

肺がん・結核検診

日時	午前	午後
	9時30分～11時30分	1時30分～3時30分
9月30日(金)	保健センター	鶏冠井公民館
10月3日(月)	向日市役所	老人福祉センター桜の径
4日(火)	寺戸公民館	寺戸コミセン
5日(水)	上植野公民館	保健センター
6日(木)	物集女公民館	寺戸公民館
7日(金)	保健センター	物集女福祉会サニーリッジ

※向陽苑は工事中のため、今年度の実施はありません。

- 対象／○肺がん検診…向日市在住の満40歳以上の方
- 結核検診…向日市在住の満65歳以上の方(肺がん検診と同時にを行います)
- 検診内容／胸部間接レントゲン撮影・問診(問診結果で、必要な方には痰の検査)
- 自己負担金／無料(痰検査のみ400円。詳しくはお問い合わせください)
- 申込み／不要です。直接、会場にお越しください。
- ※検診バスへの乗降について介助が必要な場合は、検診前日までに健康推進課にご相談ください。

☎健康推進課(内線336、339、357)

- 申込み締め切り
- 乳がん検診 9月30日(金)
- 胃がん検診 10月14日(金)

■乳がん・胃がん検診の申込みはお済みですか■

現在、乳がん・胃がん検診の申込みを受け付けています。検診日時の空き状況は、健康推進課へお問い合わせください。

9月は食生活改善・健康増進普及月間です

世界有数の長寿国となったわが国では、生活習慣病の発症や進行を防ぐとともに、健康寿命を延ばすことをめざしていく必要があります。そのためには、食生活と生活習慣の改善が重要です。

■生活習慣病は年齢とともに増加

向日市においても、年齢とともに高脂血症や高血圧、糖尿病になる人が増える傾向があります。市では、健康づくりのための教室を年数回実施しており、今年度は、LDLコレステロール値の高い人が対象の「コレ捨て講座」と血糖値の上がり始めた人が対象の「糖尿病予防教室」を開催しています。

健康教室に参加することで、自らの生活習慣や食習慣をふりかえる機会になります。

■野菜はしっかり食べていますか

健康教室の参加者に食生活をうかがってみると、野菜不足が目立ちました。教室では野菜をたっぷり使ったメニューを調理実習しましたが、「野菜を取っているつもりだったが足りないと思った」という感想が聞かれました。

「健康日本21」では、野菜の1日の摂取目標量は350gとされていますが、平成21年度国民健康・栄養調査結果をみると、成人で平均295g、20歳代では平均242gとなっており、目標量には届いていません。

1日に350gの野菜を採るためには、毎食必ず野菜料理を添えるよう心掛けることも大切です。みそ汁を具たくさんにしたり、温野菜サラダにしてかさを減らすなどの工夫をしましょう。

簡単にできる野菜料理

- きのこの焼き浸し…きのこを網で焼き、だし割り醤油につけます。
- 青菜の簡単調理…小松菜・青梗菜などあくの少ない野菜は、フッ素樹脂加工のフライパンで茎の部分から加熱し、火が通ったら葉を入れて、だし割り醤油で味付けします。
- ◎だし割り醤油の作り方…かつおだし汁と濃い口しょうゆを1：1で割ります。日持ちしないので作り過ぎに注意が必要です。

☎健康推進課(内線336)



まちの話題

自治功労表彰を議会で同意



▲富田均さん ▲中島鉄太郎さん ▲和田広茂さん

市の自治功労者として、富田均さん(物集女町御所海道)、中島鉄太郎さん(鶏冠井町沢ノ西)、和田広茂さん(森本町下森本)を表彰することが、8月31日に議会で同意されました。

富田さん、中島さん、和田さんは、市議会議員を過去3期12年務められ、向日市の発展のためにご尽力いただきました。

☎秘書広報課(内線279)

