

ふり向けば、気になる。好きになる。

広報むこう

2024年3月号

MUKO



向日市

古都のむこう 魅力のふるさと



特集

美しい竹林を守り支える人

美しい竹林を
守り支える人 …………… 2

「能登半島地震」被災地への支援 …… 6

避難行動要支援者名簿のご案内 …… 7

戸籍の届出や取得など手続きが
便利になります…………… 7

くらしの情報…………… 12

子育て支援情報…………… 22

健康づくり情報…………… 24

各種相談日程…………… 25

図書館だより…………… 26

スポーツフレンドシップ協定連載
(京都カブヤライズ編) …… 27

美しい竹林を 守り支える人

向日市の北西、向日丘陵にある「竹の径」は、道の両脇にさまざまな竹垣があしらわれており、風情ある景色を楽しんでいただくことができる散策路です。「全国遊歩百選」「歩きたくなるみち500選」などに認定され、「京都府景観資産」「京都府文化的景観」に選定されるなど、向日市が誇る名所の一つです。

この特集では、竹垣の保全整備に着目し、「竹の径」の景観はどのようになり、そして誰によって守られているのかをご紹介します。



竹垣整備の歴史

「竹の径」の竹垣整備は、向日丘陵の放置竹林対策と不法投棄防止を図るとともに、新たな観光資源を創出することを目的に平成12年度から始めました。

当初は、地元資源のモウソウチクを使った「竹穂垣」「古墳垣」「寺戸垣」の3種類の竹垣を設けた総延長約500mの散策路でした。そこから5年をかけて、「物集女垣」「来迎寺垣」「かぐや垣」を整備し、平成16年度には6種類の竹垣を設けた総延長約1.8kmの散策路となりました。その後、平成20年度には「深田垣」、平成24年度には「海道垣」が誕生し、現在の8種類の竹垣が整然と連なる「竹の径」となりました。

現在の姿になった後も、毎年、向日市竹産業振興協議会や地元農家の皆さまと市が連携し、劣化した箇所を新しい竹垣に取り替える取り組みを行っています。

向日市竹産業振興協議会とは

向日市竹産業振興協議会は、「竹の径」の竹垣を整備することがきっかけとなり始めた組織です。自然資源である竹材の需要拡大を図り、向日市の伝統産業である竹産業を維持・発展させていくことを目的に、平成12年6月に設立されました。令和6年1月現在では、株式会社大塚竹材店、有限会社清水銘竹店、田中竹材店、東洋竹工株式会社、長岡銘竹株式会社が加盟しています。

また、向日市竹産業振興協議会では、竹垣整備以外にもさまざまな取り組みに力を入れています。毎年4月頃には「竹について学ぼう&タケノコ掘り体験」を開催し、竹の魅力を多くの人に知っていただくためのPR活動を行っています。そのほかにも、向日市観光協会が主催する向日市の一大イベント「竹の径・かぐやのタベ」の事前準備として、放置竹林の伐採や、「竹行灯」となる竹筒の作製に協力しています。



8種類の竹垣と耐用年数

「竹の径」に現在設置されている竹垣をご紹介します。竹垣によって対応年数が異なるため、劣化状態を確認し概ねその年数に合わせて整備しています。

名前の由来など詳しくは向日市観光協会のホームページをご覧ください。



▲向日市観光協会
ホームページ



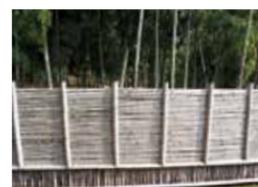
たけほがき
竹穂垣
耐用年数/約4年



らいこうじがき
来迎寺垣
耐用年数/約8年



かぐや垣
耐用年数/約5年



もずめがき
物集女垣
耐用年数/約12年



てらどがき
寺戸垣
耐用年数/約8年



こふんがき
古墳垣
耐用年数/約6年



ふかだがき
深田垣
耐用年数/約10年



かいどうがき
海道垣
耐用年数/約12年

◎産業振興課 874-1347

- 市役所への窓口来庁や電話でのお問い合わせは、平日午前8時30分～午後5時15分までです。電話は、各担当課の直通電話(または代表番号 ☎931-1111)にお掛けください。＊公民館やコミセンなどの公共施設は、各施設の開館時間内をお願いします。
- 市役所へのファクスはFAX 922-6587、郵便物は〒617-8665 向日市役所(住所不要)、電子メールはinfo@city.muko.lg.jpにお送りください。＊ファクス、郵便物、電子メールには、市役所のでこの課(担当課名)宛てかをお書きください。
- 参加費などの記載がないものは、無料でご参加いただけます。

詳しい情報は、QRコードから市ホームページをご確認ください。



☎=お問い合わせ HP=ホームページアドレス
FAX=ファクス ✉=電子メールアドレス

広報むこうは
市ホームページでご覧いただけます。

<https://www.city.muko.kyoto.jp/>

市公式SNSはQRコードからご覧ください。



【まちのうごき】(令和6年2月1日現在)
住民基本台帳人口
人口 56,523人 世帯数 25,720世帯
(男性 27,128人、女性 29,395人)
推計人口
人口 56,011人 世帯数 23,798世帯
(男性 26,660人、女性 29,351人)



みしま いちろう
三島 一郎 さん

向日市竹産業振興協議会 会長
長岡銘竹株式会社 相談役

また、私自身、向日市民として、市を代表する地域資源となった「竹の径」に携われることをとても誇りに感じています。竹が有名な地域は他にもありますが、これだけの規模でしっかりと竹垣を整備しているのはそうありません。竹垣のデザインや名称も向日市由来のものから発想を得ており、「竹の径」はまさに向日市の象徴だと言えます。

これからの竹産業

多くの産業は今まさに世代交代の時期を迎えています。事業形態も大きく変わっており、今まで頑張ってきたお店がなくなると、やはり寂しいですね。

竹産業は伝統的な産業で、良くも悪くも「変わっていません」。これまで時代に逆行して人件費や物価高騰に追随することはあまりありませんでしたが、結果としてそれが事業継承の大きな課題になっていると感じています。竹製品には優れた点がたくさんありますが、徐々に低コストで大量生産が可能になる製品などに代替されてきました。

南丹市にある京都伝統工芸大学校には竹工芸を学ぶ学生たちがいます。次世代を担う若い職人たちが竹工芸で生活が成り立つような産業にしていかなければなりません。「竹の径」を通じて、もっと多くの人に竹の魅力を知ってもらえれば嬉しいですね。



ましも あきひろ
真下 彰宏 さん

向日市竹産業振興協議会
長岡銘竹株式会社 代表取締役

「竹の径」で見てもうたいたいもの

「竹の径」に整備されている8種類の竹垣にはそれぞれに特徴があり、工夫が凝らされています。中にはとても細かく緻密な技術が求められるものもあります。

寺戸大塚古墳の前に設置された「古墳垣」もその一つで、特徴でもある美しい曲線や、竹の節の表情を生み出すために高い技術が必要となり、竹産業振興協議会の中でも限られたメンバーによって整備されています。また、竹垣全般に言えることですが、竹垣を設置している道や藪は、一見水平に見えるようで、実は凹凸や傾斜があるため、いかに自然

