

- 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 働くよろ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



●向日市役所(〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野20 ☎075(931)1111 FAX075(922)6587) ●編集 秘書広報課 ●http://www.city.muko.kyoto.jp/

向日市の2009年は、

平成21年(2009年)もあとわずかとなりました。この一年、皆さんにとってはどんな年だったでしょうか。

今回は、向日市の一年を写真とともに振り返ります。

どんな年だったかな？



①【1月】子どもたちの健やかな成長と無病息災を願い、第2・5・6保育所で新春獅子舞が行われました。



⑧【11月】5万人のふれあいをテーマに2009向日市まつりが、盛大に開催され、老若男女を問わず、多くの方が訪れ、それぞれが思い思いにまつりを楽しみました。



②【4月】市民協働センター「かけはし」を開設



③【7月】市総合計画シンポジウム



④【8月】石田川2号幹線(雨水トンネル)現場見学会



⑤【9月】国民文化祭に向け、実行委員会を設立



⑥【10月】文化資料館25周年特別展示



⑦【11月】向日市・サラトガ市姉妹都市盟約25周年記念友好訪問

■1月■

- ・新春獅子舞(写真①)
- ・消防出初式
- ・成人式
- ・たけうま全国大会

■2月■

- ・市埋蔵文化財センター設立20周年を記念し、遺跡ガイドブック「向日市の遺跡」を発行
- ・「鳴谷山山論裁許絵図と木箱」、「築榊講常夜燈」、「森本遺跡」が新たに市指定文化財として追加

■3月■

- ・乙訓・八幡歴史ウォーク
- ・市民ふれあいコンサート

■4月■

- ・市民協働センター「かけはし」を開設(写真②)
- ・桜まつり

■5月■

- ・西国街道スタンプラリー
- ・防災パトロール
- ・物集女車塚古墳石室一般公開
- ・市情報紙「くらしの案内」配布

■6月■

- ・道路冠水を想定し、前田地下道で通行規制訓練
- ・男女共同参画週間記念講演会

■7月■

- ・市総合計画シンポジウム(写真③)
- ・第18回向日市立中学校吹奏楽部合同演奏会
- ・向日市障害者の日「みんなのつどい」
- ・日食観望会
- ・平和の折り鶴伝達式
- ・市総合計画審議会が市に総合計画案を答申

■8月■

- ・石田川2号幹線(雨水トンネル)現場見学会(写真④)
- ・文化資料館リニューアル記念講演会
- ・長岡宮第二次内裏「東宮」東協殿の存在を確認
- ・広島市平和祈念式市民代表派遣
- ・平和と人権のつどい

■9月■

- ・敬老会
- ・総合防災訓練
- ・第6回中学生弁論大会
- ・第26回国民文化祭実行委員会設立(写真⑤)

■10月■

- ・文化資料館25周年特別展示(写真⑥)
- ・「ひまわり栄誉賞」表彰式
- ・竹の径・かぐやのタベ
- ・向日市障害者の日「スポーツのつどい」
- ・市地域活性化会議が市に地域活性化施策を提言

■11月■

- ・向日市・サラトガ市姉妹都市盟約25周年記念友好訪問(写真⑦)
- ・市民音楽祭
- ・第7回中学生英語スピーチ大会
- ・大極殿祭
- ・図書館開館25周年記念文学講座
- ・向日市まつり(写真⑧)
- ・綾部市・向日市友好交流ウォーク
- ・市民文化展
- ・乙訓地方小学生駅伝大会

■12月■

- ・女と男のいきいきフォーラム
- ・人権研修会
- ・消防団年末特別警戒

JR向日町駅を市の玄関口として再生

～計画原案の説明会を実施します～

広報むこう7月15日号で公表しました「JR向日町駅東西自由通路等整備事業」の計画原案について、市民の皆様から様々なご意見やご質問をいただき、ありがとうございました。

この計画は、将来の向日市のため大切な事業であると考えています。今後、駅周辺の道路網の整備や、大きな事業費を要することもあり、事業効果や財政への影響などについて慎重に検討しております。

今回は、計画原案の内容や事業費の詳細、事業のメリットなどについて次の日程で説明会を開催いたします。

■次の日時・場所で説明会を行います

開催日時	開催場所
平成22年1月22日(金) 午後2時～4時	上植野公民館
平成22年1月25日(月) 午後2時～4時	鶏冠井公民館
平成22年1月27日(水) 午後7時～9時	寺戸公民館
平成22年1月28日(木) 午後2時～4時	森本公民館
平成22年1月29日(金) 午後2時～4時	物集女公民館
平成22年1月30日(土) 午後2時～4時	市民会館

