

- 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ずきましょう



●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/

1月は、「京都府食の安心・安全推進月間」 1月25日～29日は、「全国学校給食週間」

感謝の気持ちを大切に

みんなで「いただきます」



向陽小学校

今、私たちの周りでは、色々な食べ物がいつでもどこでも気軽に手に入るようになったおかげで、食文化はとても豊かになっています。その反面、生産の過程がわかりにくく、また、飽食の時代とも言われているように作りすぎ・食べ残しなど、食に対する感謝の気持ちが薄れてきています。

そんな中、市内の小学校では、農業体験を通して子どもたちにその大変さや収穫の喜びを実感してもらうことで、食に対する感謝する心を育てています。皆さんも、今一度「食」について考えてみませんか。



▲ひまわり

▲孟宗竹



学校給食で使用している強化磁気食器には、ひまわり(市の花)および孟宗竹(市の木)のほか、長岡京時代の平瓦の模様や市章が描かれています。



第2向陽小学校

「どうやって植えるの?」さつまいもの苗植え体験

平成21年5月中旬、子どもたちは、初めての体験に戸惑いながらも地元の農家さんに教えてもらいながら、さつまいもの苗を植えました。



第3向陽小学校

「でっかいのが穫れたあ〜」さつまいもの収穫体験

平成21年9月下旬～10月上旬、土の中に埋まるでっかいさつまいもに悪戦苦闘しながら、子どもたちは、収穫を行いました。

食育計画推進のためのキャラクター愛称募集

●お問い合わせ 健康推進課(内線337)

向日市では、今年度に食育計画を策定します。そこで、食育を推進するために向日市の特産物である「たけのこ」および「なす」をイメージしたキャラクターの愛称を公募します。

- 応募条件/どなたでも応募できます。
 - 採用/応募作品が採用された方には、粗品を贈呈します。
 - 発表/2月中旬に本人に通知するほか、広報むこう、市ホームページで発表します。
 - 応募方法/2月10日(水)までに、ハガキ、ファックスで、標題に「食育キャラクター愛称名」と明記の上、次の事項を書いて応募してください。
- ①それぞれのキャラクターの愛称 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
 <応募先> 〒617-8665 向日市役所 健康推進課内あて ファックス 935-1346



▲食育計画推進キャラクター

「食育推進計画案」にご意見を

市では、このたび向日市食育推進計画案をとりまとめました。市民の皆様の声が計画に反映させるため、広くご意見を募集します。詳しくは、2ページをご覧ください。

魅力ある北部のまちづくり

～阪急洛西口駅東地区土地区画整理事業の計画概要～

阪急洛西口駅東地区土地区画整理事業の公共施設計画および土地利用計画に基づき、今春から阪急洛西口駅東土地区画整理組合が道路・公園などの都市基盤整備や宅地造成工事に着手する予定です。

いよいよ市北部の玄関口にふさわしい魅力あるまちづくりに向けた具体的な取り組みが始まります。

■事業の名称

京都都市計画事業向日市阪急洛西口駅東地区土地区画整理事業

■事業の施行者

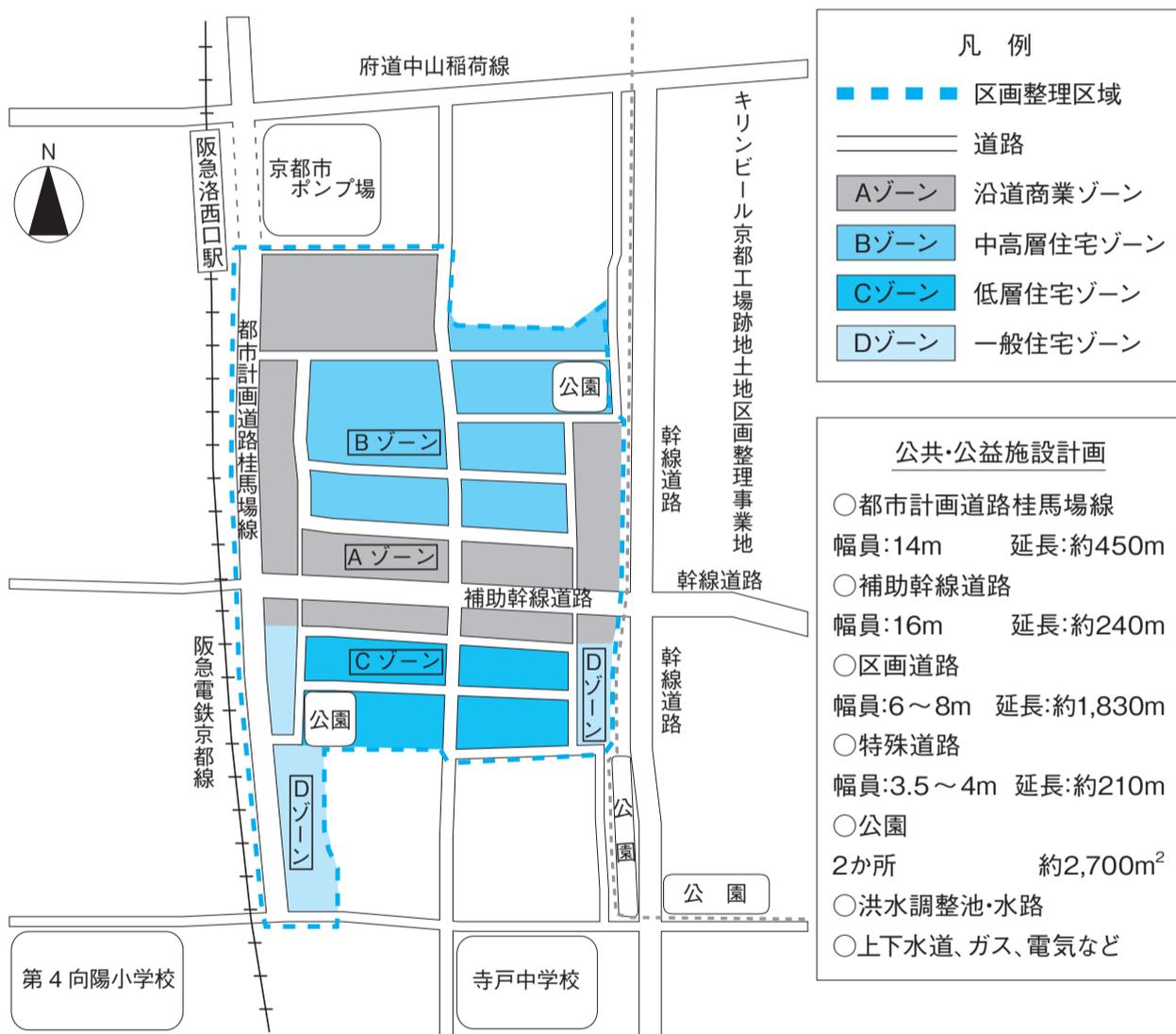
向日市阪急洛西口駅東土地区画整理組合

■事業の期間

平成21年3月～平成27年3月

※本事業の図書については、市街地整備課で閲覧することができます。

■公共施設計画・土地利用計画



お問い合わせ 市街地整備課(内線220)、FAX922-6587

「食育推進計画案」にご意見を

市では、このたび向日市食育推進計画案をとりまとめました。市民の皆様の声を計画に反映させるため、広くご意見を募集します。

□計画案の公表方法

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、市役所健康推進課(市役所別館2階)での閲覧

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

□募集の期間

1月15日(金)～2月15日(月) 必着

□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。

■事業の目的

本地区は、向日市の北端に位置し、阪急洛西口駅に隣接するなど交通利便性に優れた地区です。

また、周辺地域では、府道の4車線化、阪急京都線連続立体交差化、JR桂川駅の設置が行われるなど都市施設の整備が進められており、隣接する麒麟ビル京都工場跡地では、大型商業施設を含む再整備が進められています。