に水平に見えるかというのは竹垣整備の中でも苦勞するポイントです。例えば、深田垣では、細く割った竹を組んでいくのですが、地面に近い方が太く、天に近づくにつれ細くなっていくという竹の特性を利用して、天地の向きを交互に組むなど、高さを調整しています。また、寺戸垣では竹を菱形に組んでいくのですが、これも菱形の大きさを揃え、縄の結び目の高さが揃うように工夫しています。一見、シンプルな作りに見えますが、職人の技が凝らされているところを見てもらえれば嬉しく思います。

竹垣づくりとは

竹垣づくりは伝統的な竹産業の一つで、ものづくりとしての面白さがあるのももちろん、先ほどもお話したように、実は数学的な要素があるというの面白く、やりがいを感じるポイントです。

緻密に組まれた竹垣だからこそ、わずかなズレや違和感は目立ってしまいます。整備後、長い間設置されるものだからこそ、見てもらう方に満足してもらえよう、こだわりの持つて作っています。

竹林ボランティア

「竹輪の和」の活動について



▲竹伐採の様子



▲竹伐採の様子



▲土入れ後の集合写真

竹林ボランティア「竹輪の和」は、令和2年度から放置竹林対策事業としてボランティア活動を開始しました。現在は、本市の名産であるタケノコや美しい竹林景観を大切に守るため、日々活動を行っています。

静寂な竹林の中でメンバー同士が、楽しく交流を深めながら和気あいあいとした雰囲気の中で取り組んでいます。随時メンバーを募集していますので、竹林ボランティアに興味がある方はぜひご参加ください。

- 日時／毎週火・土曜日 午前9時30分～11時30分
- 場所／市が整備した市内の竹林で行います(物集女町長野、寺戸町芝山)
- 対象／18歳以上の方
- ※原則、1年間、継続して活動していただける方
- 活動内容／竹林の整備や維持管理(竹の伐採や土入れ作業、タケノコの収穫作業など)
- 申込み／電話またはファクス、電子メールで産業振興課(☎874-2485、FAX922-6587、✉sangyo@city.muko.lg.jp)へ。

Pick up Event

竹について学ぼう & タケノコ掘りツアー

「竹」をテーマとした春の観光ツアーを実施します。竹に関する「ここでしか聞けない話」や「ここでしかできない体験」に触れてみませんか。



- 日時／4月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)
いずれも午前10時～午後1時(荒天中止)
- 行程／京都市洛西竹林公園駐車場集合(有料駐車場あり)
→竹林公園→竹の径→タケノコ掘り体験
- ※タケノコの持ち帰りは1人2kg程度まで
- 内容／竹の径や竹林公園で竹のプロが分かりやすくガイドしてくれます。ガイドの後はタケノコ掘りを体験します。
- 参加費／中学生以上4,000円、小学生以下1,500円
- 持ち物／クワ(お持ちの場合)、雨具、飲み物、虫よけ対策グッズ
- 申込み／3月22日(金)から電話で向日市竹産業振興協議会(☎921-2732)へ。定員(各30人)になり次第締め切り。

避難行動要支援者名簿のご案内

市では災害に備えて、これまで「避難行動要支援者名簿」を作成していましたが、より実効性のある名簿となるよう、避難行動要支援者システムを導入し、新たに名簿を作成し直すことにしました。

3月中旬以降、次の対象者の方に「避難行動要支援者名簿制度のご案内」を送付しますので、案内が届いた方は、内容を確認いただき、市へ返送してください。

- 対象
介護保険の要介護4以上の認定を受けている方、身体障害者手帳1級（視覚、肢体）をお持ちの方、療育手帳Aをお持ちの方
- 問い合わせ
○災害対策に関すること／防災安全課 ☎874-2164
○障がい者支援に関すること／障がい者支援課 ☎874-2574
○高齢者支援に関すること／高齢介護課 ☎874-2576

■「避難行動要支援者名簿」とは

災害対策基本法に基づき、大地震などの災害が起こったとき、自力で避難することが難しく支援を必要とする方々を、あらかじめ登録しておく名簿です。

■名簿情報を平常時から外部提供することへの同意確認

同意された場合、市から関係機関（区・連合自治会、民生委員、消防機関、警察、市社会福祉協議会など）へ名簿を提供し個々の状況の確認、日頃の訪問活動、顔の見える関係づくりを行い、災害時に備えることができます。

同意されない場合も、災害時には、災害対策基本法に基づき、関係機関へ名簿を提供し地域全体で避難行動要支援者の安否確認や避難支援を行います。

※災害時は名簿を活用し、地域全体で避難行動要支援者の安否確認や避難支援を行いますが、支援者自身も被害に遭い十分に活動できない可能性があります。日ごろから各家庭で災害に対して備えておくとともに、地域の方々との交流をはかり、必要な支援について理解してもらうことが重要です。

「能登半島地震」被災地への支援

能登半島地震により大きな被害を受けた地域に対し、市ではさまざまな支援を行っています。

■支援活動 ※令和6年2月2日現在の情報です。
建築物の調査及び応急危険度判定や避難所での運営支援などのため、次のとおり職員を派遣しました。

- 石川県珠洲市／判定士1人
- 石川県七尾市／事務職5人

最新の支援活動については、市ホームページをご確認ください。



◎防災安全課 ☎874-2164、人事課 ☎874-1992

義援金にご協力をお願いします

日本赤十字社では「令和6年能登半島地震災害義援金」を受け付けています。被災された方を支援するため、市でも募金箱を設置していますのでご協力をお願いします。

皆さまからお寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額送金し、被災された方々の生活を支援するため活用されます。

義援金受け付けの詳細については、右のQRコードから日本赤十字社ホームページをご確認ください。



- 募金箱設置場所
○衛生環境課カウンター（本館1階）
○コンシェルジュカウンター（東向日別館3階）
○地域福祉課カウンター（東向日別館4階）
○各連合自治会（区）事務所（寺戸町事務所、物集女公民館、森本公民館、鶏冠井公民館、上植野公民館、向日コミセン、西向日コミセン）

◎地域福祉課 ☎874-2543

戸籍の届出や取得など手続きが便利になります

令和6年3月1日から戸籍法の改正により、手続きが便利になります。

■戸籍謄抄本の提出が不要に

戸籍の届出（婚姻届、養子縁組届など）の際に、戸籍謄抄本の提出が不要になります。

■本籍地以外の市区町村で戸籍謄本の発行が可能に

本籍地が遠方の場合でも、お住まいの市区町村や最寄りの市区町村の役場の窓口で、戸籍謄本を取得することができますようになります。

※請求者は本人、配偶者、父母、祖父母、子などに限られます。法定代理人や委任による代理人からの請求、職務上請求はできません。

※本籍地以外の市区町村で、戸籍謄本の発行を請求される場合は、自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カードなど、官公庁が発行する顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。

これらをお持ちでない場合は、発行ができません。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

■本籍地で発行される時は持ち物にご注意を

本籍地の市区町村で、戸籍謄抄本などの発行を請求される場合は、自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カードなど、官公庁が発行する顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。これらをお持ちでない場合は、健康保険証、年金手帳など、お名前を確認できる書面を複数点お持ちください。

向日市防災一斉行動（シェイクアウト）訓練

向日市に震度6強の大規模地震が発生したことを想定して、防災一斉行動（シェイクアウト）訓練を実施します。自宅や会社などでの防災対策を確認するきっかけとして、ぜひご参加ください。