※駐車場は用意しておりませんので、徒歩または自転車でお越しくださいますよう、ご協力をお願いします。

事業実施に必要な事項についてJR西日本と協定を締結する場合は、地方自治法第96条第1項第5号の規定により議会の議決が必要となります。

JR向日町駅の整備について、皆様のご意見をお待ちしています。「市長への手紙」なども
 〇市街地整備課 ☎931-1111 (内線367)、FAX922-6587
 ご利用ください。

お急ぎください

生活機能検査受診票の記入をお願いします

生活機能検査の実施期間が残り少なくなってきました。医療機関の受診最終日は、平成22年2月28日(日)です。

まだご記入いただけていない方は、平成22年2月中旬までに障害高齢福祉課へ返送してください。

なお、転入などでお手元に届いていない方は、障害高齢福祉課までお問い合わせください。

●対象／向日市在住で、平成21年3月31日現在65歳以上の方(介護保険の要支援・要介護認定を受けている方を除く)

●内容／生活機能チェック(日常生活動作や運動機能などの25項目の質問表)を行い、必要と判断された方には医師の診察や血液検査、心電図検査などを行います。

●実施期間／平成22年2月28日(日)まで

●実施方法／9月初旬にご案内しました「生活機能検査受診票」に必要事項を記載の上、同封の返信用封筒で障害高齢福祉課へ返送してください。後日、生活機能チェックの結果を郵送などでお知らせします。

※生活機能チェックの結果、生活機能の低下のおそれがあると判定された方は、医療機関で詳しい検査(生活機能検査)を無料で受けていただくことができます。

〇障害高齢福祉課 高齢介護係(内線345)

阪急洛西口駅東地区土地区画整理事業が始まります

阪急洛西口駅東地区土地区画整理事業は、本市の北端に位置する約8.4ヘクタールが事業区域(下図参照)です。

本事業は、向日市の北の玄関口としてふさわしい魅力あるまちづくりを計画的に進めるため、本年4月に区域の地権者の方々によって土地区画整理組合が設立され、平成26年度末の完成をめざして、都市計画道路桂馬場線をはじめ、道路・公園などの公共施設整備や宅地造成などが進められています。

本市は、市域で初めての組合施行による区画整理事業を支援するとともに、本地区のまちづくりの目標である「にぎわいとるおいのあるむこう緑都心」をめざし、組合と協働してまちづくりを進めています。



■事業概要

●施行者／向日市阪急洛西口駅東土地区画整理組合

●主要公共施設計画／

○都市計画道路桂馬場線(幅員14m)

○補助幹線道路(幅員16m)

○区画道路(幅員6～8m)

○公園(2箇所・約2,700㎡)

●事業期間／平成21年3月～平成27年3月

■今後の予定

●平成21年度／換地設計・準備工事(ボーリング調査)・文化財調査

●平成22年度～／本工事(道路・公園・上下水道など)を実施

●平成26年度／事業完了

■事業位置



□用語説明

○土地区画整理事業とは／

良好なまちづくりのために、区域内で皆さんが少しずつ土地を出し合い、土地の区画形質を整え、道路・公園などの整備を行う面的なまちづくり手法です。

○換地とは／

事業では、公共施設などの整備と合わせて、個々の土地の条件を考慮しながら、最も利用しやすいように土地の配置を行います。

その際、もとの土地に対して新しく置きかえられた土地を換地と言います。

市府民税の住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)について

～平成22年度から、原則的に市への申告は不要です～

平成20年度より、平成11年から平成18年の間に入居された方に対しては税源移譲に伴う市民税・府民税の住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)が適用されていました。

従来は、市へ申告書の提出が必要でしたが、この度の税制改正によって、平成22年度からは山林所得・退職所得を有する方または所得税で平均課税を適用されている方を除き、原則的に不要となりました。

また、平成21年から平成25年までに入居された方も、改正された市民税・府民税の住宅ローン控除の対象となりました。

■対象となる方

○平成11年1月1日～平成18年12月31日に新築または増改築して入居された方

○平成21年1月1日～平成25年12月31日に新築または増改築して入居された方

■控除額

次のいずれか小さい額(最高97,500円)