このため、本地区においても周辺地域と整合のとれた市北部の玄関口として、公共施設の整備と宅地の利用増進を図り、秩序ある良好な市街地を形成することを目的として事業を行います。

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などについては、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

〒617-8665 向日市寺戸町中野20番地
健康推進課
☎931-1111(内線337)、FAX935-1346
電子メール kenko@city.muko.lg.jp

1月17日は
「防災とボランティアの日」
1月15日～21日は
「防災とボランティア週間」

平成7年1月に発生した「阪神淡路大震災」において、災害時のボランティア活動の重要性が認識され、1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から21日までを「防災とボランティア週間」と定められました。

この期間中、関係機関で災害時のボランティア活動や自主的な防災活動の普及を図る取り組みが行われています。

被災地のボランティア活動の際、次のようなことを心掛けましょう

■自分の体調を整える

現地入りする前の日は、ゆっくり休み、万全の体調で臨みましょう。

■自給自足の装備をしておく

活動しやすい安全な服装や靴で出かけましょう。また、自給自足の装備が必要です。携帯ラジオのほか、雨具やセーターなど悪天候や寒さ対策も忘れずに。食料や水も、備えていきましょう。



■活動する場所を決める

行く前に、現地のボランティア窓口などに問い合わせ、現地の状況やボランティアのニーズなどを確認し、自分が活動する場所を決めましょう。

■被災者の気持ちを最優先に考えて行動する
被災地にいることを十分認識し、被災者の心を傷つけたりすることがないように、言動にも注意を。

万一の災害に日頃の備えを

ミニ防災展・写真展

- 期間/1月19日(火)～29日(金)
- 場所/市民会館
- 展示物/阪神淡路大震災写真パネル、防災パンフレット、防災グッズ、防災備蓄食料、京都府西南部活断層地図、淀川水系にかかる淀川浸水想定地図など

☎環境政策課 市民安全係(内線249)

介護保険の要介護認定を受けている方へ 所得税および市・府民税の障害者 控除・医療費控除

□障害者控除

身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳などの交付を受けていなくても、介護保険の要介護(要支援)認定者で、市が身体障害者に準じる者などと認められた場合は障害者控除の対象となります。

ただし、この場合、市の「障害者控除対象者認定」を受ける必要がありますので、障害高齢福祉課 高齢介護係で申請を行ってください。

□介護サービスの費用の医療費控除

介護保険サービスの利用料の中には、領収書を添付して確定申告または市・府民税の申告をすると医療費控除の対象となるものがあります。

詳しくは、確定申告書または市・府民税申告書の医療費控除の説明をご覧ください。

☎障害高齢福祉課 高齢介護係(内線371)

公民館クラブ学習発表会

公民館で自主的に活動しているクラブ・サークルが、今年も盛大に学習の成果を発表します。

■展示発表の部■

寺戸公民館	1月30日(土) 31日(日)	油絵、俳画、ちぎり絵、書、俳句、編物、パッチワーク、手芸小物 ※お茶席(30日のみ。当日券なし)	☎・FAX933 - 0031
森本公民館	2月 6日(土) 7日(日)	書、生花、フラワーアレンジメント ※クラブ発表(体操、ダンス、歌謡など) ※コーヒーコーナー	☎・FAX931 - 1183
鶏冠井公民館	2月13日(土) 14日(日)	生花、フラワーアレンジメント、絵手紙、デコクレイクラフト(粘土) ※ハーモニカ(14日のみ、午後1時～2時30分) ※お茶席(煎茶。13日のみ)	☎・FAX921 - 0063
上植野公民館	2月13日(土) 14日(日)	編物、絵手紙、生花 ※大正琴	☎・FAX921 - 0012
物集女公民館	2月20日(土) 21日(日)	編物、書、ペン習字、生花	☎・FAX921 - 0048
中央公民館	2月27日(土) 28日(日)	油絵、日本画、書、ペン習字、写真、写仏、生花、社会探歩記録、そば	☎932 - 3166 FAX932 - 1552

※各会場とも土曜日は、午前10時～午後4時。日曜日は、午前10時～午後3時。お問い合わせは、各公民館へ。

■舞台発表の部■

- 日時/2月28日(日) 午後0時30分～3時10分(予定)
- 内容/合奏・合唱、民謡、体操、舞踊、詩吟
- 場所/市民会館ホール
- お問い合わせ/中央公民館 ☎932 - 3166、FAX932 - 1552



▲舞台発表の様子

子どもたちの安全を守る地域の輪②



向日市の各学区には、登下校の子どもたちをサポートするPTAや自治会、防犯ボランティアなどのグループが数多くあります。

向陽小学校では、こうよう応援隊やPTAなどの皆さんが活動を行っています。

「いつまでも子どもたちの笑顔を見ることのできるよう、この地域に住むみんなで守っていきたい」「見守り続けた子どもたちが小学校を卒業しても声をかけてくれるのがうれしい」と語ったこうよう応援隊の皆さんは、今日も「気をつけて」と子どもたちに声をかけながら、見守り活動を続けています。

「広報むこう」「水道使用量のお知らせ」の有料広告を募集します

■「広報むこう」

平成22年度上半期分を募集

市では、広報紙面の充実と新たな自主財源の確保、また地域経済の活性化を図るため、「広報むこう」に有料広告を掲載しています。

今回は、平成22年度上半期分の有料広告を募集します。

横60mm

向日市役所

お問い合わせ・ご相談は、
お気軽に市役所各担当課へ。

〒617 - 8665
京都府向日市寺戸町中野 20 番地
☎ 075 - 931 - 1111
FAX 075 - 922 - 6587
HP <http://www.city.muko.kyoto.jp>

縦55mm

広告欄(1号広告)見本

☎秘書広報課(内線240)、FAX922 - 6587

■広告主を募集しています■

- 広告の規格・広告掲載料(1回あたり)

種別	寸法	広告掲載料
1号広告	縦55mm×横60mm	10,000円
2号広告	縦55mm×横124mm	20,000円
3号広告	縦55mm×横250mm	40,000円
4号広告	縦85mm×横250mm	60,000円

※2色刷り(青・黒)

●掲載位置・掲載枠数/1面と最終面を除くページの最下段。広報紙1号当たり8～16枠程度。掲載位置の指定はできません。

●広告掲載号/平成22年4月1日号～9月15日号

●申込み/所定の申込書に広告の原稿案を添えて、2月1日(月)までにお申込みください。内容を審査し掲載の可否をお知らせします。申込書、要綱などは秘書広報課にあるほか、市ホームページでもダウンロードできます。

※市の公共性、中立性、品位を損なうおそれのあるもの、法令などに違反するものなど掲載できない場合がありますので、「向日市有料広告の掲載に関する要綱」「向日市有料広告掲載基準」をお読みの上、お申込みください。