なお、同日同時刻に京都市、長岡京市、大山崎町でも訓練が行われますので、同様のメールを複数受信する場合があります。

- 日時／3月11日（月）午前9時30分～
- 場所／各家庭や学校、職場など市内全域

■訓練内容

①身の安全の確保／午前9時30分になったら身を守る行動（まず低く、頭を守り、動かない）を開始してください。その後、火の元や建物とその周囲の点検、家具類の転倒、落下防止などの確認をしてください。

②避難情報の伝達／訓練開始の数分後に、訓練用メールを「緊急速報メール」と「向日市防災・防犯メール」で配信します。

※「緊急速報メール」はメールアドレスの登録は不要です。

※マナーモードに設定していても音が鳴ることがあります。機種によっては着信しない場合があります。

■「向日市防災・防犯メール」に登録をお願いします

【登録方法】

●QRコードを読み取れる方
右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。



●QRコードを読み取れない方
メールアドレス（✉bousai.muko-city@raidaien.ktaiwork.jp）に空メールを送信してください。

物価高騰対策 向日市低所得世帯支援給付金

エネルギー・食料品価格などの物価高騰による負担増により、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、次の①～③の給付金を支給します。

①住民税均等割非課税世帯への追加給付(1世帯当たり7万円)

●支給対象／基準日(令和5年12月1日)において、向日市の住民基本台帳に登録されている方のうち、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

※ただし、住民税が課税されている方の扶養親族などからなる世帯は支給の対象となりません。

●支給額／1世帯当たり7万円

●支給手続／2月上旬から順次、支給対象世帯の世帯主宛に書類を送付しますので、ご確認ください。

②住民税均等割のみ課税されている世帯への給付(1世帯当たり10万円)

●支給対象／基準日(令和5年12月1日)において、向日市の住民基本台帳に登録されている方のうち、住民税均等割のみ課税されている方からなる世帯

※ただし、住民税が課税されている方の扶養親族などからなる世帯は支給の対象となりません。

●支給額／1世帯当たり10万円

※支給手続きの詳細については市ホームページなどで随時お知らせします。

③子ども加算の給付(18歳以下の児童1人当たり5万円)

●支給対象／①②の支給対象世帯のうち、世帯主と基準日(令和5年12月1日)において同一世帯となっている18歳以下の児童がいる世帯

●支給額／18歳以下の児童1人当たり5万円

※支給手続きの詳細については市ホームページなどで随時お知らせします。

■低所得世帯支援給付金の詐欺にご注意を

住民税非課税世帯などに対する低所得世帯支援給付金を装った、振り込め詐欺などにご注意ください。

向日市や内閣府などが、現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることや、給付のために、手数料の振り込みを求めめることは絶対にありません。

「怪しいな」と思ったら、向日市や最寄りの警察署、警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

☎地域福祉課 給付金担当 ☎874-3457

電話リレーサービスの案内

電話リレーサービスとは、聴覚や発話に困難のある方と聞こえる方との会話を、通訳オペレータが手話・文字と音声を通訳することにより、24時間365日、電話で双方向につながるサービスです。緊急通報、学校や職場への連絡、医療機関などの予約、すぐに返事が必要な場合や急いでやりとりが必要な場合の連絡に役立ちます。

利用するためには、事前に一般財団法人日本財団電話リレーサービスのホームページから利用登録が必要です。登録方法など詳しくは、一般財団法人日本財団電話リレーサービス(☎03-6275-0912、☎03-6275-0913、🌐<https://nftrs.or.jp/>)へ。



☎障がい者支援課 ☎874-3593、☎932-0800

向日市上下水道事業経営戦略(向日市水道ビジョン)にご意見をお寄せください

市では、市民生活の重要なライフラインである上下水道事業を将来にわたり安定的に運営できるよう、平成29年度に「向日市上下水道事業経営戦略」を策定しましたが、今年度末で10年の計画期間のうち6年が経過することから、計画の改訂を進めています。

現在、上下水道施設の老朽化や耐震化への対応などさまざまな課題に直面し、一方で収入面では将来的に人口減少などに伴う給水収益の減少が見込まれ、経営環境は一段と厳しいものになると予測されます。今回の改訂では、令和6年度からの10年間について、上下水道事業の経営に関する方向性を示すとともに、「向日市水道ビジョン」と統合し効率的かつ合理的に上下水道事業を運営するため、内容の見直しを図っています。この計画に市民の皆さまの声を反映させるため、ご意見を募集します。

●募集期間／3月1日(金)～30日(土)〈必着〉

●公表場所

○情報公開コーナー(市役所本館2階)、公営企業課(上植野浄水場2階)、各地区公民館・コミセン

○市ホームページ

●提出できる方／市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所や事業所を有する個人または団体、本計画の策定に関して利害関係を有する方

●提出方法／意見提出用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送、ファクス、電子メールで公営企業課(〒617-0006 上植野町久我田17-1、☎933-3999、📧koueikigy@city.muko.lg.jp)へ。意見提出用紙は各閲覧場所にあります。また市ホームページからダウンロードできます。

●意見の取り扱い／寄せられたご意見の概要と市の考え方を、後日市ホームページなどで公表します。個々のご意見に対しては直接回答いたしません。あらかじめご了承ください。

☎公営企業課 ☎874-3870

無戸籍者問題解消のため 民法が変わります

子の出生の届出をしなければならない方が、何らかの理由によって出生の届出をしないために、戸籍に記載されない子が存在するという、いわゆる無戸籍者問題の解消に向けて、令和6年4月1日から「嫡出推定制度」が新しくなります。

■改正後

●母が再婚した後に生まれた子は、再婚後の夫との子と推定されます。

●女性の再婚禁止期間が廃止されます。

●子や母も嫡出否認の訴えを提起できるようになります。

●嫡出否認の訴えの出訴期間が1年から3年に延長されます。

改正法は、原則として、その施行日以降に生まれる子に適用されます。

ただし、施行日から1年間に限り、施行前に生まれた方やその母も、嫡出否認の訴えを提起することができます。

改正の詳しい内容については、法務省ホームページをご覧ください。

☎市民課 ☎874-2819



▲法務省ホームページ

国民健康保険被保険者証を更新します

現在使用されているカード型の被保険者証(「クリーム色」)は、3月31日で有効期間が切れ、4月1日から使えなくなります。新しい被保険者証は「あさぎ色」です。3月中旬に世帯の被保険者全員分の被保険者証を簡易書留で送付します。4月1日以降は新しい被保険者証を医療機関へ提出してください。

※4月1日までに新しい被保険者証が届かない、足りない、記載内容に誤りがある場合は、ご連絡ください。

☎医療保険課 ☎874-2793



PHOTO DIARY まちの話題

1/20-21 「京都ハンナリーズ」向日市民DAY

バスケットボールの試合に市民の皆さまを無料で招待する向日市民DAYが開催され、京都ハンナリーズと群馬クレインサンダーズとの試合は大きな盛り上がりを見せました。



1/21 令和5年度向日市防災訓練

市内6か所で住民主導型の一斉訓練を実施しました。参加者は感染症対策を踏まえた避難所開設訓練後、パーティションの設置訓練も行いました。



1/22 大谷選手からのグラブが小学生へ

野球のメジャーリーグで活躍中の大谷翔平選手から全国の小学校に贈られたグラブが、市内の小学校にも届けられました。



2/4 親子竹馬教室

向日市の特産である竹を使用した「親子竹馬教室」が向陽小学校で開催されました。参加者は向日市商工会青年部から竹馬の作り方や乗り方を学び、竹馬体験を楽しみました。



「京都西山はいいぞ！フォトコンテスト」入賞作品決定

歴史・文化的なつながりが深い京都市西京区、向日市、長岡京市、大山崎町の「京都西山」エリアを対象とした「京都西山はいいぞ！フォトコンテスト」の入賞作品が決定しました。

