10月10日～16日 40歳からの健康週間

男74・54歳、女80・1歳、これは世界の長寿国となった日本人の平均寿命（昭和59年簡易生命表による）です。しかし、一方では国民の8人に1人が病気やけがをしているということも、昨年の国民健康調査の結果として発表されていますし国民の死亡原因のうち、ガン・脳卒中・心臓病など、いわゆる成人病による死亡者は年々増加し、今や全死亡者の65%は成人病でしめられています。

この比率はこれからも人口の高齢化にともなって増加していくものと思われます。年をとっても元気に活動するため「健康の曲がり角」といわれる40歳になったら一人ひとりが自分の健康状態に合った健康づくりをすることが必要でしょう。具体的には年に1度はヘルスチェック（健康診査）をうけて自分の健康状態を確認する、正しい食生活をする、自分にあった運動をする、ということでしょう。

「40歳からの健康週間」はこのような趣旨で昨年から全国一斉に実施されています。市では週間中次の事業を予定しています。

一般健康診査（集団方式）

▽**日時**　10月14日(月)15日(火)16日(水)午後1時30分～3時
▽**場所**　保健センター
☎933―2666

（個別方式）

10月末日までに指定医療機関（9月1日広報に掲載）の診療時間内に各自

受診 減塩食教室

脳卒中を起こす第1の原因は高血圧ですが、高血圧と食塩摂取量の関係は既にご存じのとおりです。また心臓病、胃がんなども塩分と深い関係があると言われています。

そこで、どうすれば上手に減塩できるか、うす味のおいしい食べ方は、など具体的にわかりやすく知っていただくために減塩食教室を開催します。

健診を受ける市民

▽**日時**　10月17日(木)午後1時30分～4時（受付は1時15分～）
▽**場所**　保健センター
▽**内容**　◇血圧測定◇みそ汁の塩分測定◇講演「うす味をおいしく食べる」
講師　文教短大助教授　玉川和子氏◇モデル食展示　塩分1日8・9の献立例　店屋もんの塩分量は◇試食　汁物、あえ物　焼き物など　ご自分の舌で味を確かめてください
▽**申込み・お問い合わせ**　健康管理課　内線338　保健センター　☎933―2666
※当日は塩分測定を行いますので、みそ汁を少量お持ちください。

高血圧教室

一般健康診査で高血圧、要指導、要観察といわれた方（家族を含む）および、医療機関から紹介された方を対象に高血圧教室を開きます。

▽**日時**　10月22日(火)29日(火)11月8日(金)午後1時30分～4時
▽**場所**　向陽保健所
※申込みおよび詳細は向陽保健所（933―1151）へお問い合わせください。

歯のひろば10周年記念講演

歯のひろば10周年を記念して、次のとおり講演会を開催しますので多数ご参加ください。

▽**日時**　10月12日（土）午後2時～
▽**場所**　長岡京市中央公民館
▽**内容**　◇講演　母親が子供に準備するもの～ほんとうの母ごころとは～
講師　京都府立大学教授　寿岳章子氏　◇人形劇　みんな太郎他　人形劇団ら・ぷーか
▽**主催**　京都府歯科医師会乙訓支部
▽**後援**　向日市、長岡京市　大山崎町

守ってください 収集日時と場所

最近、収集日以外の日にゴミを出す人が多く見うけられます。

ゴミを出されるとき、次のことをもう一度確認のうえ、ご協力くださるようお願いします。

○ゴミステーション付近の方に迷惑をかけないように、決められた日時・場所以外は絶対に出さないでください。収集日は月2回、収集時間は午前7時から9時までの2時間です。

○ビン類のふた、栓は必ず取りはずし、一度洗ってから出してください。

○プラスチック類（マヨネーズ・洗剤の容器・おもちゃなど）は燃えるゴミの日に出してください

○スプレー缶は危険ですので必ず穴をあけておいてください。

○燃えるゴミの収集日にあき缶・あきビンなどの燃えないゴミは、絶対に出さないでください。

○収集日以外に、ゴミを出す人を見かけたら注意しましょう。

こうすれば減量が

▽古新聞・雑誌・広告・チラシなどはまとめておいて廃品回収業者などへだしましょう
▽買物をするとき過剰包装を断りましょう
▽料理の材料はムダなく使い、料理はきれいに食べましょう。
▽アキビンは買ったお店で引き取ってもらいましょう。
▽ものはいつまでも大切に使いましょう。