※掲載可能数を超えるお申込みがあった場合、掲載できないことがあります。

■「水道使用量のお知らせ」

平成22年4月～9月検針分を募集

水道事業では、2か月に一度の検針の際に、市民の皆様へ使用水量や上下水道料金、口座振替の内容などをお知らせする「使用量のお知らせ」の裏面に有料で一般営業広告を募集しています。

多くの市民の皆様が目にする広告価値の高いものです。

ぜひ、広告を有効にご活用ください。

規格	縦70mm×横65mm
掲載期間	半年(平成22年4月～9月検針分)
掲載料	半年分/157,500円(消費税込)
発行枚数	半年分/約60,000枚

●申込み/1月29日(金)までに営業課 総務係(〒617-0006 向日市上植野町久我田17-1)で配布している広告掲載申込書で、直接お申込みください。

☎営業課 総務係(内線881)

右京税務署の確定申告会場は「京都府中小企業会館」です

- 開設期間/2月1日(月)～3月15日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
- 開設時間/午前9時～午後5時

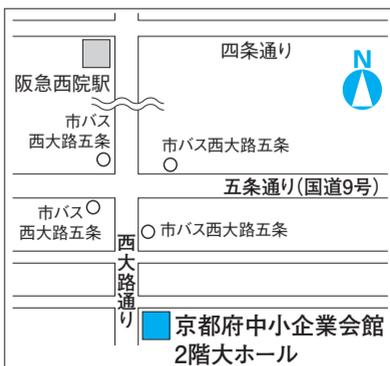
京都府中小企業会館の確定申告会場では、電話によるお問い合わせは、お受けしていません。また、会場では納税できません。お近くの金融機関などをご利用ください。

※この期間中、右京税務署庁舎内では確定申告会場を設けていません。作成済みの申告書などの受付、納税、納税証明書の発行および用紙の交付のみを行います。

なお、上記の開設期間以外(土・日曜日、祝日を除く)は右京税務署で相談を行います。

乙訓地区の相談会場は、長岡京市立総合交流センター(JR長岡京駅前)に統合されましたので、本年から向日市民会館の相談会場はありません。

☎右京税務署 ☎311 - 6366 (自動音声によりご案内しています)



※阪急西院駅から南へ徒歩13分
※駐車場(有料)に限りがあるため、公共交通機関などをご利用ください。

2010年

農林業センサスを実施します

農林水産省では、平成22年2月1日現在で、「2010年農林業センサス」を実施します。

この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

1月中旬から調査員が農林業関係者の方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

☎総務課 行政係(内線289)

子どもたちの「生きる力」をはぐくむ

これからの社会に生きる子どもたちに身に付けて欲しい力である「生きる力^{*1}」をはぐくむため、市教育委員会や学校では、全国学力・学習状況調査^{*2}などを活用し、その基盤となる学力や生活・学習習慣、体力・運動などの状況について把握および分析を行ってきました。

このたび、平成21年度に実施した「教科に関する調査」や「生活および学習習慣の調査」およびそれらの相関関係などの状況をまとめました。

***1生きる力** 知・徳・体のバランスがとれた力のことで、次のような状態のことを示します。



***2全国学力・学習状況調査**

- 調査の目的／子どもたちの学力や生活・学習習慣などを全国の状況と見比べながら、自らの教育活動および施策の成果と課題を把握し、その改善を図ること
- 対象／小学6年生および中学3年生

「教科に関する調査結果」

本調査は、子どもたちの教科の内容の理解状況を調べるためのもので、小学6年生と中学3年生に対し、国語および算数・数学をそれぞれA問題とB問題に分けて実施しました。

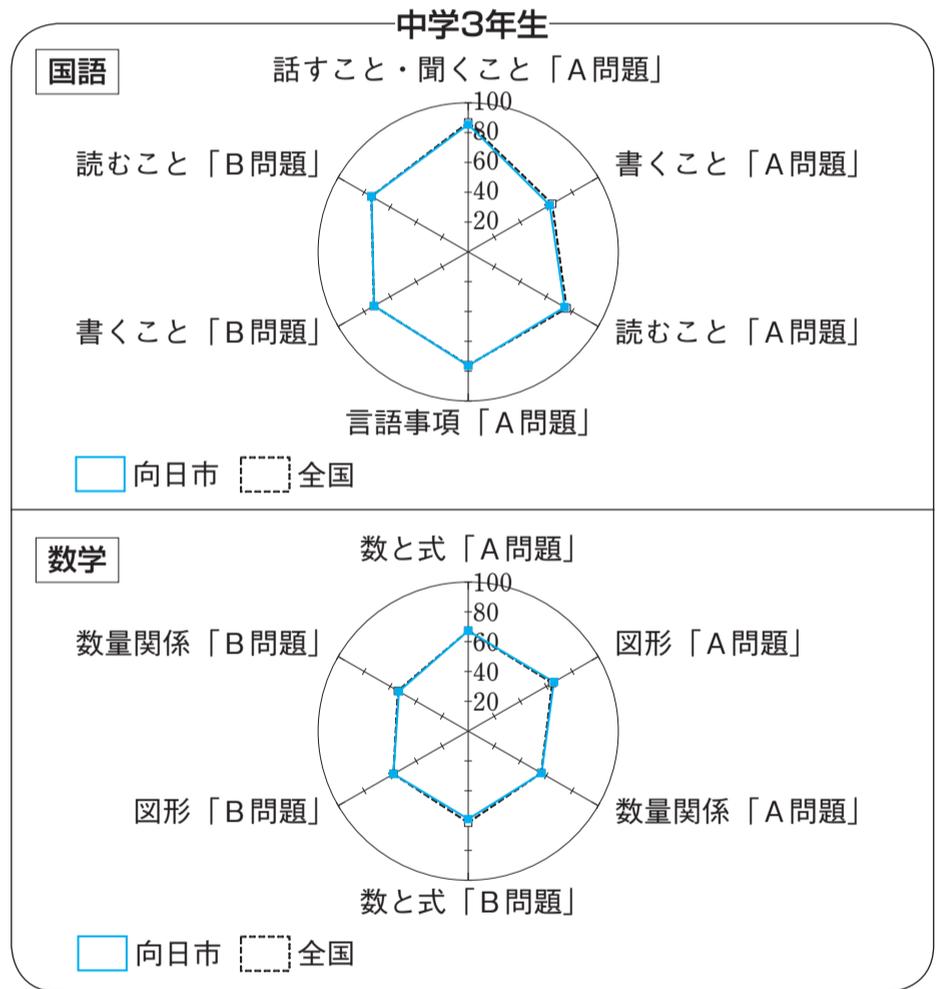
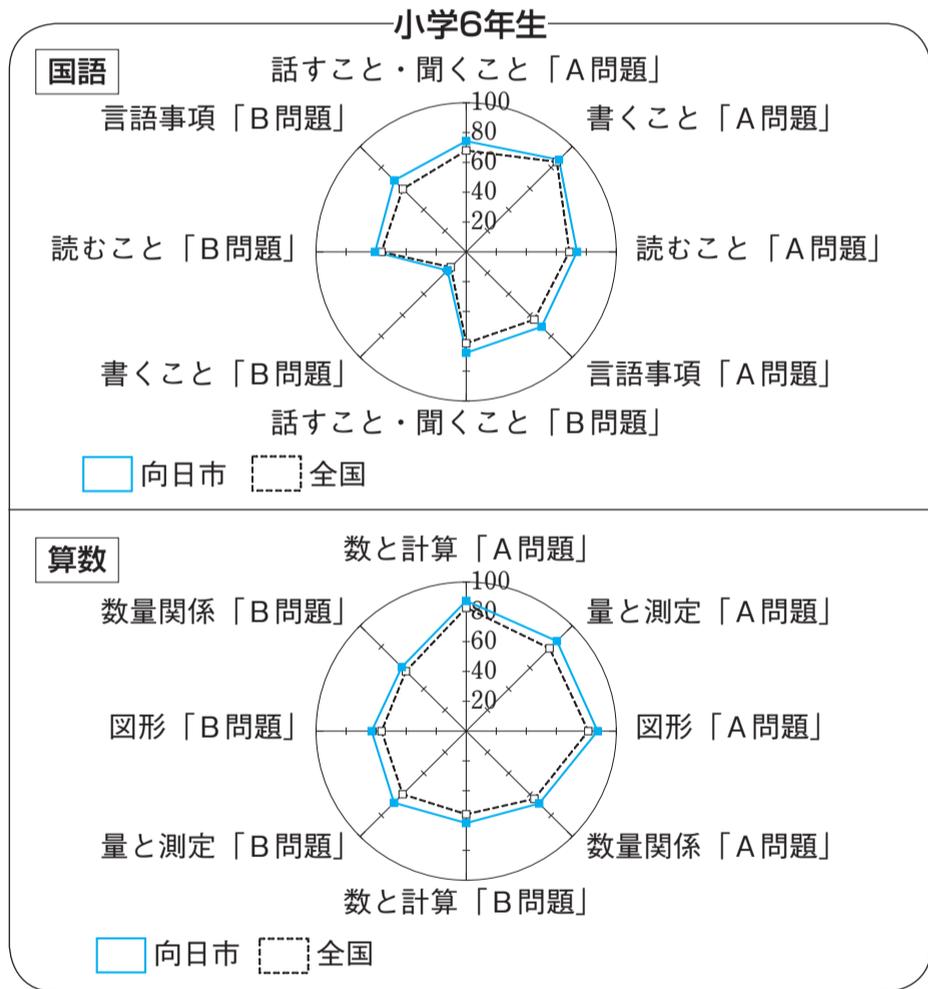
- A問題(知識に関する問題)・・・基礎的・基本的な内容
- B問題(活用に関する問題)・・・実生活の様々な場面に活用する力などにかかわる内容