入賞作品(100点)は四条通地下道で開催される写真展で展示されますのでぜひお越しください。

●展示期間/2月15日(木)~3月31日(日)

●展示場所/四条通地下道

(阪急烏丸駅~京都河原町駅間)

※作品は「京都西山はいいぞ！フォトコンテスト」専用サイト(右QRコード)からもご覧いただけます。



▲向日市賞
「竹林を行く」



▲向日市観光協会賞
「月の夜に」

◎産業振興課 ☎874-1347

公立保育所会計年度任用職員募集

①給食調理業務

- 勤務時間/月~土曜日(祝日除く)午前8時30分~正午(週20時間未満)
- 採用予定日/要相談
- 時間給/1,148円(改定する場合あり)

②保育業務・保育補助

- 勤務時間/月~土曜日(祝日除く)午前7時~午後7時の間で3時間から7.5時間程度。要相談
- 採用予定日/令和6年4月1日
- 時間給/1,200円~1,449円(改定する場合あり)

③保育看護師業務

(児童の健康観察、医療的ケア、施設内の衛生管理、事務一般)

- 勤務時間/月~金曜日 午前9時~正午(週20時間未満)
- 採用予定日/令和6年4月1日
- 時間給/1,449円(改定する場合あり)

□いずれも□

- 募集人数/若干名
 - 勤務地/公立保育所
 - 申込み/会計年度任用職員申込書(写真を貼付)、返信用定型封筒(84円切手貼付、住所氏名を明記)、ある場合は資格証明書の写し(①調理師免許 ②保育士証または子育て支援員研修修了証 ③看護師免許)をお持ちの上、直接、子育て支援課(東向日別館)へ。
- ※詳しくは、市ホームページまたは子育て支援課窓口で配布している募集要項をご覧ください。

◎子育て支援課 ☎874-2659

「自分らしく生きよう！いきいきフォーラム」実行委員募集

市では、男女共同参画社会の実現を目指し、「自分らしく生きよう！いきいきフォーラム」を開催するにあたり、企画、運営を行う実行委員の方を募集します。

月に1回会議※を開き、意見交換や勉強会を開催します。興味のある方、視野を広げたい方、企画や運営に携わりたい方は、ぜひご応募ください。

※原則として会議は毎月1回(第3水曜日午前中)を定例とする予定です。第1回は4月17日(水)に開催予定です。

- 任期/決定通知の日~令和7年3月31日
- 委員定数/15人程度
- 応募資格/男女共同参画の趣旨に賛同する市内在住の方、または市内で活動する団体やグループに属する方
- 選考方法/書類選考
- ※選考結果は応募者全員に文書で通知します。

- 応募方法/応募用紙に必要な事項を記入の上、直接または郵送、ファクス、電子メールで広聴協働課(〒617-8665 住所不要、☎922-6587、✉kyodo@city.muko.lg.jp)へ。応募用紙は広聴協働課、女性活躍センターあすもあ、各地区公民館やコミセンなどにあります。また市ホームページからダウンロードできます。3月29日(金)必着。

◎広聴協働課 ☎874-1409

戦没者遺族相談員に委嘱されました

向日市戦没者遺族相談員に、厚生労働大臣から井上勇さんが委嘱されました。

戦没者遺族相談員は、戦没者遺族の福祉の増進を図るため、援護の相談に応じ、必要な指導、助言を行います。任期は令和7年9月30日までの2年間です。

- 井上 勇さん(森本町前田15、☎921-5479)

◎地域福祉課 ☎874-2543

ようこそ！永守重信市民会館①

今回は市民会館の
「ホワイエ」を紹介します。

ホワイエ(フランス語でロビーと同意)には、授乳室やキッズスペースそしてギャラリーが設置されています。また、どなたでもくつろいでいただけるソファも置いていますので、近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

◎市民会館 ☎874-2120

募集

あすもあマルシェ出店者募集

女性活躍センターあすもあでは、あすもあマルシェの出店者を募集しています。

女性起業家として自身の展開する事業や、これから立ち上げる事業についてお客様の反応を直接確かめてみたい、協業のチャンスを探したいなど、実践の場やPRの場所として参加してみませんか。

詳しくは、女性活躍センターあすもあのホームページ、インスタグラムをご覧ください。

- 日時／6月1日(土)、7月27日(土)、10月26日(土)、12月21日(土)いずれも午前10時～午後4時
- 場所／女性活躍センターあすもあ
- 対象／市内在住の方、市内で起業している方、市内で起業を考えている方
- 申込み／ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、直接またはファクス、電子メールで広聴協働課(☎874-1409、FAX 922-6587、✉kyodou@city.muko.jp)へ。
- ※申込書は女性活躍センターあすもあでも配架しています。



▲Instagram ▲ホームページ

内容／親子でエコについて学べるお楽しみブースなどで集めた「カエルポイント」を使って、会場にあるおもちゃを持って帰ることができるイベントです。

- 持ち物／遊ぶなくなったおもちゃ、おもちゃを持って帰る袋
- ※おもちゃは壊れていないきれいなもので、1人3個まで(なくても可)。ゲームソフト、カードゲームは除く。
- ④衛生環境課 ☎874-2189

「ぐるっとむこう市」

歴史的な風致を感じられる向日市内の隠れたおもしろスポットを巡ります。解説員の解説を交えながら古いものから新しいものまで、向日市の「そこだったのか!」を体験します。

- 日時／3月17日(日)午後1時～4時
- 主なコース／阪急西向日駅東改札口集合→西向日住宅(菜園・向日庵・噴水公園)→築地跡→歴史文化交流センター→JR向日町駅→観光交流センターまちでらすMUKO(総距離約3.7km)
- 対象／どなたでも(3～4時間程度歩ける方。小学生以下の方は保護者か代理人の同伴が必要)
- 服装・持ち物／動きやすい服装、飲み物
- 申込み／3月1日(金)～13日(水)の間

地域学校協働活動(学習支援など)学生サポーター募集

市内小・中学校において、夏休みや放課後の時間を活用し、児童・生徒の学習を中心に支援を担っていただく学生サポーター(大学生など)を募集しています。また学習支援のほか、さまざまな活動を行っています。

- 申込み／氏名、連絡先を電話またはファクス、電子メールで生涯学習課(☎874-2987、FAX 931-2555、✉gakusyu@city.muko.jp)へ。

令和6年度自衛官募集

募集／①幹部候補生(第1回) ②幹部候補生(第2回) ③一般曹候補生(第1回) ④自衛官候補生

- 受付期間／①②③要問い合わせ ④随時
- ※試験日などはお問い合わせください。
- ④自衛隊京都地方協力本部 ☎803-0821

催し

向日市・京都市相互交流事業「ぎゅっこエコひろば」

不用品を減らすエコ活動として「ぎゅっこエコひろば」を開催します。

- 日時／3月17日(日)午後1時～3時
- 場所／イオンモール京都桂川イオ

向日市公民館クラブ・サークル学習発表会(舞台の部)