○所得税の住宅ローン特別控除可能額のうち、所得税から控除しきれなかった額

○所得税の課税総所得金額等の額に、5%を乗じて得た額

■控除適用期間

所得税の住宅ローン特別控除の適用を受けている期間

■給与所得のみの方(年末調整済)の場合

入居された時期	平成11年～18年	平成19・20年	平成21年～25年
市への申告	不要	市府民税は適用対象外 ※所得税において、控除期間を選択できる特例措置があるため	不要
税務署への申告	1年目のみ確定申告が必要です。 ※2年目以降は不要		

■確定申告をされる方の場合

税務署で確定申告を行う際、住宅借入金等特別控除についても申告してください。必要な書類・手続きの方法などの詳細については、税務署にお尋ねください。なお、市への別途申告は不要です。

■ご注意ください

○住民税がかからない方や、均等割のみ課税となる方は、市府民税の住宅ローン控除は適用されません。

○所得税から住宅ローン控除を全額控除できる場合や、住宅ローン控除を適用しなくても所得税がかからない場合は、市府民税での住宅ローン控除の対象となりません。

お問い合わせ 税務課 市民税係(内線222、223)

■手続きの方法など

1年目は、税務署で所得税の住宅ローン控除の確定申告を行ってください。

2年目以降は、給与所得のみで年末調整が済んでいる方の場合、勤務先から市へ給与支払報告書が提出されていれば、手続きや申告の必要はありません。

ただし、控除額の計算に以下の情報が必要となりますので、源泉徴収票の摘要欄または確定申告書に、「住宅借入金等特別控除(可能)額」、「居住開始年月日」の2項目が明記されていることを十分、確認してください。

記入漏れがあると、市府民税の計算に住宅ローン控除が反映されなくなります。

また、申告期限を過ぎた場合も反映されませんので、期限内に必ず申告してください。

財団法人向日市体育協会 創設50周年記念講演会

財団法人向日市体育協会は創設50周年を記念して、体育協会スポーツ指導者研修会にて釜本邦茂さんによる特別講演会を開催します。

●日時／平成22年1月31日(日)午後2時30分～4時30分

●場所／京都エミナース

●対象／向日市在住・在勤の方

●定員／50人

●申込み／12月31日(木)までに往復ハガキに必要事項を記入の上、財団法人向日市体育協会(〒617-0003向日市森本町小柳23-1、☎922-2211)へ。応募多数の場合は締切り後、抽選を行います。



講師:釜本邦茂さん

↓往信用(表) ↓返信用(裏)…何も書かないでください

<input type="checkbox"/> 往信 617-0003 向日市森本町小柳23-1 財団法人向日市体育協会行	<input type="checkbox"/> 返信 参加希望をする方の住所・氏名(2人の方は、代表者のみ) ①受講希望者 ②住所(在勤の方は事業所名および事業所住所) ※1枚のハガキで2人まで記入可能。
↑返信用(表)	↑往信用(裏)



まちの話題

向日市・サラトガ市姉妹都市盟約25周年記念友好訪問



11月6日、姉妹都市の米国サラトガ市で姉妹都市盟約25周年の記念式典が開催されました。

向日市からは、久嶋市長をはじめ、姉妹都市協会の方など総勢25人が式典に参加しました。

記念式典では、長嶺安政 在サンフランシスコ総領事から「この様な交流が25年も続くことは、大変素晴らしいことだ」と祝辞をいただきました。

その後の晩餐会では、鏡開きやバンジョー演奏などの余興で両市の参加者は友好を深めました。

翌7日には、サラトガ市役所で記念植樹を、そして図書館では記念文化交流会を行い、向日・サラトガ両市の小中学生の絵画などを交換しました。

まちをきれいに 市内一斉に清掃活動



「ごみゼロ・向日市一斉クリーン作戦」が11月29日、市内各所で行われました。

町内会や市民グループ、スポーツ少年団、市職員など64団体、総勢約1,700人が参加。それぞれの地域の道路や公園、学校のまわりなどで、空き缶、ペットボトルなどのごみを拾いました。

参加者は「清掃活動によってまちがきれいになるだけでなく、自分自身も爽快になり、気分もよくなる」と笑顔で話していました。集められたごみの量は、全部で2.2トンになりました。