調査結果によると向日市の子どもたちは、知識・技能は定着していますが、知識を活用する力には課題がみられ、全国傾向とほぼ同様の結果となりました。

(この調査で把握するのは子どもが身に付けるべき学力の特定の一部分であり、学校の教育活動の一側面であることをご理解ください)



■学習指導要領の領域別に見た「問題に正しく答えた子どもの割合」 ※本調査を受けた子どもたちの全体数を100と定めています。

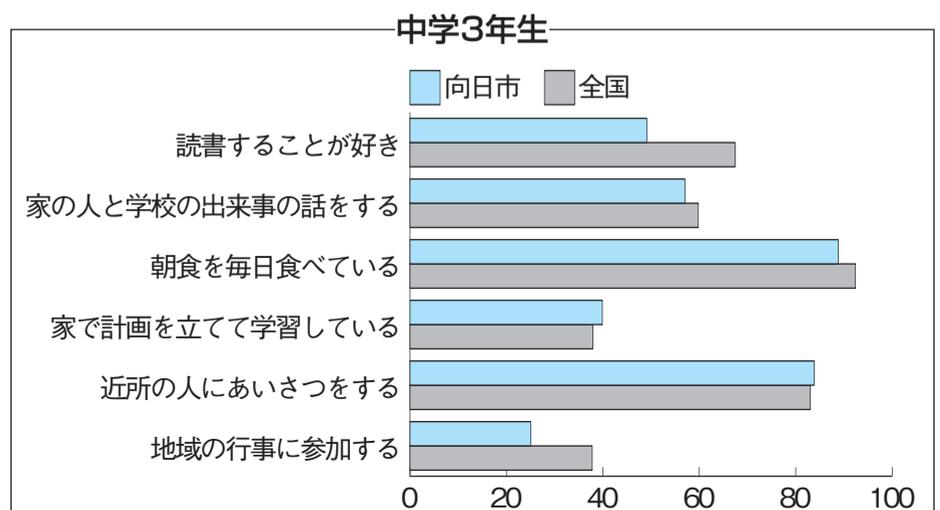
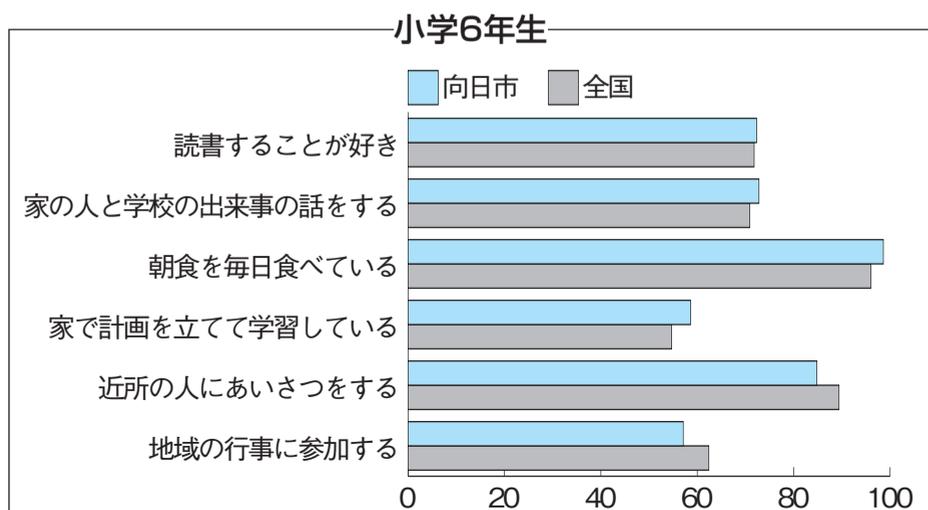


「生活および学習習慣などに関する調査結果」

本調査は、生活および学習意欲・学習方法・学習環境の諸側面に関する項目について、子どもたちの意識を調査したものです。

これによると、市が取り組んでいる「読書活動の充実」「コミュニケーション能力の向上」「食育の推進」などに関連する項目について肯定的な答えをした子どもは、全国傾向とほぼ同様となり、「家で計画を立てて学習している」「地域の行事に参加する」がやや少ないという結果となりました。