●日時／3月10日(日)午後1時開演(開場午後0時30分)

- 場所／永守重信市民会館
- 内容／公民館で自主的に活動しているクラブサークルが今年も学習の成果を発表します。

出演団体(出演順)／オカリナクラブ「フーガ」、ホタル合唱団、Blue Star(ブルースター)、芯健康体操、Hulaサークル、Lapule

④中央公民館 ☎932-3166

初心者の方から参加できる太極拳教室

普段から運動の習慣がなくても、気軽にご参加いただけます。この機会に心も体もリフレッシュしてみませんか。

- 日時／4月～令和7年3月の間の毎月第2・4木曜日 午前10時～11時30分
- 場所／老人福祉センター校の径
- 対象／市内在住の60歳以上の男性
- 講師／青木京子さん
- 持ち物／タオル、水筒、上履き、利用証(新規の方はお申し出ください。即日発行いたします。その際、本人確認書類が必要となりますのでご持参ください。)

必要な予防接種をすませ 病気を防ぎましょう。

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

接種回数や接種方法など詳しくは健康推進課までお問い合わせください。 ※予防接種の効果や副反応などについて理解した上で、保護者が同意したときに限り、接種が行われます。

接種期限	予防接種の種類
出生24週0日後まで	ロタウイルス感染症 ロタリックス(1価)
出生32週0日後まで	ロタウイルス感染症 ロタテック(5価)
1歳の誕生日の前日まで	BCG、B型肝炎
2歳の誕生日の前日まで	麻しん風しん第1期
3歳の誕生日の前日まで	水痘
5歳の誕生日の前日まで	Hib感染症、小児の肺炎球菌感染症
小学校就学前の3月31日まで	麻しん風しん第2期
7歳6か月の前日まで	4種混合、日本脳炎第1期
13歳の誕生日の前日まで	日本脳炎第2期
13歳の誕生日の前日まで	ジフテリア破傷風(2種混合)第2期
20歳の誕生日の前日まで	日本脳炎特例対象者(平成19年4月1日以前に生まれた方)
高校1年生に相当する年齢(女子のみ)	ヒトパピローマウイルス感染症 ※平成9年4月2日から平成19年4月1日生まれの女子を対象にキャッチアップ接種を行っています。

④健康推進課 ☎874-2697

●申込み／3月1日(金)～9日(土)の間、直接または電話で、老人福祉センター校の径(☎934-1515、午前9時～午後4時)へ。定員(15人)になり次第締め切り。

文化資料館の催し

- 企画展「扁額・古文書・檀林関係資料」
これまで紹介する機会がなかった、京都府暫定登録文化財となっている市内の貴重な文化財のうち、修復されたばかりの向日神社の扁額や古文書、北真経寺所蔵鶏冠井檀林関係資料などを一堂に展示します。
●日時／3月9日(土)～5月6日(祝) 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
- テーマ展示「向日市・乙訓の石碑」
寺戸墓地にある学者・文人の墓碑や、向日市・乙訓地域にある記念碑を写真や拓本で展示し紹介します。
●日時／3月9日(土)～5月6日(祝) 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
- 企画展「記念講演会「文化財を守り伝える」京都府暫定登録文化財向日神社社額を事例に」
京都府暫定登録文化財となり修理されたばかりの向日神社の社額「正一位向日大明神」を中心に、さまざまな文化財が守り伝えられていることをお話いただきます。
●日時／3月24日(日)午後2時～3時

春休み! ぐるっとむこう! 「ぐるっとむこうバス」小学生無料おためし乗車

春休み期間中は、小児(小学生)は降車時に「小学校名」を言ってもらえると、運賃が**無料**となります。

- 期間／3月25日(月)～4月5日(金)
- ※低学年(小学3年生以下)の児童は保護者の方と一緒に乗車してください。
- ※大人は通常運賃が必要です。(乳幼児は無料)
- ※小学6年生は、3月29日(金)までが無料の対象です。

- 乗車時に交通系ICカードを使用された場合は、降車時に運賃の支払いが必要となりますので、ご注意ください。
- ぐるっとむこうバスのルートや時刻表などは市ホームページをご覧ください。



④まちづくり推進課 ☎874-2942

Zero Carbon

家電製品の買い替えは省エネラベルに注目

ご家庭でできる省エネの取り組みとして、省エネ家電に買い替えることも一つの方法です。小売事業者は、「小売事業者表示制度」によって、家電の省エネ性能を示す「省エネラベル」の表示が義務付けられており、省エネ性能に優れた製品を選びやすくなっています。家電を購入する時は注目してみましょう。

統一省エネラベルとは

対象の9品目の機器に表示される省エネラベルで、省エネ性能が数値と星(★)の数で表示されています。

- 対象機器／エアコン、照明器具、テレビ、電気冷蔵庫、電気冷凍庫、電気便座、ガス温水機器、石油温水機器、電気温水機器
- 判断指標
 - 多段階評価点／製品の省エネ性能を高い順に5.0～1.0の41段階で表示
 - 省エネルギーラベル／省エネ基準達成率、エネルギー消費効率、目標年度を表示
 - 年間の目安電気料金／1年間使用した場合の年間電気料金の目安を表示



▲資源エネルギー庁「省エネ型製品情報サイト」



⑧ゼロカーボン推進課 ☎874-3499

さあ進もう ゼロカーボンの むこうがわ

ワイズで頭を動かし、体操で体を動かし、カレーでお腹を動かし、みんなで楽しみましよう。

地域まるごと健康まつり

- 日時・集合場所／3月24日(日)午前9時10分に阪急バス「善峯寺」バス停集合、午後3時まで
- 参加費／500円(資料代、保険料)
- 持ち物・服装／弁当、飲み物、雨具、軽登山の装備
- 申込み／電話で京おとくに・街おこしネットワークの中山さん(☎090-5165-8405)へ。定員(50人)になり次第締め切り。

西山古道お花見ハイキング

- 日時・場所／3月20日(祝)午前10時～午後4時、長岡京市立産業文化会館
- 乙訓薬剤師会の坂口さん ☎874-11790

第4回みんなのお薬ひろば i-ni訓

- 日時・場所／3月20日(祝)午前10時～午後4時、長岡京市立産業文化会館
- 乙訓薬剤師会の坂口さん ☎874-11790

※持ち物など詳しくはホームページをご覧ください。

令和6年向日市「桜まつり」

- 日時／3月24日(日)午前10時～午後3時
 - 場所／医誠会診療所
 - 乙訓医療生活協同組合法人本部 ☎921-0667
- ◆内容／各種催し物、模擬店出店 ※桜まつり会場に駐車場・駐車場はありません。

NPO法人「あゆみ展」

- 日時・場所／3月31日(日)午前10時～午後6時、NPO法人「あゆみ」と京都
- 対象／卒所生や今までにご縁の方、この「あゆみ」の療育に興味のある方
- NPO法人「あゆみ」と京都の中西さん ☎953-4452

長岡宮まじづくり協議会

長岡宮内裏跡の上に位置する旧上田家住宅でさまざまなイベントを開催します。

■紫の会作品展

●日時／3月5日(火)～17日(日)

■岩間一真作品展

●日時／3月19日(火)～31日(日)

■172回煎茶に親しむ会

●日時／3月17日(日)午前10時30分～午後3時(要予約)