「向日町競輪事業のあり方について の意見募集」の結果・市の考え方

市は、「向日町競輪事業のあり方」について、市民意見の募集を6月15日(水)～30日(木)に実施しました。その結果、548人の方からご意見が寄せられました。

お寄せいただいたご意見と、それに対する市の考え方をまとめましたので、公表します。

詳しくは、市ホームページまたは市役所情報公開コーナー(本館1階)、各公民館、コミセンをご覧ください。

☎企画調整課(内線280)

第1回向日市中小企業支援・ 事業所誘致条例検討委員会

本市地域経済活性化のため、中小企業支援と事業所誘致に関する条例制定に向け、検討を行います。

- 日時／9月29日(木) 午後3時～
- 場所／市民会館
- 内容／委員の委嘱、委員長・副委員長の選任など
- 傍聴の定員／10人
- ※傍聴を希望される方は、会議開始10分前までに会場にお集まりください。定員を超えた場合、抽選で傍聴者を決定します。
- ※傍聴者は、会議での発言はできません。

☎産業振興課 商工観光係(内線239)

9月1日
スタート

京都おもいやり 駐車場利用証制度

「京都おもいやり駐車場利用証制度」とは、公共施設や商業施設などに設置されている車いすマーク駐車場を適正にご利用いただくため、京都府が府内共通の利用証を交付する制度です。

利用できる駐車場は、公共施設やショッピングセンターなど施設管理者の協力により、施設の出入口に近い場所に設けられています。

利用証の交付対象者は、障がいのある方、高齢者、妊産婦の方など「歩行困難な方」です。

向日市役所にも「おもいやり駐車場」が設置されています。利用証の交付など詳しくは、乙訓保健所(☎933-1154、FAX932-6910)へお問い合わせください。



▲おもいやり駐車場
ステッカー

特定健診・長寿(後期高齢者) 健康診査を受けられた方へ

◇◇健康診査結果相談会◇◇

健診結果を100%活用した健康づくりをしませんか。あなたの健康づくりを、保健師・看護師・管理栄養士が応援します。



- 日時／10月17日(月) 午後1時30分、2時、2時30分、3時
- 場所／保健センター
- 持ち物／平成23年度健康診査結果通知表
- 申込み／電話で、健康推進課(内線336、339)へご予約ください。定員になり次第締め切り。
- ※11月以降の日程もあります。
- ※社会保険などの健診を受診された方も、ご利用できます。

☎健康推進課(内線336、339)

いませんか 地デジ化まだの人



アナログテレビ放送は、7月24日に終了し、地上デジタル放送に移行しました。テレビがご覧になれなくてお困りの方はいませんか。

アンテナやデジタルチューナー、ケーブルテレビのことなどお困りの方は、デジサポ京都までお気軽にお電話ください。

☎京都府テレビ受信者支援センター
(デジサポ京都) ☎330-3030

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。
- ※ファクス、郵便物、電子メールには、市役所のどこの課(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。
- ☎=お問い合わせ、HP=ホームページアドレス

催し情報

講座・教室

緑化園芸教室

- 日時/11月11日(金)午後2時~4時
- 場所/市民会館
- 内容/「美しさを見せる寄せ植え作り、お花の色合わせを勉強しましょう!」(出来上がった作品は来年5月頃まで楽しめます)
- 講師/福井万利子さん(英国王立園芸協会コンテナガーデニングマスター、ガーデンコーディネーター)
- 対象/向日市在住の方40人
- 持ち物/色鉛筆(緑色を含む10色程度)
- 参加費/1,000円(教材費)
- 主催/市街地整備課
- 申込み/10月7日(金)まで必着。往復はがきに氏名、住所、年齢、園芸教室や緑化に対する意見を記入の上、市街地整備課(内線267)へ。定員を超えたときは抽選。



ヨガ体験教室

心地よいヨガで心も体もリフレッシュ!