■基本的な生活習慣、学習習慣、コミュニケーションに関する特徴的な状況



「生活および学習習慣などに関する調査結果」と「教科に関する調査結果」との相関関係

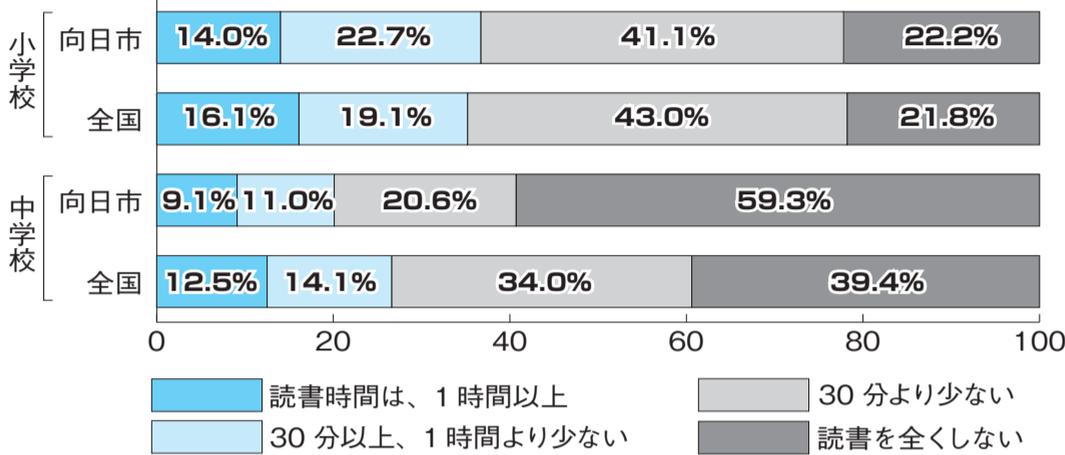
本調査のうち、市の取り組みと特に関連する質問について、その結果と「教科に関する調査」の結果との相関関係は次のとおりとなりました。読書やコミュニケーションの習慣は幼児期から築き上げていくことが大切であり、特に小学生の状況について示しています。

■「質問紙調査結果」および「教科に関する調査で正しく答えた子どもの割合」との相関関係

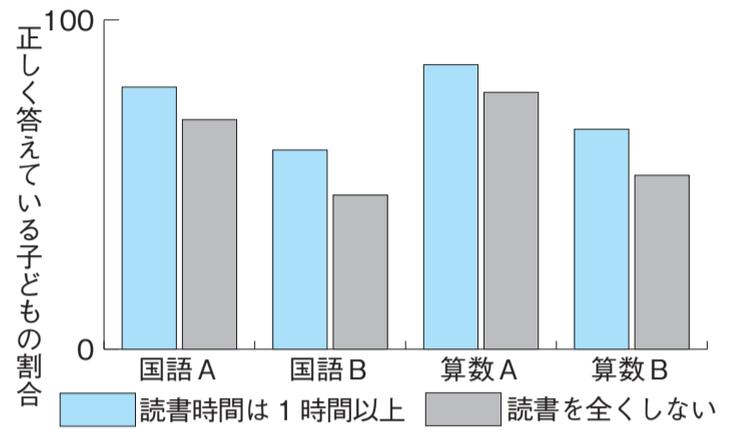
質問① 家や図書館で、普段(月～金)どれくらいの時間、読書をしますか。

読書は、感性を磨き、表現力を高め、そして想像力を豊かなものとするなど、子どもたちが人生をよりよく生きる力を身に付けるために大切なものであり、言語力を高めるための基盤となるものです。小学生の「教科に関する調査結果」との相関関係をみると、「1時間以上家庭で読書をする」と答えた子どもの方が、正しく答えている割合が高いという結果となりました。

□質問紙調査結果



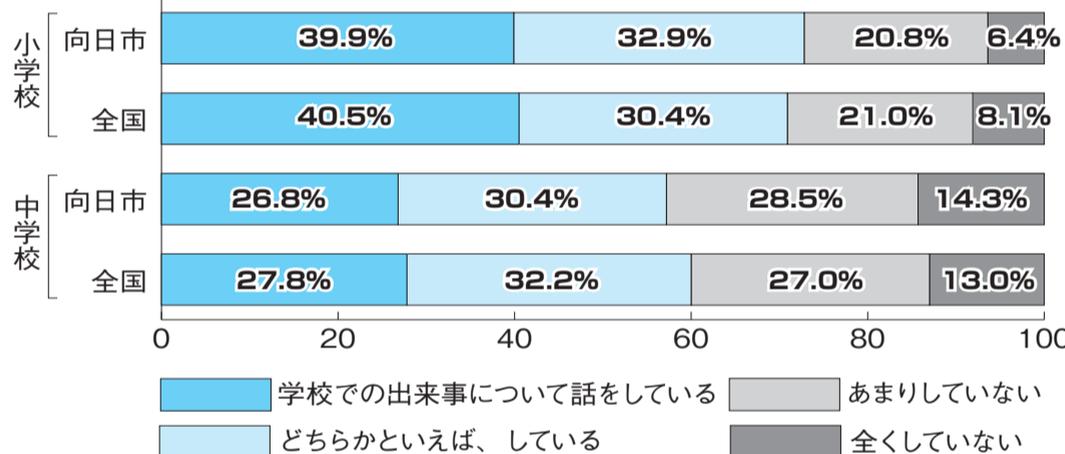
□小学生の「教科に関する調査結果」との相関関係



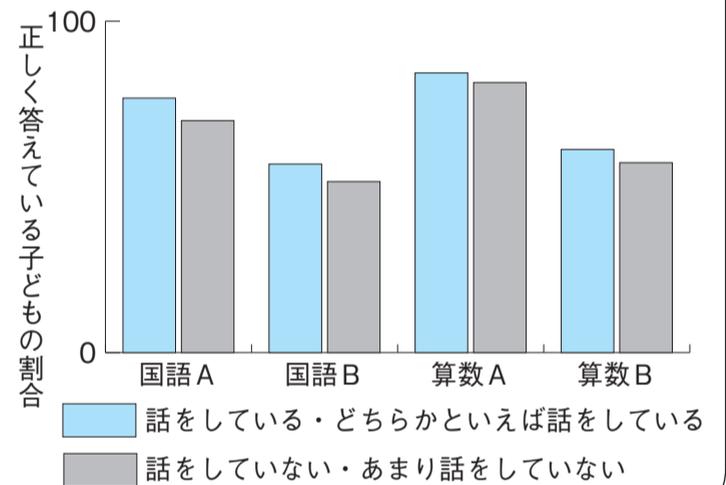
質問② 家の人と学校での出来事について話をしていますか。

自分の体験したその時の出来事を相手にわかりやすく話すことは、気持ちを豊かに表現する力を培うことや、相手の気持ちを思いやる心を育てていくこと、また広く社会に目を向けていくために大切なものです。小学生の「教科に関する調査結果」との相関関係をみると、「家の人に学校での出来事の話をしている」または「どちらかといえば話している」と答えた子どもの方が、正しく答えている割合が高いという結果となりました。