- 対象・参加費／市内在住の方、700円(お茶菓子代)
- 煎茶道方円流の高日さん ☎090-1905-0513

■いずれも

●場所／旧上田家住宅



向日町警察署発

安心安全ニュース

痴漢や盗撮の被害に困っている人はいませんか

- 痴漢や盗撮を目撃したとき
 - 被害者に優しく声をかける
 - 周囲の人や駅員に協力を求める
 - 被害者に代わり110番通報する
 - 警察に情報提供する(時間が経っても構いません)
- 痴漢ヘルプカードの使い方
 - 痴漢被害を見たとき
 - 痴漢被害に遭ったとき
 - 困っている人に
 - カードを見せ、警察に通報してください。



※痴漢ヘルプカード、110番通報マニュアルは京都府警察ホームページからダウンロードできます。



⑧向日町警察署 ☎921-0110

市役所問い合わせ先ファクス番号一覧

問い合わせ先	ファクス番号	問い合わせ先	ファクス番号	問い合わせ先	ファクス番号
市役所(代表)	922-6587	公営企業課 上下水道施設課	933-3999	図書館	931-1081
地域福祉課	935-1346	議会事務局	931-4188	天文館	935-4380
障がい者支援課	932-0800	永守重信市民会館	874-1810	市民体育館	934-1657
教育委員会事務局 中央公民館事業担当	931-2555	文化資料館	931-1121	健康増進センター	932-5132
				乙訓消防組合 向日消防署	922-1190

上記または記事内にファクス番号の記載がない場合は、市役所(代表)までお願いします。

交通安全の心得帳

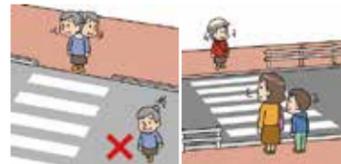
知っていますか 歩行者の道路横断のルール

横断歩道で歩行者が犠牲となる交通事故が後を絶ちません。

交通安全のため、運転者だけでなく歩行者も交通ルールをしっかりと守りましょう。

■歩行者の道路横断ルール

- 横断歩道の利用／横断歩道がある場所の付近では、その横断歩道によって道路を横断しなければならない。
- 斜め横断の禁止／道路標識・標示によって斜めに横断ができる場合を除き、斜めに道路を横断してはならない。
- 直前直後横断の禁止／車両などの直前または直後で道路を横断してはならない。
- 横断禁止場所／道路標識によって横断が禁止されている道路の部分では横断してはならない。



子育て支援拠点などの催し

問い合わせ	事業名	日時	ほか
さくらキッズ保育園 ☎933-0200	園庭開放・園児との交流あそび	3月5日(火)、19日(火) 午前10時~11時	●対象/0~3歳の未就園児とその保護者 ●場所/さくらキッズ保育園
つどいのひろばねこばす ◎NPO法人子育て支援ねこばす ☎203-7738  ▲公式LINE	ねこばす出張ひろば	3月14日(木) 午前10時~11時30分	●内容/おもちゃをたくさん用意しています。みんなで楽しく交流しましょう。 ●対象/0~2歳までの子どもとその保護者 ●場所/上植野コミセン ■いずれも ●申込み/3月1日(金)から電話でNPO法人子育て支援ねこばす(木・日曜日を除く)午前10時~午後3時)へ。
	はじめてあかちゃん	3月14日(木)、21日(木) 28日(木) 午前10時~午後11時15分	●対象/生後6か月未満の第1子とその母親5組 ●場所/つどいのひろばねこばす
まこと幼稚園の催し ◎まこと幼稚園 マナ・ハウスのイベントなど ☎921-2202 http://www.makotokids.jp/ mannahouse	まこと幼稚園 マナ・ハウスのイベントなど	3月 6日(水)/身体測定(午前9時45分~11時30分) 7日(木)/ベビーマッサージ 8日(金)/妊婦さんと未就園児さんのための音楽会 14日(木)/かんたん!つくってみよう 18日(月)/赤ちゃんぷれいいるーむ 25日(月)/みんなであそぼうDX ※詳しくはマナ・ハウスまでお問い合わせください。電話の受け付けは午前9時30分~午後4時30分です。イベント受け付け開始は、3月4日(月)からです。	 さまざま イベントを実施中

わが家の アイドル

就学前のお子さまの 写真大募集

応募はメールで受け付け中
です。詳しくは、市
ホームページをご
確認ください。




0歳
上植野町
なかむら ようすけ
中村 耀介ちゃん
未っ子長男! ニコ
ニコ笑顔で癒され
てるよ!



0歳
物集女町
かわむら なのは
川村 菜乃花ちゃん
元気に健康で育って
ね! 大好きだよ!

子育て支援情報

子育てセンターの催し

◎子育てセンター「すこやか」(保健センター2階) ☎・☎932-7830

事業名	日時	場所	
年齢別遊びの日	ぷちぷよルーム (7か月未満)	3月1日(金)、15日(金)午後1時30分~2時45分	子育て支援センターさくら
	とことこルーム (1歳4か月~2歳未満)	3月18日(月)午前10時~11時15分	子育てセンターすこやか
	さくらほっとルーム (1歳7か月未満)	3月8日(金)午後1時30分~2時45分	子育て支援センターさくら
	こすもすほっとルーム (1歳4か月未満)	3月7日(木)、21日(木)午前10時~11時15分 3月14日(木)午後1時30分~2時45分	子育て支援センターこすもす
	ひまわりルーム (0歳~未就園児)	3月11日(月)午前10時~11時15分	子育て支援センターひまわり
絵本館	こすもす絵本館	3月8日(金)	午前10時~11時15分 子育て支援センターこすもす
	ひまわり絵本館	3月29日(金)	
施設開放 さくら	2歳未満	毎週火曜日と木曜日	午前10時~11時15分 子育て支援センターさくら
	2歳以上	毎週水曜日と金曜日 (3月1日、20日、22日を除く)	
園庭開放	第5保育所	3月28日(木)	午前10時~11時15分 雨天中止
	第6保育所	3月14日(木)	
つながりスペース	物集女コミセン	3月6日(水)	午前10時~11時15分
	物集女公民館	3月27日(水)	
	寺戸コミセン	3月19日(火)	
	上植野コミセン	3月12日(火)、26日(火)	

■春のお楽しみ会
『のんびりアジアのあま〜い調べ』〜イン
ドネシアの民族音楽ガムランと影絵〜
●日時/3月22日(金)午前10時15分~
10時45分、11時15分~11時45分
●場所/保健センター
●対象/市内在住の3歳までの子どもとその
保護者、各回20組
※兄弟姉妹の就園児参加可
●講師/インドネシア伝統芸能団 ハナ☆
ジョス
●申込み/3月1日(金)から電話で子育て
センターすこやか(☎932-7830)へ。

※予約は不要です。

※各施設には駐車スペースがありません。車での来所はご遠慮ください。

子育ての相談

子育てセンターと子育て支援センターでは、来所または電話で育児相談ができます。

毎週月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後4時

◎子育てセンター「すこやか」(保健センター2階) ☎・☎932-7830

健康診査・教室など

- プレマスクール**
3月11日(月)
開催時間/午前10時~12時
- プレマサロン**
3月25日(月)
開催時間/午後1時30分~3時
- 乳児前期健診**
3月7日(木)
受付時間/午後1時~2時45分