～ポイ捨てのない美しいまちをめざして～

「(仮称)向日市環境美化条例(案)」にご意見を

市では、清潔で美しいまちづくりと快適な生活環境を保全するため、このたび(仮称)向日市環境美化条例の制定を進めています。

今回、素案を取りまとめましたので、市民の皆様の声を条例に反映させるため、広くご意見を募集します。

□条例案の公表場所

①情報公開コーナー(市役所本館1階)、市民会館、図書館、文化資料館、福祉会館、市民体育館、各地区公民館・コミュニティセンター、市役所環境政策課(市役所本館1階)

②市ホームページに掲載(<http://www.city.muko.kyoto.jp/>)

□募集の期間

平成21年12月15日(火)～平成22年1月20日(水)

□意見の提出方法

直接お持ちいただくか、郵送、ファックスまたは

電子メールで提出してください。

提出様式は任意ですが、住所、氏名、電話番号は必ず記入してください。

□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、ホームページなどで公表します。なお、個々のご意見に対しては直接回答いたしませんので、あらかじめご了承ください。

○単に賛否だけを記載したものや趣旨の不明瞭なものについては、市の考え方を公表しないことがあります。

□意見提出・問い合わせ先

環境政策課

〒617-8665 向日市寺戸町中野20番地

☎931-1111(内線226)、FAX922-6587

電子メール kankyo@city.muko.lg.jp

お問い合わせ 環境政策課(内線226)

年末年始(2009→2010)の業務案内

年末年始は休館日などもあり、公共施設の業務が、通常と異なる日程で行われます。お間違えのないようにお気をつけください。

また、年末にかけては窓口が混み合いますので、申請や手続きなどはお早めにお済ませください。

市役所など公共施設の休館

施設名	休館日
市役所	12月29日(火)～平成22年1月3日(日)
保健センター	12月29日(火)～平成22年1月3日(日)
図書館	12月27日(日)～平成22年1月4日(月)
文化資料館	12月27日(日)～平成22年1月4日(月)
天文館	12月26日(土)～平成22年1月4日(月)
市民会館	12月28日(月)～平成22年1月4日(月)
市民体育館	12月28日(月)～平成22年1月4日(月)
ゆめパレあむこう	12月30日(水)～平成22年1月3日(日)
福祉会館	12月27日(日)～平成22年1月4日(月)
老人福祉センター	12月27日(日)～平成22年1月4日(月)
中央公民館、寺戸公民館	12月28日(月)～平成22年1月4日(月)
物集女・森本・上植野公民館	12月26日(土) (午前のみ開館)～平成22年1月5日(火)
鶏冠井公民館	12月26日(土)～平成22年1月4日(月)
コミュニティセンター	12月28日(月)～平成22年1月4日(月)

ごみ・し尿などの収集

■年末■

●燃えるごみ

12月28日(月)まで通常の収集です。

○火・金の収集区域 12月29日(火) 最終収集日

○月・木の収集区域 12月31日(木) 最終収集日

●資源物(分別収集)・し尿くみとり

12月28日(月)まで平常どおり

●臨時の大型ごみ(有料)、泥回収など

申込受付は、12月18日(金)まで

※収集は12月24日(木)が年内最終

■年始■

●燃えるごみ

○火・金の収集区域 1月5日(火)から

○月・木の収集区域 1月7日(木)から

※1月4日(月)は収集はありません。

●資源物(分別収集)・し尿くみとり

1月5日(火)から平常どおり

●臨時の大型ごみ(有料)、泥回収など

1月6日(水)から平常どおり

☎環境政策課(内線226、227)

急患診療

■外科■

受診前に電話でご確認ください。

診療時間/午前9時30分～午後4時

12月20日(日) 済生会京都府病院 ☎955-0111

12月23日(祝) 千春会病院 ☎954-2175

12月27日(日) 長岡京病院 ☎955-1151

12月30日(水) 第二京都回生病院 ☎934-6881

12月31日(木) 新河端病院 ☎954-3136

1月1日(祝) 千春会病院 ☎954-2175

1月2日(土) 済生会京都府病院 ☎955-0111

1月3日(日) 長岡京病院 ☎955-1151

■内科・小児科■

乙訓休日応急診療所

(長岡京市今里北ノ町39

-4 ☎955-3320)

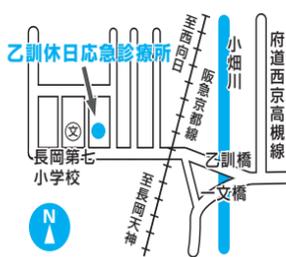
●診療日/12月30日(水)