ゴミはゴミステーションへ

全国防犯運動 10月11日～20日

●カギカケは家族みんなの合言葉
●考えて、ぼくらが育つ環境を

向日町署管内

泥棒発生状況

家の中に入りこむ泥棒はわずかながら減少していますが、屋外での車上狙いやオートバイ盗が相当増えています。

○侵入盗　おでかけ前は、たとえわずかな時間であってもカギをかけてください。

○車上狙い　必ずドアーロックをし、貴重品を車内に置かないでください

○オートバイ盗　必ずキーを抜き、ハンドルロックチェーン錠をかけてください。また夜間は家の中に入れてください。

ご利用ください 防犯ベル設置補助制度

この制度は地域の防犯のため、町内会などで共同で防犯ベルを設置される場合、予算の範囲内で費用の一部を補助するものです。

▽**対象戸数**　10戸以上
▽**補助額**　防犯ベル設置経費の10分3以内の補助
▽**申込み・お問い合わせ**　生活環境課

すこやか養育相談事業

京都府では、しつけに関する悩み事の相談に応じるなど、低年齢児童を持つ保護者の育児不安の解消をはかることにより、家庭の養育機能を補充し、児童の健全育成に資するため、すこやか養育相談事業を実施しました。育児について悩み事などがありましたら次のとおり相談を行っておりますので、お気軽にご利用ください。

▽**実施保育所**　私立あひるが丘保育園
▽**実施内容**　◇電話相談　毎週火曜日　◇面接相談　昭和60年10月21日(月)11月20日(水)12月20日(金)昭和61年1月20日(月)2月20日(木)
◇家庭としつけ教室　昭和61年3月3日(月)
▽**お問い合わせ**　私立あひるが丘保育園　向日市物集女町北ノ口65の2　☎921―0005）

特設行政相談所を開設

役所の仕事で、「困った」、「わからない」、「どうすればよいか」、「こうしてほしい」という苦情や相談ごとはありませんか。

このような相談を親切、迅速に取扱うために、このたび市では、総務庁が実施する行政相談週間（10月13日～19日）行事に賛同し、次のとおり、本市担当行政相談員が開設する行政相談所に協力することになりました。お気軽にご相談ください。

◆**日時**　10月8日（火）午前10時～午後3時
◆**場所**　市民会館第4会議室
◆**行政相談委員**　小嶋種治氏　上植野町下川原52　☎921―0024　森邦雄氏　上植野町御塔道29　☎921―4733
◆**相談事項**　交通、登記、衛生、生活保護、老人子どもなどの福祉問題、年金、農地、バス、道路、河川、建築、各種公害、その他国、府、市、公社、公団などの仕事に関すること。

児童手当の支払い

児童手当10月期分（6月～9月分）は、10月11日に口座振込します。

▼**お問い合わせ**　児童家庭課　内線344

訂正

国勢調査特集号の調査員名で、谷久子さんとお知らせしましたが、谷久夫さんの誤りでした。訂正してお詫びします。

研修会にフィルムを ～守ろう人権 許すな差別～

市では、次の内容の映画フィルムを無料でお貸ししています。集会・研修会などに多数ご利用ください。

▼**申込み・お問い合わせ**　社会課　内線　345

母を生きる

ひとりの平凡な農村のお母さんが家庭や地域社会、さらには自己の内部にある差別意識をはねのけることが、取りも直さず子どもの幸せを目指す母親として、共通の願いを実現していくことになる。という気づきを通して、差別を許さない家庭づくり、地域社会づくりを決意する。その過程を感動的なドラマで描きます。（16ミリ版43分）

美しい季節

家庭の反対を押し切って、結婚した末娘を気遣う母親と、親戚に疎外されながらも夫の支えで地域に開かれた明るい家庭を築こうと努力する末娘との温かい心の交流を描いて、この映画では、明るい家庭や住みよい地域づくりの上で、個人の人間性を尊重し、認め合うことがどんなに大切なことかをしみじみと訴えます。

さらに、出身や家柄、職業や社会的地位、貧富などで人を見下したり、差別することの醜さや愚かさを示唆します。（16ミリ版45分）

郵便局からのお知らせ ～新時代の郵便～

新時代の郵便として好評を得ています（レタックス）をご利用いただきますと粗品をプレゼントしています。レタックスは、ファクシミリと速達郵便をセットした新商品で、情報時代にマッチした、まったく新しい郵便システムです。お引きうけしたメッセージをそのままファクシミリで送信し、全国津々浦々にひろがる郵便ネットワークで当日または翌日にはお届けします。

■特設人権相談　10月8日(火)　午前10時～午後3時　市民会館■