- 日時/10月5日(水)午後2時~3時30分
- 場所/寺戸公民館
- 講師/山田幸子さん(寺戸ヘルスヨガサークル 講師)
- 対象/向日市在住・在勤の成人25人
- 持ち物/バスタオル、ハンドタオル、お茶
- 申込み/9月15日(木)から直接または電話、ファクスで寺戸公民館(☎・FAX933-0031、土曜日午後と月曜日・祝日を除く)へ。定員になり次第締め切り。



まいぶん教室2011 土器づくり実験で古代史体験 -粘土の性質・しくみを学ぼう-

土器は時代の物差し(編年)としての研究が進んでいますが、作り方はよく分かっていません。粘土の性質、動き方を学習し、手指と簡単な道具だけで、薄くて軽い古代の土師器を作ってみましょう。学校で学ぶ、考古学の総合的学習の時間です。

●日時/10月15日(土)午前9時~正午
●場所/向陽小学校 理科室
●申込み/10月8日(土)までに電話で、財団法人向日市埋蔵文化財センター(☎931-3841)へ。定員(40人)になり次第締め切り。
※保険料が必要です。



地域サポーター養成講座

- 2日間受講された方には、修了証を発行します。
- 日時、内容、講師/
 - 10月13日(木)午後1時30分~4時
 - ①「地域で高齢者のくらしを考える~地域で支えあう仕組みづくり~」
永田祐さん(同志社大学 社会学部 社会福祉学科 准教授)
 - ②「認知症高齢者の地域支援について」
地域包括支援センター
 - 10月20日(木)午後1時30分~4時
 - ①「高齢者を支える地域づくりの実践~孤立を防ぎ、地域のつながりを築く~」
 - ②「地域の弱みと強みを知ってみよう」
地域サポーター、ふれあいサロン、民生委員
 - 10月27日(木)午後1時30分~4時
 - ①「高齢者の理解と自立のための支援とは~ちょっとした気づかいでできる関係づくり~」
 - ②「高齢者とのコミュニケーションスキルを学ぶ」
山岸孝啓さん(総合福祉施設 京都桂川園 園長)
 - 場所/福祉会館
 - 対象/向日市在住の方、ボランティア登録者、関係者35人
 - 申込み/9月15日(木)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。

市民教養講座

「市民防犯教室~全国地域安全運動の推進」

- 日時/10月12日(水)午前10時30分~11時30分
- 場所/中央公民館
- 内容/子どもと女性の犯罪被害の防止、住宅を対象とした侵入犯罪の防止、万引き・自転車盗の防止など
- 講師/向日町警察署員
- 対象/向日市在住の方50人
- 申込み/9月15日(木)から直接または電話、ファクスで中央公民館(☎932-3166、FAX932-1552)へ。定員になり次第締め切り。

図書

大人の朗読会

- 午後のひととき、朗読の世界にひたってみませんか。
- 日時/9月25日(日)午後1時30分~3時
 - 場所/図書館
 - 内容/○「まんじゅうこわい」川端誠作
○「犬なんだから」伊集院静作
○「第一夜」(「夢十夜」から)夏目漱石作
○「終わりのない散歩」石田衣良作
○「十三夜」藤沢周平作
- ※当日、自由にご参加いただけます。
☎図書館☎931-1181、FAX931-1081

天文

天体観望会「月・惑星と夏~秋の星座」

- 日時/10月8日(土)午後7時~9時(雨天・曇天時は、プラネタリウム室での星空解説のみ)
- 場所/天文館
- 申込み/9月27日(火)までに、天文館にある申込書に必要事項を記入の上、郵便はがきを添えて受付へ。往復はがきでも申込み可(9月27日必着)。中学生以下の方は保護者同伴。1枚で5人まで記入可。定員(40人)を超えたときは抽選。

↓往信用(表) ↓返信用(裏) ...何も書かないでください

617-0005	向日市向日町南山八の	観望希望日(10月8日)
向日市天文館天体観望会係	代表者住所・氏名をお書きください	代表者住所氏名
		代表者電話番号
		全参加者氏名・年齢(※5人まで)