～平成22年1月3日(日)、

時間はいずれも午前9時

30分～午後4時

☎健康推進課(内線339、357)



公共下水道を使用されている皆様へ

年末の大掃除には防臭ますの点検を



防臭ますの清掃は定期的に

ご家庭にある防臭ますは、下水道本管からの臭いと、台所から出る油脂類の流出を防ぐ構造になっています。

放っておくと油脂類がますの中で固まり、管が詰まる原因となりますので、必ず月1回小さなスコップなどで取り除いて、生ゴミと一緒に捨ててください。

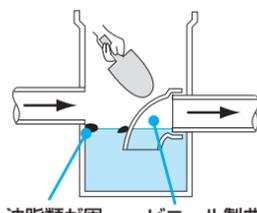
点検商法にご注意を

市から下水道の点検を依頼されたように装い、強引に排水管の清掃などを契約させる業者がいます。皆様が契約されると高額な修繕費などを請求されますのでご注意ください。

※まだ公共下水道に接続されていない方は、一日も早く公共下水道への切替をお願いします。切替については、向日市排水設備指定工事業者で工事を行ってください。

☎下水道課管理普及係(内線832、833)

防臭ますの構造



油脂類が固まり付着

ビニール製曲管取り外し自由

平成22年成人式

●日時/平成22年1月11日(祝) 午前10時30分～(開場10時)

●場所/市民会館ホール

●対象/向日市在住(元在住者を含む)の平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方

新成人へのメッセージを募集

新成人の保護者から、新成人に対してのメッセージを贈っていただきます。

封書で①住所②氏名③新成人の氏名④電話番号⑤メッセージ(400字程度)を書いて、12月25日(金)までにお送りください。当日、会場に掲示します。

成人式をお手伝いして下さる方を募集

成人式当日の受付および進行をお手伝いしていただける新成人の方は、官製ハガキに、①住所②氏名③電話番号・(当日お手伝い)と記入の上、12月25日(金)までにお申込みください。

■申込み先(共通)

〒617-8665 向日市教育委員会 生涯学習課

☎教育委員会生涯学習課(内線835)

消防団年末特別警戒



忙しいときこそ、火の元の点検は確実にし、明るい新年を迎えましょう

年末の慌ただしさの中、火の元がおろそかになりがちなのこの時期、皆様一人ひとりの防火意識をより一層高め、こころくん 家庭や職場から火災を追究しましょう。

☎乙訓消防組合向日消防署・向日市消防団 ☎934-0119、FAX922-1190

12月25日(金)	第6分団(向日町)
26日(土)	第5分団(上植野町)
27日(日)	第4分団(鶏冠井町)
28日(月)	第3分団(森本町)
29日(火)	第2分団(寺戸町)
30日(水)	第1分団(物集女町)

※いずれも午後9時～

年末の交通事故防止府民運動

12月11日(金)～31日(木)

「年の瀬も あったかマナーで 事故はなし」

年末年始は交通量の増加や慌ただしさから交通事故の多発が懸念されます。交通ルールを遵守するとともに、思いやりのある運転を心掛けて、悲惨な交通事故を起こさないようにしましょう。



運動重点

- 高齢者の交通事故防止
- 夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- シートベルトとチャイルドシートの正しい着用・使用の徹底
- 自転車の安全な利用の促進

お問い合わせ 環境政策課 市民安全係(内線235)

製造事業所の皆様へ

工業統計調査にご協力ください

平成21年工業統計調査を12月31日現在で行います。

この調査は、製造業を営むすべての事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として実施します。

調査結果は、国などの行政施策の重要な基礎資料や大学などでの研究資料など、広く利用されています。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省・京都府・向日市

☎総務課 行政係(内線289)

くらしの情報



市の催し・サービス情報

教室・文化・芸能などの催し、福祉・教育などのサービスなど、市からのお知らせを中心に掲載しています。

- 向日市役所への電話でのお問い合わせは、☎931-1111(代表番号)にお掛けください。担当課におつなぎします。
- 向日市役所への(ファックスはFAX922-6587、郵便物は〒617-8665 向日市役所)、電子メールはinfo@city.muko.kyoto.jp)にお送りください。
- ※ファックス、郵便物、電子メールには、市役所のどの課(担当課名)へのもの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参加していただけます。
- ☎=お問い合わせ、HP=ホームページアドレス