□質問紙調査結果



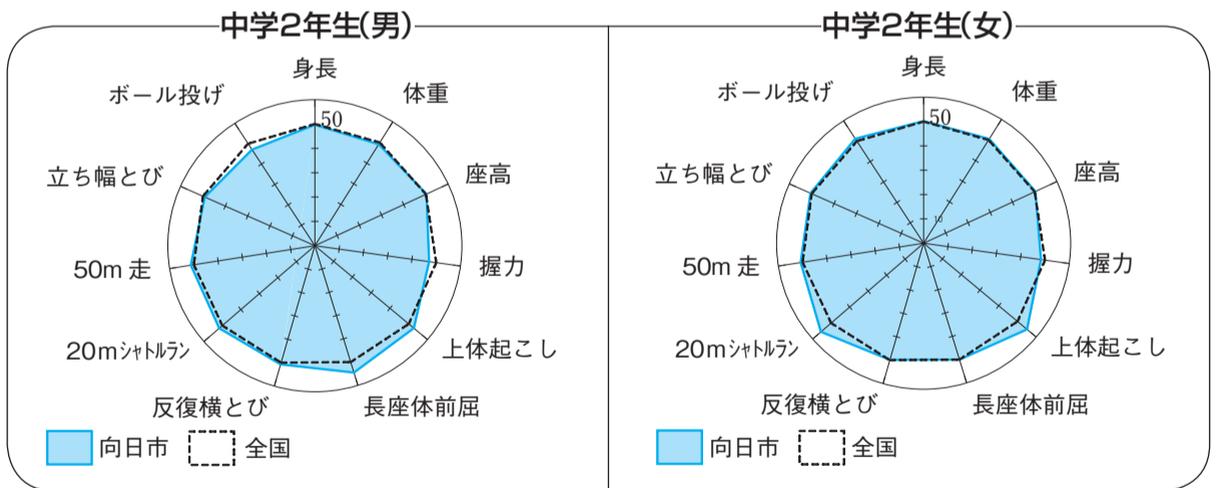
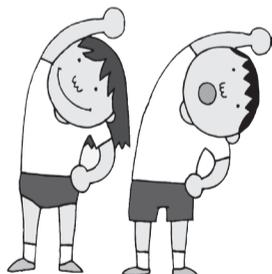
□小学生の「教科に関する調査結果」との相関関係



健康と体力

右の図は、「全国体力・運動能力、運動習慣状況調査」として全国の小学5年生と中学2年生を対象に体力・運動能力テストと質問紙による調査を行った結果です。その中から最も発育が盛んで、著しく体力が向上する中学生の全国平均を50と定め比較した結果を示しています。

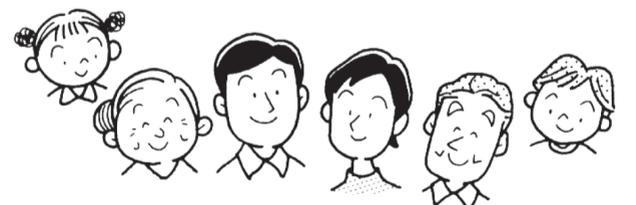
本市の子どもたちは男女ともに柔軟性、腹部・腰部の筋力、筋持久力は高いが、握力は低く、また男子は投能力も低いという結果となりました。
※小学5年生についても、概ね同様の結果となっています。



今後に向けて

今回の調査結果では、学力と日常生活および学習習慣とは相関関係が見られることから、学校だけでなく家庭や地域社会と連携した取り組みが必要不可欠であることを示しています。

学校・家庭・地域社会が協力し、知・徳・体のバランスのとれた子どもたちの「生きる力」をはぐくんでいきましょう。



- 規則正しい生活リズムを整えましょう
- 家庭学習の習慣をつけましょう
- 本に親しむ機会をつくりましょう
- 子どもとのふれあいの場をつくりましょう
- 地域行事に親子で参加し、交流の輪を広げましょう
- 家族で、自然体験など豊かな体験を進めましょう

ヒューマンウィークinおとくに 市民参画・男女共同参画講座

●日時/1月29日(金) 午後2時～4時

●場所/市民会館

●内容/講演「ネットワークを生かしたまちづくり」吉田秀子さん(NPO法人働きたいおんなたちのネットワーク理事長)

●定員/40人

●保育/1歳以上未就学児5人(1月22日(金)までに要予約)

●主催/向日市、京都府

●申込み/1月28日(木)までに、電話またはファックス、電子メールで市民参画課(内線291、FAX922-6587、電子メールsankaku@city.muko.lg.jp)へ。定員になり次第締め切り。

※手話通訳、要約筆記があります(1月22日(金)までに要予約)。



講師:吉田秀子さん

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。担当課におたがします。

●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、市役所のどこの課(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

催し情報

まなぼうや講座「あみもの教室」

かぎ針でおしゃれなパインアップル編みのベストを編みます。

●日時/1月28日(木)、2月12日(金)、時間はいずれも午後1時30分～4時

●場所/中央公民館

●講師/荻君代さん(日本あみもの文化協会手編み指導員)

●対象/成人15人

●参加費/600円(2日分)

●持ち物/並太タイプの糸5玉、かぎ針6号

●申込み/1月15日(金)～22日(金)に、向日市生涯学習推進サークル「まなぼうや」事務局・教育委員会生涯学習課(内線836)へ。定員になり次第締め切り。

まなぼうや歴史講座

むとへのむらじほんけいちよう 「六人部連本系帳」を読む(3)

●日時/2月6日(土) 午後1時30分～4時

●場所/向日町会館2階(向日町競輪場正面入り口左側)

●内容/向日神社神主六人部氏の古代の歴史

●講師/中村修さん(古代史研究者)

●定員/40人

●参加費/300円

●申込み/1月15日(金)～2月1日(月)に、生涯学習推進サークル「まなぼうや」事務局・教育委員会生涯学習課(内線836)へ。定員になり次第締め切り。

認知症サポーター養成講座

「認知症を理解し、地域で支えよう！」

●日時/1月21日(木) 午後7時～8時30分

●場所/商工会館(寺戸町中ノ段16-7)

●講師/植村之子さん(社団法人認知症の人と家族の会 京都府支部 世話人)

●対象/向日市内の商工業者および向日市在住の方40人

●申込み/電話で、向日市社会福祉協議会 地域福祉係(☎932-1961、土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時)へ。定員になり次第締め切り。

※この事業は、「認知症総合対策事業」として、京都府から委託を受けて実施します。

京のエジソンプログラム(京の伝統産業) 「親子体験教室～におい香づくり～」

香りの文化を学び、におい香の調合を体験します。

●日時/2月13日(土) 午前10時～11時30分

●場所/中央公民館

●講師/畑利和さん(松栄堂 調合師)

●対象/向日市内の小学3～6年生とその保護者35組

●参加費/1組500円(材料費)

●申込み/1月15日(金)～26日(火)(必着)に往復ハガキで中央公民館(☎932-3166)へ。定員を超えた場合は抽選を行います。1通に1組のみ応募可能。

↓往信用(表) ↓返信用(裏)…何も書かないでください

617-0002 向日市中央公民館係	向日市寺戸町中ノ段一七の二	①子ども氏名(ふりがな) ②保護者氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号 ⑤学校名・学年
返信	自宅の住所・氏名をお書きください	↑返信用(表) ↑往信用(裏)

天体観望会「火星と冬の星座」

●日時/2月13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/2月3日(水)までに、天文館にある申込書に必要事項を記入の上、官製ハガキまたは連絡用ハガキ代50円を添えて受付へ。往復ハガキでも申込み可。中学生以下の方は保護者同伴。一枚で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 向日市天文館係	向日市向日町南山八二の一	・観望希望日(2月13日) ・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	代表者住所・氏名をお書きください	↑返信用(表) ↑往信用(裏)

☎天文館☎935-3800、FAX935-4380

ゆめパレアむこう 水中健康体操

●日時/1月18日、25日、2月1日、8日、15日の月曜日全5回、時間はいずれも午前10時～11時15分

●場所/ゆめパレアむこう 市民温水プール

●定員/60歳以上の方20人

●参加費/5,000円

●申込み/参加費を添えて、直接ゆめパレアむこう健康増進センター(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。