- 乳児後期健診**
3月26日(火)
受付時間/午後1時~2時45分
- 1歳9か月児健診**
3月12日(火)
受付時間/午後1時15分~2時45分
- 3歳児健診**
3月13日(水)
受付時間/午後1時15分~2時45分
- 離乳食教室**
3月27日(水)
受付時間/午前9時30分~9時45分

- 健康・栄養・転入児相談**
3月21日(木)
受付時間/午前9時30分~11時
- 予防接種(BCG)**
3月8日(金)
受付時間/午後1時10分~2時30分

※場所はいずれも、保健センター

◎健康推進課 ☎874-2697

各種相談日程

Various Consultation

区分	各種相談・内容	日程	場所・問い合わせ					
法律	無料法律相談(予約制(電話のみ)、1人30分) 弁護士が相談に応じます。 ※定員は各5人。相談時間の指定不可。 市内在住の個人が対象。	3月11日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は3月7日(木)午前9時から 特設 3月15日(金)午後1時30分～4時 ※予約は3月8日(金)午前9時から	女性活躍センターあすもあ ☎ 874-1409					
		3月18日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は3月14日(木)午前9時から						
		3月25日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は3月21日(木)午前9時から						
		4月1日(月)午前9時15分～11時45分 ※予約は3月28日(木)午前9時から						
暮らし	困りごと相談 行政相談委員や人権擁護委員、民生児童委員、行政書士、司法書士、社会保険労務士などが相談に応じます。相続、登記、債務整理、年金、人権や労働問題など、幅広くご相談ください。 女性のための相談(予約制、1人50分) 女性カウンセラーが相談に応じます。DV相談は年間を通じてお受けします。 男性のための相談(電話相談) 男性のさまざまな悩みや不安について男性相談員が相談に応じます。 年金相談(予約優先) 社会保険労務士が相談に応じます。 心の健康相談(予約優先) 精神保健福祉士が相談に応じます。 消費生活相談 悪質商法や訪問販売のトラブルなど、消費生活についての疑問、困りごとをお気軽にご相談ください。 経営安定特別相談 市内中小商工業者の経営の改善と強化を図るため、税理士などが相談に応じます。	3月12日(火)、26日(火)午前9時15分～正午(受け付けは11時30分まで、待ち人数により変更する場合あり)	福社会館 ※車でのご来館はご遠慮ください。 ☎ 874-1409					
		3月13日(水)、27日(水) 午後1時10分～4時	☎ 874-1144					
		3月1日(金)午後7時～9時(受け付けは午後8時30分まで)	☎ 874-0205					
		3月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時	東向日別館 ☎ 874-2841					
		3月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)午後1時～5時	東向日別館 ☎ 874-2574 ☎ 932-0800					
		月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午、午後1時～4時	本館1階 相談室1 ☎ 931-8168 ※要事前連絡					
		土・日曜日、祝日、振替休日(年末年始を除く)、午前10時～午後4時 ※お急ぎの場合	☎ 独立行政法人国民生活センター 休日相談窓口 ☎局番なし188※電話相談のみ					
	<table border="1"> <tr> <td> 経営安定特別相談 市内外中小商工業者の経営の改善と強化を図るため、税理士などが相談に応じます。 </td> <td> 税務専門 </td> <td>3月5日(火)、19日(火)午後1時～4時30分(受け付けは4時まで)</td> <td rowspan="2">向日市商工観光振興センター ☎921-2732 ※要事前連絡</td> </tr> <tr> <td></td> <td>経営専門</td> <td>月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時15分</td> </tr> </table>	経営安定特別相談 市内外中小商工業者の経営の改善と強化を図るため、税理士などが相談に応じます。	税務専門	3月5日(火)、19日(火)午後1時～4時30分(受け付けは4時まで)	向日市商工観光振興センター ☎ 921-2732 ※要事前連絡		経営専門	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時15分
経営安定特別相談 市内外中小商工業者の経営の改善と強化を図るため、税理士などが相談に応じます。	税務専門	3月5日(火)、19日(火)午後1時～4時30分(受け付けは4時まで)	向日市商工観光振興センター ☎ 921-2732 ※要事前連絡					
	経営専門	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時15分						
子育て	家庭児童相談 家庭で子どもを養育する上でのさまざまな悩みや心配、子どもの虐待について相談に応じます。 子育てコンシェルジュ 子育てに関する悩みの相談、子育て情報を提供します。	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時	東向日別館 ☎ 933-1199					
		月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～正午、午後1時～5時	東向日別館 ☎ 874-3687					

健康づくり情報

Health Promotion Information

地域健康塾

市内在住の65歳以上の方を対象とし、健康チェック(血圧測定など)、軽体操、交流会などをします。
●健康塾への参加は1人1か所です。

【午前の部】9時30分～11時

物集女公民館	3月5日、12日、19日、26日
寺戸公民館	3月6日、27日
寺戸コミセン	3月13日
森本公民館	3月5日、12日、19日、26日
鶏冠井公民館	3月7日、14日、21日、28日
鶏冠井コミセン	3月7日、14日、21日、28日
上植野コミセン	3月1日、8日、15日、22日
向日コミセン	3月7日、14日、21日
西向日コミセン	3月6日、13日、27日
向日台団地集会所	3月1日、8日、15日、22日
西部防災センター	3月4日、11日、18日、25日
福社会館	3月4日、11日、18日、25日

【午後の部】1時30分～3時

上植野公民館	3月4日、11日、18日、25日
上植野コミセン	3月6日、13日、27日
福社会館	3月5日、12日、19日、26日 3月1日、8日、15日、22日

☎**874-2576**

休日・祝日診療

●内科・小児科

乙訓休日応急診療所
(長岡京市下海印寺下内田101番地、☎955-3320)
受付時間／午前9時30分～午後4時



●外科

診療時間／午前9時30分～午後4時
【3月の当番】受診前に電話でご確認ください。

3月3日(日)	福田整形外科医院	☎925-5113
3月10日(日)	洛西医院	☎921-0609
3月17日(日)	長岡京病院	☎955-1151
3月20日(祝)	京都済生会病院	☎955-0111
3月24日(日)	千春会病院	☎954-2175
3月31日(日)	新河端病院	☎954-3136

☎**874-2697**

公共施設の休館日

- 市役所、保健センター
毎週土・日曜日、3月20日(祝)
- 図書館、文化資料館、旧上田家住宅
毎週月曜日、3月1日(金)
- 永守重信市民会館
3月14日(木)
- 天文館
毎週月・火曜日、3月20日(祝)
- 寺戸公民館、コミュニティセンター
毎週月曜日、3月20日(祝)

- 物集女・森本・鶏冠井・上植野公民館
老人福祉センター桜の径・琴の橋、福社会館
毎週日曜日、3月20日(祝)
- 女性活躍センターあすもあ
毎週木曜日、3月22日(金)
- 観光交流センターまちてらすMUKO
毎週火曜日
- 健康増進センター
3月14日(木)、28日(木)

スポーツフレンドシップ協定 連載

kyoto Kaguya Lyze

編

京都カグヤライズ

inquiry@kyoto-kaguyalyze.com



ストレッチ スポーツ・生活に 欠かせない

柔軟性と可動域が向上
けが、故障の予防も

まずストレッチは筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を向上させます。柔軟性が高まると体を動かしやすくなるため、スポーツをする人はもちろん、日常



