうが使いやすいです。

星と語り

今回から、星を見るための道具(器具)について手軽なものから順に紹介しましょう。

まず、星座早見板とペンライト。そしてなるべく倍率の低い双眼鏡を用意してください。ペンライトはライトの部分に赤いセロファンなどで暗くしてください。

シリーズ③

十分使えます。このような器具で星座早見板に描かれた星は、すべてたどることができます。

秋の夜、明け方にはずいぶん冷えてきます。衣服の重ね着はもちろんのことで、カイロなどもできれば用意してください。

◎結核・肺がん検診

結核検診 15歳以上の市民	10月1日(金) 午前9時30分~午後3時30分 寺戸公民館
肺がん検診 40歳以上の市民	10月14日(木) 午前9時30分~午後3時30分 ニチ向日町店

◎胃がん・乳がん検診

胃がん検診 40歳以上の市民	10月25日(月)~30日(土) 11月1日(日)・2日(月) 4日(水)~6日(金) 8日(日)・9日(月)	検診車による胃部問 接レントゲン (バリウムを飲みます) 無料
乳がん検診 30歳以上の女性	10月4日(月)・5日(火) 6日(水)	必要者のみ自己負担 金1000円にて超音波 断層撮影

向陽保健所ニュース

上植野町馬立8
☎933-1151

入門講座

運動不足を感じている方、今年にウォーキングを中心に運動の大切さをいっしょに楽しく遊ばしましょう。日時は、10月14日(水)、20日(水)の午後1時15分~4時、28日(水)の午後1時30分~4時、11月4日(水)の午前10時~午後3時の全4回シリーズです。場所は向陽保健所で、対象は乙訓2市1町在住の30歳~65歳の健康な方約20人(先着順)。内容は講話、ゲーム、体力測定、ハ

元気っ子クラブ

子供の健康づくりのために、遊びを通して子供の健康について考えてみませんか。対象は3~4歳児を持つ親子20組(先着順)です。日時と内容は次のとおり(全3回)①10月26日(火)午前9時40分~正午、「子供のバランスのとれた体づくり」講師弓削マリ子医師、血液検査

麻薬・覚せい剤撲滅

麻薬・覚せい剤、シンナー等の乱用が、とりわけ青少年層や婦人層に広がっています。薬物乱用問題を解決するためには、薬物に関する正しい知識を持ち、一人ひとりが薬物に「近寄らない」ことが大切です。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

私立幼稚園の教材費補助

対象は、10月1日現在、向日市に住居登録をして平成5年4月1日現在の満年齢が、3、4、5歳の子供を私立幼稚園に通園させている保護者申請は、市内の各幼稚園及び、あかね、めぐみ、長岡カトリック、むらさき、大原野うぐいす第2、さかいだに、洛西花園、京都三ノ宮、葉室桂陽の各幼稚園は、園から手

続きをしていただきます。前記以外の幼稚園に通園させている保護者は、10月15日(金)までに補助金申請書、在園証明書(在園幼稚園で配布)を教育委員会管理課(内線324)へ提出してください。

軽スポーツ教室
だれでも気軽に楽しく参加できる軽スポーツを体験して汗を流しませんか。日時は10月15日(金)・19日(火)がジョイトennis、10月22日(金)がストリートバスケケット、時間はいずれも午後7時~9時、会場は寺戸中学校体育館で、参加対象は高校生以上の向日市民(ただし、中学生以下の場合には保護者同伴であれば可)申込み・お問い合わせは、10月14日(木)までに教育委員会スポーツ振興課(内線351)へ。☎電話申込み可

募集してまます 学校給食調理員



職務内容は、市内の各小学校での学校給食の調理作業です。勤務時間は午前10時30分~午後3時45分(学校により若干異なります)、募集対象は45歳ぐらいまでの健康な女性。応募方法は10月5日(火)までに、市販の履歴書に必要事項記入のうえ教育委員会学校教育課(内線323)へ。

行政相談所

10月17日~23日は行政相談週間です。JR、NTTなどの特殊法人や役所の仕事で苦情や相談ごとはありませんか。そのような相談に対して次のとおり、向日市の担当行政相談委員が行政相談所を開設します。日時は10月12日(火)・26日(火)午前10時~午後3時、会

気功教室
中国に伝わる保健法の一つ「気功」を体験してみませんか。日時は10月14日(水)と21日(水)の午後1時30分~3時30分。会場は、向日市民会館第2会議室。講師は郭金龍氏で参加費は無料。対象は市内在住・在勤の人40人(先着順)申込み・お問い合わせは、教育委員会社会教育課(内線322)※保育ルーム有ります(要予約)

向日市天文館 天体観望会のお知らせ

10月22日(金)	19:00~21:00	月齢7.0、土星
11月12日(金)	19:00~21:00	秋の星雲・星団、土星
12月3日(金)	19:00~21:00	秋の星雲・星団
12月18日(土)	19:00~21:00	月齢5.1 秋冬の星雲・星団

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、星見台の小型望遠鏡、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)定員は40人(申込多数の場合は抽選)雨天、曇天時は開催当日の午後3時に、実行中止を決定します。向日市天文館☎935-3800

向日市障害者の日 スポーツのつどい

ふれあいで心豊かにスポーツの輪

とき 10月24日(日) 午前10時~午後3時

会場 第3向陽小学校グラウンド (雨天の場合は体育館)

催し スポーツ競技・福祉バザー 模擬店など

向日市障害者の日実行委員会 (事務局 福祉保健部社会福祉課 内線347)

市民会館ホール催し

☎932-3166

10月15日(金) 午後7時 前橋汀子ヴァイオリンリサイタル 大人 前売2,000円 当日2,500円 学生 前売1,000円 当日1,300円	10月21日(木) 午後6時30分~ 枝雀・さこば二人会 入場料 桂枝雀 2,000円 桂さこば 桂む雀
10月29日(金) 午後6時30分~ 市民能楽の夕べ 狂言 奥 茂山 千之丞他 能 富士太鼓 浦田 保利他 大人1,000円 小・中・高生 無料(要整理券)	11月7日(日) 午後1時30分~ 市民音楽祭 京都フィルハーモニー室内合奏団 市内各コーラスサークル 大人500円 小人300円

チケット 市民会館・各地区公民館 発売所 各コミセン・かどや・山口タバコ店

サラリーマンの奥さんの年金

結婚した場合、年金にも届出が必要です。(扶養家族になった場合)

2号被保険者 (会社員・公務員の方で厚生年金等に加入していた場合)

1号被保険者 (家事手伝い学生(20才以上)等の方で国民年金に加入していた場合)

結婚

ご主人が会社員・公務員 3号被保険者の届出

ご主人が自営の場合 1号被保険者の届出

※詳しくは市民部保険年金課 年金係(内線211)へ