普通救命講習

- 日時/平成22年1月17日(日) 午前9時～正午
- 場所/向日消防署
- 講習内容/心肺蘇生法(人工呼吸、胸骨圧迫)とAEDの取扱い、止血法その他応急手当など
- 申込み/12月25日(金)～平成22年1月8日(金)に消防署にある受講申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。定員(30人)になり次第締め切り。
- ☎向日消防署救急係☎934-0119、FAX922-1190

第2回 介護者のつどい

- 日時/平成22年1月28日(木) 午前11時～午後2時
- 集合/午前11時、福社会館前
- 場所/京の味処 うお寿(長岡京市今里)
- 内容/昼食交流、懇談会
- 対象/向日市在住で寝たきりや認知症などの高齢者を在宅で介護されている方25人
- 参加費/500円(当日徴収)
- 申込み/12月15日(火) から、向日市社会福祉協議会 地域福祉係(☎932-1961、土・日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)へ。定員になり次第締め切り。

クリスマスコンサート

- 皆様に素敵な音楽をプレゼントします。
- 日時/12月21日(月) 午後4時～5時
 - 場所/市民温水プール
 - 曲目/アヴェマリア、ディズニーソング、クリスマスソングなど
 - ☎ゆめパレアむこう☎934-7770、FAX932-3269

ゆめパレアむこう 各種教室

- パワーヨガ&骨盤体操教室～体験会～■
- 骨盤まわりの筋肉をゆるめ、骨盤を正しい位置に戻すことで、いつもと違う感覚を実感できます。
- 日時/平成22年1月19日(火)、26日(火) 全2回 時間はいずれも午後2時50分～3時50分
- ※1日または両日のどちらかをお選びください。

- 定員/各10人
- 参加費/1回1,500円
- ～60歳からはじめる～はじめてヨガ■
- 呼吸法や座位を中心としたポーズで心と身体を健康にします。健康に関する知識を織り交ぜながら進めていきます。
- 日時/平成22年1月19日から毎週火曜日全8回 時間はいずれも午前11時～正午
- 対象/60歳以上の男女15人
- 参加費/8,400円
- いずれの教室も□
- 場所/ゆめパレアむこう 健康増進センター
- 申込み/直接、または電話でゆめパレアむこう(☎934-7770、休館日を除く午前9時～午後10時)へ。定員になり次第締め切り。

女性バレーボールクリニック(初心者向き)

- 日時/平成22年1月14日(木) 午前10時～11時30分
- 場所/市民体育館
- 内容/パス、スパイク、ゲームまでの基本練習
- 対象/16歳以上の女性12人
- 参加費/600円
- 申込み/平成22年1月13日(水) 午前11時から、電話で市民体育館(☎932-5011)へ。定員になり次第締め切り。

子育てサポート「おひさま」

- 日程・内容/○お正月あそびNO.2…1月9日(土)
- 小麦粉粘土あそび…1月16日(土) ○親子でつくってあそぶ…1月23日(土)
- ※時間はいずれも午前10時～正午
- 場所/あひるが丘保育園(物集女町北ノ口)
- 申込み/開催日の1週間前までに電話、FAXであひるが丘保育園(☎921-0005、FAX921-0040)へ。

巡回更生相談

- 日時/平成22年1月12日(火) 午後2時～3時30分
- 場所/長岡京市産業文化会館
- 診査科目/整形外科、耳鼻科
- 内容/補装具などの相談
- 持ち物/身体障害者手帳、補装具(現在使用されている車いすや装具、補聴器など)、印鑑
- 申込み/障害高齢福祉課 障害福祉係(内線307 FAX932-0800)へ。

むこう愛菜市(地元農家の農産直売会)

- 日時・場所/○保健センター…12月19日(土)、26日(土)、28日(月) 午前9時～9時30分
- 市民温水プール…15日(火)、22日(火)、29日(火) 午前8時30分～9時 ○向日町競輪場…27日(日) 午前10時10分～
- ※広報むこう12月1日号10面に掲載した「行事日程」に誤りがありました。保健センター、市民温水プールでの12月の開催日程は上記のとおりです。訂正してお詫びいたします。
- ☎産業振興課(内線238)

