



ウォーク100万歩達成者が37人

昨年はいきいき健康ウォーキング大会

ウォーキングで、すがすがしい汗を流してみませ

月から「いきいき健康ウォーク賞」を実施して、地図上のイメージコースを歩いた百万歩達成者になりました。も、気軽にできるウォーキング。秋空のもと、あなたの健康づくりを始めてください。の健康ウォークを期待しています。

百万歩達成者は、男性18人、女性19人、合計37人の方で、3、4か月で百万歩を達成しました。最初に百万歩達成の届出をした藤崎利雄さん(73歳)は、「毎日の日課の散歩が、この賞のおかげで励みになっていきます。これからも、無理をせず、歩く楽しみを見つけていきたいと思っています」と、受賞のよろこびを語っていました。市では、昨年10月「健康都市宣言」を行い、いつでも、どこでもウォーキングが楽しめるよう、毎月23日を「健康ウォークデー」と定め、各コミセンや公民館で健康にちなんだ催しを開催しています。



仰向けに寝て、片方の膝を両手で抱え、胸に引き寄せる
膝を軽く曲げて前屈し、両手で膝を抱える
左手で右手を握り、腰を右に移してから体を左に曲げる。下の手で上の腕を引く。

ハイキング ジョギング etc スポーツイベント ご参加を

市民ハイキング

自然に親しみながら体力づくりをしてみませんか。
■日時 11月1日(日)午前9時JR向日町駅集合、午後4時過ぎ解散予定(雨天中止)
■行先 亀岡明智越え～保津峡
■対象 市民30人(ただし、小学生以下は保護者同伴のこと)
■参加費 無料(ただし、交通費各自負担)
■持ち物 弁当、水筒、その他各自必要なもの
■申込み 10月26日(月)までに教育委員会社会教育課スポーツ振興係(内線325)へ。

トリム・ジョギング大会

■日時 11月23日(日)午前10時～
■コース 2.5kmコース(中学生男子の部、中学生女子の部、一般男子の部、一般女子の部、壮年「50歳以上」の部) 5kmコース(一般男子の部、一般女子の部、壮年「50歳以上」の部) ファミリーコース2.5km(保護者併走の小学生または小学5・6年生)
■参加資格 小学生以上の健康な男女(市民以外でも可)
■申込み 10月31日(土)までに申込用紙に記入の上、教育委員会社会教育課(内線325)または向日市体育協会(☎922-2211)まで直接申込み。申込用紙は市民体育館、市民温水プール、市民会館、地区公民館にもあります。

クリーンウォーク

ウォーキングコースを歩きながら、ゴミを拾いませんか。
■日時 10月23日(日)午前10時～
■コース ●物集女車塚古墳コース(車塚古墳集合) ●向日神社コース(市役所集合) ●大極殿コース(鶏冠井公民館集合)
■申込み 健康文化課(内線518)

向日市障害者の日「スポーツのつどい」

市民の皆さんの積極的な参加を歓迎します。
■日時 10月18日(日)午前10時～午後3時
■場所 第3向日小学校グラウンド(雨天の場合は体育館)
■内容 スポーツ競技、福祉バザー
■お問い合わせ 社会福祉課(内線308)

お気軽にご相談ください 各種相談



市役所では、日常生活上の心配事などについて相談を受けるため、各種の相談を開設しています。専門の相談員が担当しますので、お気軽にご相談ください。

無料法律相談

あらゆる法律問題について、弁護士が相談に応じます。毎月第1・3月曜日の午前9時から正午まで、市役所市民相談室で行っています。予約制で、前の週の木曜日の午前9時から電話で受け付けます。
■お問い合わせ 秘書広報課(内線251)

困りごと相談

さまざまな困りごとについて、専門の相談員が相談に応じます。毎月第2・4火曜日の午前10時から午後3時まで、福祉会館3階で行っています。
■お問い合わせ 秘書広報課(内線251)

行政相談所開設

■日時 10月13日(火)午前10時～午後3時
■場所 福祉会館 **■行政相談員** 西田初江、山口和三郎
■相談事項 交通、登記、衛生、生活保護、福祉問題、年金、農地、社会保険、道路、河川、建築、各種公害、その他、府、JR、NTT、公団等の仕事に関すること。
■お問い合わせ 秘書広報課(内線251)

無料公証相談

金銭の貸借、土地・家屋の賃貸借、遺言などに関する公正証書の作成手続きなどについて、無料で相談に応じます。
■日時 10月1日(休)～7日(休)午前10時～午後3時
■場所 京都公証人合同役場(京都市中京区東洞院通御池下ル笹屋町436-2 ☎231-4338)

法律・家庭・人権無料相談所開設

■日程 ●10月6日(火)大丸京都店7階 ●7日(水)京都近鉄百貨店4階 ●8日(木)高島屋京都店
■時間 いずれも午前10時15分～午後3時
■お問い合わせ 京都地方裁判所総務課(☎211-4111)

消費生活相談

買い物や商品の品質、サービス、訪問販売や契約のトラブルなど消費生活に関する疑問、苦情など、お気軽にご相談ください。毎週水曜日午後1時から4時まで、市役所1階市民相談室で行っています。
■お問い合わせ 産業振興課(内線241)

不動産無料相談会

■日時 10月1日(休)午前10時～午後4時
■場所 京都商工会議所ビル3階第2会議室
■お問い合わせ 京都府不動産鑑定士協会(☎211-7662)

新設 経営安定特別相談

■税務専門相談 所得税、法人税、事業承継、事業税、確定申告の仕方等あらゆる税務についての相談に応じます。毎月第1・3火曜日午後1時～4時30分。
■経営専門相談 経営管理、経営分析、資金計画、市場調査、需要予測、新規開店、人事労務管理等の経営についての相談に応じます。毎月第2・4火曜日午後1時～4時30分。
■場所 向日市商工会館
■お問い合わせ 向日市商工会(☎921-2732)、産業振興課(内線239)