↑返信用(表) ↑往信用(裏)

☎天文館☎935-3800、FAX935-4380

文化・芸能

文化資料館 秋のラウンジ展示関連事業

■ふるさと向日市の戦国時代~「西岡衆の活躍」

- 新制作紙芝居の初上演です。申込み不要。
- 日時/9月17日(土)午後3時~、午後4時~9月23日(祝)午前10時30分~、11時30分~
 - 場所/文化資料館

■文化講演会「三好長慶と乙訓・西岡」

- 日時/10月2日(日)午後2時~4時
- 場所/文化資料館
- 講師/天野忠幸さん(関西大学 非常勤講師)
- 申込み/9月17日(土)から、直接または電話で文化資料館へ。

■歴史ウォーク「西岡の城館と用水を歩く」

- 日時・場所/10月8日(土)午前9時に阪急桂駅西口集合 ※小雨決行・荒天順延(9日)
 - 見学先/革嶋城跡、物集女城跡、開田城跡など ※行程12km、JR長岡京駅で解散(午後4時30分)
 - 参加費/1,000円(昼食代、資料代、保険料)
 - 申込み/9月17日(土)から、直接または電話で文化資料館へ。定員(30人)になり次第締め切り。
- ☎文化資料館☎931-1182、FAX931-1121

向日町競輪場の「朝市」

- 「むこう愛菜市」出店の農家が、栽培した新鮮な野菜などを直売します。売り切れ次第終了。
- 日程/10月2日(日)午前10時~
 - 場所/向日町競輪場内 第1投票所前
 - 主催/向日町競輪場
 - 協力/向日市
 - ☎産業振興課(内線238)

秋の全国交通安全運動

9月21日(水)~30日(金)

「京の秋 心のゆとりが事故防止」

- 夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗車中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 二輪車・自転車の交通事故防止

広告

■ スポーツ

バレーボールクリニック

- 日時/10月19日(水) 午後1時~2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16人
- 参加費/600円
- 申込み/開催前日の午前10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。

※申込みが7人以下の場合は開催を中止します。

健康バレエ

- 日時/10月20日(木) 午前10時30分~11時45分
- 場所/市民体育館
- 対象/16歳以上の女性12人
- 参加費/600円
- 申込み/9月16日(金) 午前10時30分から電話で、市民体育館(☎932-5011)へ。定員になり次第締め切り。

※申込みが4人以下の場合は開催を中止します。

ストレッチ&トレーニング講座

- 日時/10月17日(月) 午後1時30分~2時30分
- 場所/市民体育館
- 対象/16歳以上の方15人
- 参加費/500円
- 申込み/9月16日(金) 午前10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。

※申込みが4人以下の場合は開催を中止します。

マットピラティスB

- 体の芯(コア)から整え、筋力を強化します。
- 日時/10月19日(水)~11月16日(水)の毎週水曜日(全5回)、午前10時30分~11時30分
 - 場所/市民体育館
 - 対象/ピラティス経験者から中級者で、16歳以上の女性12人
 - 参加費/5,000円(5回分)
 - 申込み/9月16日(金) 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。申込み後、9月25日(日)~10月5日(水)に参加費を納入して下さい。参加証をお渡しします。

※申込みが6人以下の場合は開催を中止します。

おさらいトレーニング講習会

時間中、職員がトレーニング室にいますので、トレーニングの方法や器具の使い方などをお尋ねください。

- 日時/9月29日(木) 午前10時~正午
- 場所/市民体育館
- 対象/市民体育館のトレーニング室登録証をお持ちの方
- 持ち物/トレーニング室使用料(300円)、登録証
- ※登録証を紛失された方は、再発行します。顔写真(3cm×2.5cm)と、発行のための費用(300円)をあわせてお持ちください。
- ※事前申込み不要です。直接、市民体育館へ。