新型インフルエンザニュース NO.5

ワクチンには効果とリスクがあります。
 今回のワクチン接種は、重症化をできる限り防止することが目的であるため、重症化リスクの高い方から優先的にワクチン接種が行われています。
 ワクチン接種は、任意接種ですので、優先接種対象者についても、接種義務が生じるものではなく、あくまで該当する方のうち、希望者には接種を可能とするものです。
 ワクチンには、重症化を予防する効果を期待できますが、感染予防にはあまり期待できません。つまり、接種しても、かかってしまう可能性があります。
 接種により接種部位が腫(は)れたり、熱が出たりといった副反応がみられたり、ごくまれに重い症状を引き起こすこともあります。
 以上の点をご理解いただき、ワクチン接種を受けていただきますようお願いいたします。

☎健康推進課(内線337)

平成22年度中央公民館使用のクラブ・サークル登録申請

平成22年度に中央公民館を使用するクラブ・サークル団体の登録申請の受付をいたします。
 登録団体としての有効期間は、平成22年4月1日～平成23年3月31日です。

- 登録要件/①社会教育法第20条(公民館の目的)および同法第23条(公民館の運営方針)に違反しない学習団体であること。②団体は、原則として市内に居住している者10人以上で構成されていること。③団体の目的、責任者、団体構成員が明確であること。④公民館事業に積極的に参加・協力できる団体であること。⑤活動は、計画的、継続的で民主的に運営されていること。
- 申込み/12月15日(火)～平成22年1月15日(金)に、所定の用紙に必要事項を記入の上、中央公民館へ提出してください。申請用紙は中央公民館で配布しています。

※現在、登録団体として活動している団体についても申請が必要です。

☎中央公民館☎932-3166、FAX932-1552

市民の情報掲示板

市民の皆様などから寄せられた情報を掲載しています。参加費などの記載がないものは無料です。掲載については、秘書広報課(内線240)へ。



気軽に手軽に介護予防

タオルを使って筋力トレーニング(2)

前回に引き続き、タオルを使って足腰の筋を鍛える方法を紹介します。

タオルプッシュ体操は、大腿四頭筋(太ももの前面の筋)と膝のまわりの筋をトレーニングするのに効果的です。大腿四頭筋は膝を伸ばす時に働く大きな筋です。以前に紹介したスクワット(膝の屈伸運動)で鍛えることができますが、この体操は、膝を完全に伸ばし安定させる時に働く部分とそのまわりの筋を鍛える

タオルプッシュ体操



- ①膝を伸ばして座ります。
- ②膝の裏に丸めたタオルを置きます。



◀力を抜いているとき

- ③太ももの前面の筋に力を入れて、タオルを床に4秒間くらい押しつけて、4秒間くらいかけてゆっくり力を抜きます。

▶押しつけているとき

ことができます。

タオルをまたぐ動作は、大腰筋をトレーニングするのに効果的です。大腰筋は骨盤を支持し、太ももを挙げる時などに働く重要な筋です。大腰筋が衰えると正しい姿勢が保持できなくなり、しだいに腹筋や背筋も弱ってしまいます。

大腰筋を鍛えることは、骨盤の安定性向上と転倒予防に効果があります。

タオルまたぎで転倒予防



- ①タオルのむこう側に両足を投げ出して座ります。
- ②片足ずつ膝を胸に引き寄せ、この時、足は引きずらないように、しっかり持ち上げて体に寄せてください。
- ③寄せた足を片足ずつタオルのむこう側に戻します。

- ※回数は10回くらいを目安に、無理のない範囲で回数は調整してください。
- ※運動はゆっくりと行いましょう。
- ※動かしている筋を意識して行いましょう。
- ※呼吸はとめないで行いましょう(力を入れる時に息を吐く、力を抜くときに息を吸う)。

お問い合わせ 障害高齢福祉課(内線345)



消費者トラブルにご用心

クリーニングトラブル

事例①

クリーニングに出した婦人コートを店が紛失した。クリーニング店はミスを認めて損害賠償額を提示してきたが、その額に納得できない。

事例②

アイボリーのジャケットをクリーニングに出したが、全体に変色して戻ってきた。

事例③

ズボンをクリーニングに出したら、ウエスト部分がかなり縮んでしまい、はけなくなってしまった。

アドバイス

クリーニングトラブルは事例のように紛失、変色、伸縮、それ以外にも風合いの変化、色落ちなど内容が様々です。また、トラブルが起きて原因の特定が困難なケースが多く、解決が難しいものです。