☎ゆめパレアむこう☎934-7770、FAX932-3269

「子宮がん検診」の実施期間は、2月28日(日)まで

■満20歳以上で、和暦奇数年生まれの女性■

●自己負担金/500円(生活保護世帯と市民税非課税世帯の方は、免除になります)

●受診方法/○向日市と長岡京市の医療機関を希望される方は直接受診できます。

○向日市と長岡京市以外の医療機関で受診される方と、自己負担金が無料になる方は、事前に健康推進課で受診票の発行を受けてください。

■子宮頸がん検診無料クーポン券付き受診票を持っている方■

●自己負担金/無料

●受診方法/無料クーポン付き受診票を持って、医療機関で直接受診してください。

※「子宮頸がん検診無料クーポン券付き受診票」は、すでに対象となる方に対して個別に郵送していますが、平成21年7月1日以降に転入した方については、健康推進課にお問い合わせください。

☐子宮頸がん検診無料クーポン対象者☐

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

☐いずれも☐

●場所/京都府内の指定産婦人科医療機関

※官公立の医療機関では受診できません。

☎健康推進課(内線339、357)

「親子竹馬教室」&「たけうま全国大会」

2月14日(日) 第6向陽小グラウンド(小雨決行)



主催:向日市観光協会 協賛:向日市商工会青年部

■親子竹馬教室(午前9時～)

●参加費/300円(材料費の一部として)

●参加方法/当日、第6向陽小学校グラウンドにお集まりください。定員150人となり次第締め切ります。※竹馬のキットはこちらで用意します。

■第8回たけうま全国大会(午前10時30分～)

●競技内容/

○竹馬30m走/大人の部・子どもの部・オープンの部

○竹馬サスケ(障害物競走)/大人の部・子どもの部

※竹馬は竹で製作してあるものを使用してください。

お問い合わせ 向日市商工会☎921-2732、FAX934-2665

(オープンの部を除く。足を乗せる部分については竹以外の使用も可)

※竹馬は長さなど、安全に気をつけて参加者各自でお持ちください。

※「親子竹馬教室」で作った竹馬でも参加可能です。

●賞品/図書券ほか、参加賞あり

●申込み/住所、氏名、年齢、電話番号、ご希望の種目を書いて、ファックスで向日市商工会へ。当日の参加も受け付けています。参加は無料です。

※お車での来場は、ご遠慮ください

軽スポーツ(ショートテニス)交流大会

- 日時/2月21日(日) 午前9時～
 - 場所/市民体育館
 - 対象/12歳以上の方(小学生を除く。未成年者は保護者の承諾が必要)
 - 募集チーム/○フリー(2人で110歳以上の部、110歳未満の部) ○女子(2人で110歳以上の部、110歳未満の部) ○初級の部(経験3年以内、クラブ員を除く)
 - 参加費/1チーム1,000円
 - 申込み/2月5日(金) (必着) までに所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ参加費を添えて(現金書留可)、市民体育館(〒617-0003 向日市森本町小柳23-1 向日市民体育館、☎932-5011、FAX934-1657) へ。申込用紙は、市民体育館に置いているほか、市民体育館ホームページ(<http://www.jade.dti.ne.jp/~muko-gym/>) からダウンロードできます。
- ※競技および練習中にけがなどをした場合、応急処置をしますが、その後の責任は負いかねます。
- また、審判は基本的に次試合出場者で行います(初級の部を除く)。詳しくは、大会要項をご覧ください。

乙訓文化芸術祭「日本舞踊への招待」

- 日時/1月31日(日) 午後1時開演
 - 場所/市民会館ホール
 - 主催/乙訓文化芸術祭実行委員会
- ☎市民会館 ☎932-3166、FAX932-1552



乙訓圏域障害者自立支援協議会「医療的ケア」研修会

- 障害の重い方への生活支援に関する問題やその支援のために必要な知識を学びます。
- 日時・内容/2月20日(土) ①講義:午前10時～午後0時20分 ②体験実技:午後1時20分～4時50分
 - 場所/長岡京市立産業文化会館
 - 対象/「医療的ケア」を必要とする障害の重い方への生活支援に関する問題やその支援に関心のある方、障害福祉サービスなど従事者(支援者)および事業者、本人およびその家族など
 - 定員/①150人、②80人
 - 申込み/1月31日(日) までに、ファックスまたは電子メールで乙訓圏域障害者自立支援協議会事務局(☎954-7939、FAX958-1639、電子メール otsufukugm@cup.ocn.ne.jp) へ。

向日町競輪場の「朝市」

- 「むこう愛菜市」に出店している農家が、栽培・収穫した新鮮な野菜や花を直売します。売り切れ次第終了。
- 日程/1月24日(日) 午前10時10分～
 - 場所/京都向日町競輪場内 第1投票所前
- ☎産業振興課(内線238)

2010山城人権フェスタinやわた

- 日時・内容/2月6日(土) ①ディズニー映画上映「ボルト」…午前10時～、②記念講演会「格差社会と人

- 権」森永卓郎さん(獨協大学教授)…午後1時30分～
- ※いずれも入場整理券が必要となります。
 - 場所/八幡市文化センター
 - 定員/①、②いずれも各1,200人
 - 申込み/入場整理券は、市民参画課(内線291) で配布しています。定員になり次第締め切り。各1人4枚まで。
- ※記念講演会には手話通訳・要約筆記があります(入場整理券受け取り時に要予約)。

サービス情報

介護者支援金

- 65歳以上で要介護度[3・4・5]の高齢者を在宅で介護されている方に介護者支援金として年額3万円を支給します。
- 対象/次の要件のいずれも満たす方
 - ①2月1日現在、高齢者、介護者とも向日市内に住所を有する方 ②介護保険の要介護状態区分が「要介護3・要介護4・要介護5」の65歳以上の高齢者を在宅で介護されている主たる介護者
 - ※ただし、次の場合は対象になりません。
 - 平成21年7月に申請し、支給を受けた方
 - 2月1日に要介護高齢者が特別養護老人ホームなどに入所している場合 ○2月1日に要介護高齢者が病院もしくは介護老人保健施設に引き続き3か月を超えて入院や入所している場合
 - 2月1日以前の3か月間において、要介護高齢者が在宅介護を受けた期間が20日に満たない場合
 - 申請期間/2月1日(月)～15日(月) (土・日曜日、祝日を除く)
 - 必要なもの/振込口座のわかるもの、介護保険の被保険者証
 - ※ゆうちょ銀行の場合は、現在の記号・番号のままでは振り込むことができませんので、振込用の「店名・預金種目・口座番号」の記入をお願いします。
 - 支給予定日/3月31日(水)
- ☎障害高齢福祉課 高齢介護係(内線345、371)