☎市民体育館☎932-5011、FAX934-1657

やさしいヨガ

呼吸法や座位のポーズにより心身をリフレッシュ。はじめてヨガをされる方にもおすすめのクラスです。

- 日時/10月1日(土) から毎週土曜日の全10回 時間はいずれも午前11時~正午
- 場所/ゆめパレアむこう
- 定員/10人
- 参加費/10,500円
- 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。

※申込みが4人以下の場合は、開催を中止します。

■ 環境

リサイクル「ひまわり市」

家庭内の不要品を販売するフリーマーケットです。



- 日時/9月25日(日) 午前10時~午後2時
- ※予備日 10月2日(日) 午前10時~午後2時
- 場所/向日市役所 本館前駐車場
- ※当日は駐車場を用意していますが、大変混雑いたしますので自動車の利用をお控えください。
- ※買い物にはマイバッグをお持ちください。
- ※雨天時および災害の発生など緊急対応を要する場合は、中止することがありますのでご了承ください。

☎環境政策課(内線226、227)

■ そのほかの催し

第22回仲秋の名月鑑賞会~灯りまち編~

JR山崎駅から阪急大山崎駅の周辺を竹灯りで彩ります。

- 日時/9月24日(土) 午後3時~8時
- 場所/大山崎ふるさとセンター、離宮八幡宮、JR山崎駅~阪急大山崎駅前
- 内容/抹茶カフェ、新星コンサート、灯りアート展覧会、スペシャルコンサートなど
- ☐同時開催「エゴマカフェ&パーラー」
- 日時/午後3時30分頃~7時頃
- 場所/離宮八幡宮

☎大山崎町教育委員会 生涯学習課☎956-2101

■ 国民文化祭・京都2011 ■

10月29日(土)~11月6日(日)

向日市は 切り絵の世界「剪画展」



PR隊長▲ まゆまる

平成23年度 市民考古学講座(後期)

「遷都に学ぶ~歩いて学ぶ考古学2011~」

古代日本の政治の表舞台に登場する継体天皇の弟国宮と桓武天皇の長岡京をテーマに市民考古学講座を開催します。乙訓に政権の所在地が求められた歴史的な背景について、「遷都」のあしどりを振り返りながら考えます。

第4回「平城京から恭仁京へ ~聖武天皇遷都の道歩く~」

平城京からコナベ越えの古道を歩きながら、松林苑・佐紀・盾列古墳群、奈良山瓦窯、恭仁京などの史跡を見学し、聖武天皇の遷都の意義を考えます(健脚向き)。

- 日時・場所/10月23日(日) 午前8時、近鉄京都駅 改札口集合 ※小雨決行
- コース(予定)/平城宮→コナベ越え・松林苑・コナベ古墳→奈良山瓦窯→作り道→推定泉橋→恭仁宮跡→JR加茂駅解散(午後3時30分)

※徒歩約10km。見学地の移動に鉄道利用。

第5回「難波宮から長岡宮へ ~都の朱雀大路を歩く~」

長岡京遷都は、難波宮の資材を再利用して進められました。難波宮や長岡京の朱雀大路やその周辺遺跡を歩きながら、都の立地の違いなどを体感します。

- 日時・場所/11月20日(日) 午前8時50分、阪急東向日駅西改札口集合 ※小雨決行
- コース(予定)/四天王寺→細工谷遺跡など→難波宮大極殿・朝堂院→JRで移動→JR長岡京駅→長岡京朱雀大路→吉備寺遺跡→朱雀大路側溝検出調査地跡→長岡宮朝堂院跡解散(午後4時)

※徒歩約6km。見学地の移動に鉄道利用。

第6回「長岡京東院から平安宮へ」

延暦13(794)年10月22日、桓武天皇の車駕は長岡京東院から桂川を超えて新京へ遷りました。古代都城の到達点である平安宮をめざして、遷都の道程をたどります。

- 日時・場所/12月4日(日) 午前10時、阪急西向日駅東改札口集合 ※小雨決行
- コース(予定)/長岡宮内裏跡→長岡京東院跡→大藪遺跡→平安京羅城門→平安宮大極殿・豊楽殿→京都アスニー解散(午後5時)