スポーツをする上でけがや故障の予防に欠かせないストレッチはとて重要といわれます。トップ選手たちの多くは練習前のストレッチを入念に行うのはもちろん、練習後も翌日に疲れを持ち越さないためにしっかりとストレッチを行っています。では、具体的にストレッチが選手にどのような影響をあたえているのか、今回はスポーツとストレッチの関係性についてご紹介いたします。

生活においても「腕が高く上がるようになった」「立ったり座ったりが楽になった」と感じます。これだけでもストレッチをすることがパフォーマンス向上やけがや故障の予防につながるということがわかります。

また、膝や腰が痛い人、激しい運動ができない人にもストレッチはおすすめです。多くの高齢者が悩まされる肩こりや腰痛は、主に血行不良によって筋肉が緊張状態になっていることが原因だといわれています。まずはストレッチで硬い筋肉をほぐし、血流を良くするよう意識しましょう。

おススメは簡単
体の横を伸ばす動作

それでは、簡単に座ったままでもできるおススメのストレッチをご紹介します。自宅でも簡単にできるストレッチ法ですので、ぜひ参考にしてみてください。

椅子に座って両手を組みます。両手を可能な範囲であげ、ゆっくりと上半体を右に傾けます。この時にしっかりと脇腹の筋肉が伸びていることを確認しましょう。ゆっくりと姿勢を戻し、反対の左方向に上半体を傾けます。左右に伸ばす動作を10回×2セット行いましょう。立って行う場合は、肘をしっかりと伸ばし、両腕で円を描くように



無理なく気軽に
適度な実践を

けがをすることなく、自身の持つ力を最大限発揮するには、筋力トレーニングと適切なストレッチを行う必要があります。いきなりアスリートのように走るなどの激しいトレーニングは難しいですが、ストレッチなら寝る前でも気軽に始められると思います。ぜひご自身の症状に合わせて適度なストレッチ法を実践してみてくださいね。

体を大きく回せると胴体全体がほぐれより効果的です。

Library Information

図書館だより



公式ホームページ <https://www.city.muko.kyoto.jp/kurashi/tosyokan/index.html>



向日市立図書館

京都府向日市寺戸町南垣内 40 番地の1

開館時間 午前10時～午後6時

電話番号 931-1181

FAX 931-1081

3月の休館日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	● = 休館日					

おすすめ
新着本
一般図書



オーグメンテッド・スカイ

藤井太洋 / 著
文藝春秋

2024年、鹿児島県立南郷高校に通うマモルは、男子寮の次期寮長に指名される。マモルの役割は大きい、なかでも最重要ミッションの一つが学生VR全国大会出場であり、準備を進めていくのだが…。

- 『The CODE シリコンバレー全史』
マーガレット・オメーラ / 著 山形浩生 / 訳・解説
高須正和 / 訳・解説 KADOKAWA
- 『あのとき売った本、売れた本』
小出和代 / 著 光文社
- 『見知らぬイタリアを探して』
内田洋子 / 著 小学館
- 『たべものいっぱい！フェルトでたのしいおままごと』
日本ヴォーグ社
- 『小説ゴルフ人間図鑑』 江上剛 / 著 日刊現代
- 『互換性の王子』 栗井修介 / 著 水鈴社
- 『恋できみが死なない理由』
最果夕希 / 著 河出書房新社
- 『侵略日記』
アンドレイ・クルコフ / 著 福間恵 / 訳 ホーム社

おすすめ
新着本
児童図書



お金たちの愛と冒険

小手鞠るい / 作
ゆうこ / 絵
文研出版

お金ってなんだろう？ お金は頼りになる存在ですが、使いかたをまちがえると大変なことになってしまいます。お金の魅力と賢い使いかたを物語で紹介します。

- 『調べて、くらべて、考える！くらしの中の和と洋-住む』
岡部敬史 / 編著 汐文社
- 『物語、英語で読んでみない？』
佐藤和哉 / 著 岩波書店
- 『あたしデイズ』
いとうみく / 作 平澤朋子 / 絵 新日本出版社
- 『ひなだん とんとことーん』
おおいじゅんこ / 作 ほるぷ出版
- 『パパはたいちょうさん、わたしはガイドさん』
ゴンサロ・モウレ / 作 マリア・ヒロン / 絵
星野由美 / 訳 PHP研究所
- 『でんしゃでおでかけ』
ケッコクヒデキ / さく 福音館書店
- 『海辺の村のパン屋』
ポーラ・ホワイト / 作
いけださちこ / 訳 BL出版



はるやすみおはなし会
～聞きたい本総選挙～

投票コーナーを設置しています。当日は選ばれた本を読みます。

- 日時 / 3月26日(火)、27日(水) 午前10時30分～11時10分
- 対象 / 4歳～小学生低学年(保護者同伴可)
- 申込み / 3月2日(土)から整理券(無料)を図書館で配布。定員(各25人)になり次第締め切り。

大人の朗読会

図書館ボランティア「大人の朗読会」が送る朗読の世界に耳を傾けてみませんか。

- 日時 / 3月31日(日) 午後2時～3時
- ※申込みは不要です。当日図書館までお越しください。
- ※定員(20人)になり次第締め切り。

場所 / いずれも図書館



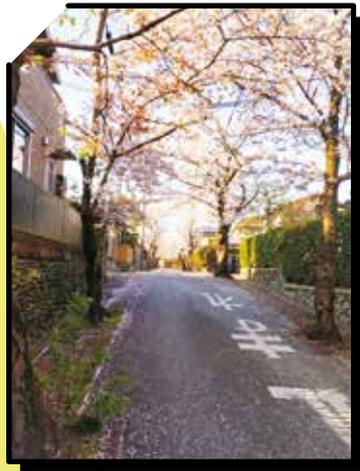
@mukojo06

●場所/上植野町・京都府立向陽高等学校
皆の青春が詰まっている日常を撮影させて
いただきました。



@narue0324

●場所/寺戸町・向日市役所本館
競輪場の中を走る自転車の様子を、思いが
けず見ることが出来ました。



@kyoto_photoys

●場所/上植野町・桜の径
阪急西向日駅を出ると、満開の桜。地域の
方々に守られています。



大!
募集中

向日市を
押し活

#むこ推し



「#むこ推し」では、向日市の素敵な瞬間や魅力が詰まった、
とっておき(推し)写真の投稿をお待ちしています!

☎企画広報課 ☎874-1398



@5mochi_4syamOoooO

●場所/寺戸町・図書館
見上げると満開の桜!暖かな陽射しが心地
よい春の散歩道。



@redmarine55

●場所/向日町・向日神社
本殿裏で、淡いピンクの縁どりの優しい
山茶花に出会えました。

4月号から裏表紙が変わります

令和5年4月号から1年間続けてきました
裏表紙企画「#むこ推し」は3月号をもって
終了します。たくさんのご応募ありがとう
ございました。

裏表紙企画は終了しますが、引き続き
「#むこ推し」を使って、向日市の一押し
写真をぜひご投稿ください。

4月号からは「集遊語憩 わたしのまちの
公園」が始まります。お楽しみに!

向日市民憲章

- 1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
- 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 1 働くよるこびと心のふれあいを大切にしましょう
- 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 1 明るいくらしと福祉のまちをきざしましょう

むこまる

(昭和52年11月3日制定)