市役所嘱託職員(非常勤)募集

- 職種・資格など/
- | 職種 | 資格など | 募集人数 |
|---------|---------|------|
| 小中学校校務員 | 原付バイク免許 | 2人 |
| 給食調理師 | 調理師免許 | 1人 |
- 雇用条件/○基本月額報酬…小中学校校務員・給食調理師110,300円
 - 勤務時間…週おおむね29時間
 - 雇用期間…単年度契約、年度末に必要なに応じて更新可 ○雇用年齢…65歳まで
 - 試験日時・会場など/2月9日(火) 午後1時～、市民会館。教養試験および面接。
 - 採用予定日/平成22年4月1日
 - 申込み/1月15日(金)～29日(金) (土・日曜日を除く午前8時30分～正午、午後1時～5時) に、市販の履歴書に写真を貼り、返信用定形封筒(80円切手貼付) を添えて人事課(内線518) へ提出してください(郵送不可)。

平成22年度向日市臨時職員登録者募集

- 職種/一般事務(パソコンによる入力作業、書類整理など)
- 登録・採用/登録申込みがあった場合、本市臨時職員登録者名簿(有効期間は平成22年4月1日～平成23年3月31日)に登録し、採用は職員に短期的な欠員が生じた場合に、名簿登録者の中から選考します。
- ※登録しても、必ず採用があるとは限りません。
- 申込み/所定の申込書(写真貼付) に必要事項を記入し、2月1日(月)～26日(金) (土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～正午、午後1時～5時) に、人事課(内線518) へ提出してください(郵送不可)。
- ※申込書は人事課で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- ※地方公務員法第16条の規定による欠格条項に該当する方は応募できません。

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(3)

タオルを使って腹筋強化

腹筋は歩く・走るといったアクティブな運動時だけでなく、呼吸や発声などのあらゆる活動時に働く大切な筋です。腹筋が弱ると、姿勢が保てなくなり、様々な動きに支障が出てしまいます。鍛え方としては、足を固定して、上半身を起こすトレーニングが一般的ですが、腹筋が弱い方には、上半身を腹筋だけで起こすのは、なかなかつらいものです。そこで、上半身を完全に起こさなくても腹筋を鍛える方法を紹介します。



①仰向けで、頭の後ろにタオルをまわして両端を持ちます。



②手でタオルを引っ張り、おへそを見るように頭を床から離します。その後、あごを軽く

引いた位置で4秒間程度止め、ゆっくりと頭を床に戻します。
※手の力に頼らず、腹筋を意識して行いましょう。

足指運動で転倒予防

足指や足の裏の筋は、歩く時に行っている大地をしっかりとつかむような動きに働きます。現代の生活では、素足で地面をつかむことが少なくなっていますので、足の裏の筋(足底筋群)は知らず知らずのうちに弱ってしまふことがあります。足の裏の筋が弱ると、歩行や立位の安定性が低下して、転倒しやすくなってしまふります。そこで、タオルを使って、足底筋群を鍛える方法を紹介します。



▲力を抜いているとき ▲力を入れているとき

- ①薄手のタオルを足元にひいて、タオルの端に片足を乗せます。
- ②かかとは動かさず、足の指でグーパーを行いながら、タオルを手前にたぐり寄せます。
※片足ずつ交互でこの動きができるようなら、両足一緒に行ってみましょう。

※回数は3～5回程度を目安に、無理のない範囲で調整してください。 ※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。 ※呼吸は止めないで行いましょう。

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

クレジットカードのリボルビング払い

事例

クレジットカードの代金をリボルビング払いにしているが、なかなか返済が進まない。リボルビング払いの仕組みはどうなっているのか。

アドバイス

クレジットカード代金の支払い方法には翌月一括払い、ボーナス一括払い、分割払い、リボルビング払い(以下リボ払い)などがありますが、リボ払いというのは分割払いの一種です。一括払いは手数料がかかりませんが、分割払いやリボ払いは年10～15%の手数料がかかるので、注意が必要です。

普通の分割払いは買い物ごとに返済回数と分割金額が決められています。リボ払いは買い物ごとでなく、一定の金額または一定の割合による金額を支払うことになります。

普通の分割払いは利用金額に一定率の手数料がかかるのに対し、リボ払いでは残高に対して金利がかかるので、同じ買い物をしても普通の分割払いよりもリボ払いのほうが手数料の合計額が大きくなってしまいます。

また、毎月リボ払いで買い物をしていると残高がなかなか減らないので、支払う手数料はさらに高額になり、気がつかないうちに多重債務に陥る危険性があります。

「月5,000円でいいから」と安易にリボ払いにするのではなく、「合計いくら払うことになるのか」なども考えながら計画的に利用しましょう。

一人でも悩まず消費生活相談へ

専門の相談員による相談を行っています。個人で対処しようとせず、相談をご利用ください。

- 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

緊急を要するクーリング・オフや架空請求などに対する助言を行っています。

- (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)

お問い合わせ 環境政策課 市民安全係(内線235,249)

新着図書



知ろう!防ごう!インフルエンザ ①②

田代真人・岡田晴恵監修 岩崎書店

世界的に猛威を振るっている新型インフルエンザについて、子どもでもわかる言葉で、写真やイラストを多用して、わかりやすく解き明かしてくれる本です。

①は「新型インフルエンザはなぜこわい?」で、②は「インフルエンザの予防と対策」です。

続巻の③「感染症と医学の歴史」も今後、図書館に入る予定です。

一般図書

- 勝間・藤巻に聞け!「仕事学のすすめ」 勝間和代・藤巻幸夫著 日本放送出版協会
- 美しき日本人は死なず 勝谷誠彦著 アスコム
- なぜ若者は保守化するのか 山田昌弘著 東洋経済新報社
- 新・日本のお金持ち研究 橋本俊詔・森剛志著 日本経済新聞出版社
- クリックしたら、こうなった 多田文明著 メディアファクトリー
- 高脂血症 及川眞一著 誠文堂新光社
- インフルエンザは征圧できるのか 青野由利著 新潮社
- 医療事故の法律相談 医療問題弁護団編 学陽書房
- 基礎からのやさしいチョコレート 熊沢加奈子著 マガジンランド
- 午前零時のサンドリヨン 相沢沙呼著 東京創元社
- いつか響く足音 柴田よしき著 新潮社
- 龍馬と弥太郎 童門冬二著 日本放送出版協会
- ドン・キホーテの世界をゆく 篠田有史写真 工藤律子文 論創社

児童図書

- ワルジャワの日本人形 田村和子著 岩波書店
- かんたん&かわいいこどものゆびあみ 篠原くにこ著 ブティック社
- おいらはコンブレにすむプカプカといいます 岩佐めぐみ作 偕成社
- ミキとひかるどんぐり 赤羽じゅん作 国土社
- 命をつなぐ250キロメートル 今関信子作 童心社
- おやつにまほうをかけないで さとうまき作 小峰書店
- 魔女の宅急便 その6 角野栄子作 福音館書店
- パンダくんのおにぎり いしかわこうじ作・絵 PHP研究所
- おはぎちゃん やぎたみ作 偕成社
- いけいけ どんどん!ウミガメたちのものがたり 宇治勲文・絵 PHP研究所
- 1つぶのおこめ デミ作 光村教育図書
- ロシアのみずくみ 安井清子文 砂山恵美子絵 こぐま社
- おばけやしきにおひっこし カズノ・コハラ作 光村教育図書

おはなしひろば



絵本によるおはなし、紙しばい、手遊びなどを、親子、お友だちと一緒に楽しみください。

- 日時/1月23日(土) 午前11時～
- 場所/図書館
- ※当日、自由にご参加いただけます。

お問い合わせ 図書館 ☎931-1181