※一部、見学地の移動に鉄道・バスを利用することがあります。

■ いずれも ■

- 定員/各35人
- 参加費/施設入場料、交通費、保険料(各回150円)は実費
- ※昼食、雨具は各自でお持ちください。
- 申込み/各開催日の1週間前までに電話で、財団法人向日市埋蔵文化財センターへお申込みください。定員になり次第締め切り。

※荒天のため中止した前期講座第1回「長岡京と平安京~遷都のながめ・登って学ぶ愛宕山~」を10月末~11月初旬の週末に開催予定です。詳細はお問い合わせください。

講演会「山城遷都と桓武天皇」

桓武天皇の人物像を通じてみた奈良時代から平安時代の政治社会の変化について、長岡京遷都の道程とその後の展開を中心に概観していただきます。申込み不要。

- 日時/11月13日(日) 午後2時~4時
- 場所/市民会館
- 講師/井上満郎さん(京都産業大学 名誉教授)
- 定員/120人

サービス情報

■ 相談

文化財保護のよろず相談

- 日時／10月4日(火) 午前10時～午後4時
- 場所／ルビノ京都堀川(京都市上京区)
- 相談内容／美術工芸品などの保存・修理の方法、防災・防犯施設や収蔵庫の整備など
- ☎(財) 京都文化財団 ☎213 - 3660

■ 教育

平成23年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

- 試験日／11月2日(水)
- 場所／京都府教育庁別室(京都府庁)
- 申込み／9月28日(水) までに、文部科学省へ出願してください。なお、願書は教育委員会 学校教育課で配布します。
- ☎教育委員会 学校教育課 (内線818)

■ 税

「冷蔵倉庫」用家屋(非木造)をお持ちの方はご連絡ください

固定資産税評価基準の改正により、平成24年度から「冷蔵倉庫」に該当する家屋の減価にかかる年数が短縮されることとなりました。

「冷蔵倉庫」に該当する可能性のある家屋を所有されている方には、すでに税務課から照会文書(申告書同封)を送付させていただいておりますが、次の要件に該当する家屋を所有されていながら、同封の申告書を返送されていない方は至急ご連絡ください。

また、次の要件に該当する家屋を所有されているながら、照会文書が届いていない方は、すぐに税務課 固定資産税係へご連絡ください。

- 要件(全てに該当)
 - 木造以外の家屋であること
 - 倉庫自体が冷蔵機能を備えていること
 - 保管温度が10度以下に保たれる倉庫であること
 - 1棟の家屋内の「冷蔵倉庫」部分の面積が延

床面積の50%以上であること
 ※通常の倉庫にプレハブ冷蔵庫や業務用冷蔵庫を設置しているものは、「冷蔵倉庫」に該当しません。

※一定の年数が経過した家屋の場合など、要件に該当しても、評価額が変わらない場合があります。

☎税務課 固定資産税係 (内線225、255)

■ 福祉

障害者自立支援法の改正法 一部サービスを開始

障害者自立支援法の改正により、10月1日(土)から次のような新しいサービスが始まります。対象者には、手続きや詳細について個別通知などでお知らせします。

- グループホーム・ケアホームを利用する非課税世帯の家賃を、月額1万円を限度に助成
- 重度の視覚障がい者への移動支援事業(ガイドヘルプ)を、移動時および外出先で必要な代筆・代読などの支援や移動の援護、排泄や食事などの介護支援「同行援護」に改正
- ☎障がい高齢福祉課 (内線307、324、370、327)



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。

※掲載をご希望の方で、ファクスや電子メールを利用して記事をお送りになる場合は、まず秘書広報課(内線240)まで、お電話でお知らせください。