SマークやLDマークを提示している店では、預かった洗濯物に損傷を与えた場合や紛失した場合、クリーニング事故賠償基準をもとに適正に対処することになっています。ただし、客がクリーニングした洗濯物を受け取ってから6か月、あるいは洗濯物を預けてから1年を過ぎると賠償金の請求ができなくなる場合がありますので注意しましょう。

このようなトラブルにあわないためにもクリーニングに出すときはSマークやLDマークのついた店に出し、ほつれ、しみ、虫食い、切り傷の有無の確認のほか、ベルトなど付属品やポケットの中身を取り出すなどの注意も必要です。また仕上がって引き取る時は色、かたち、風合い、付属品の有無などを確認し、おかしいと思ったらすぐに店に連絡しましょう。

万一トラブルがおきたときは、お気軽に相談室までご連絡ください。



一人で悩まず消費生活相談へ

- 相談日/毎週水曜日(午前10時~午後4時) 毎週月・火・木・金曜日(午後1時~4時)
- 相談場所/相談室1(市役所本館1階)
- 土・日曜日の消費生活電話相談(京都府・京都市の共同事業)■
- 土・日曜日午前10時~午後4時
- ☎257-9002(電話相談のみ)

広報むこう11月15日号 掲載記事の訂正

広報むこう11月15日号6面に掲載した「賃貸住宅の敷金返還トラブル」のアドバイスの3行目に誤りがありました。

- 次のとおり訂正してお詫びいたします。
- (誤) 貸主に家賃の滞納や
- (正) 借主に家賃の滞納や

お問い合わせ 環境政策課 市民安全係(内線235、249)

新着図書



驚異の人体 不思議なわたしたちのしくみ

デビッド・マコーレイ
リチャード・ウォーカー共著
ほるぷ出版

非常に精密で繊細な絵の「ピラミッド」や「カテドラル」という本で有名なコルデコット賞受賞絵本作家マコーレイが、科学ライターのウォーカーとともに著した図鑑です。

わたしたちの体をもつ驚異の仕組みにわかりやすいイラストでせまります。

一般図書

- ダーウィンの足跡を訪ねて 長谷川真理子著 集英社
- アニマルスピリット ジョージ・A・アカロフ ロバート・J・シラー共著 東洋経済新報社
- 百年続く企業の条件 老舗は変化を恐れない 帝国データバンク史料館・産業調査部編 朝日新聞出版
- 1968 上・下巻 小熊英二著 新曜社
- 正座と日本人 丁宗鐵著 講談社
- ビヨンド・エジソン 最相葉月著 ポプラ社
- 日本のキノコ262 柳沢まきよし著 文一総合出版
- 男おひとりさま道 上野千鶴子著 法研
- 新・イチロー伝説 ロバート・ホワイティング著 ベースボールマガジン社
- 再会 重松清著 新潮社
- 夜の終焉 上・下巻 堂場瞬一著 中央公論新社
- ニサッタ、ニサッタ 乃南アサ著 講談社
- ピアノを弾くニーチェ 木田元著 新書館
- Q人生って? 吉本ばなな著 幻冬舎
- 姿なきテロリスト リチャード・フラナガン著 白水社

児童図書

- 国境なき大陸 南極 柴田鉄治著 富山房インターナショナル
- 着物のえほん 高野紀子作 あすなる書房
- 極限生物摩訶ふしぎ図鑑 北村雄一絵・文 保育社
- 100の知識 地球を守ろう アンナ・クレイボーン著 文研出版
- 緑瑠璃の鞠 久保田香里作 岩崎書店
- 点子ちゃん 野田道子作 毎日新聞社
- 初恋リアル 香坂直他著 講談社
- シャバヌ ハベリの窓辺にて スザンネ・ステープルス作 ポプラ社
- がんばれ!ぺったんのりたろう 磯みゆき作・絵 ひさかたチャイルド
- おとうさんはだいくさん 平田昌広作 鈴木まもる絵 佼成出版社
- あかちゃんにあえる日 キンバリー・ウィリス・ホルト作 ギャビ・スヴァトコフスカ絵 小峰書店
- 100回いったでしょ! ガブリエラ・ケセルマン文 クラウディア・ラヌッチ絵 講談社
- さあ、たべてやる! ケイト・マクマラン文 ジム・マクマラン絵 評論社

インターネット貸出予約

図書館では、貸出図書などのインターネット予約サービスを実施しています。事前の申込みが必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

HP <http://www.library.muko.kyoto.jp/>

お問い合わせ 図書館 ☎931-1181

