元気！体力

体力に合った運動を自分のやり方で行う

適度な運動が、健康づくりや体力づくりに効果があると分かっていても、きっかけをつくるのは難しいし、続けるのはもっと困難なようです。あなたは運動してますか？さわやかな1日、西ノ岡トリムコースに足をはこばれてはいかがですか？

運動選びは年齢や体力を考えて

自分の年齢や体力に合わせて運動を選んでください。実際にやってみて、ご飯がおいしいとか、寝つきがよくなったと感じたら、しめたものです。

40代　健康のための運動は、少しずつでも毎日続けるのが理想的です。しかし、それが無理なときは、少なくとも週1回ぐらいは体を動かしましょう。スタミナの衰えを防ぐ、気分転換に役立つ、集中力が養える―この3点が"運動種目"を選ぶポイントです。

50代　体の無理がだんだん利かなくなってくるのでふだんの生活管理に重点を置き、運動は楽しむものと割り切ってください。

60代　若いときから体を鍛えてきた人と、そうでない人の体力の差が目立ってきます。疲れたと感じたときは途中で休む。それでもだめなら中止するという具合に無理をしないで運動するよう心がけてください。

※寝不足の日や酒を飲み過ぎた翌日は、ふだんより体力が劣っているものです。くれぐれも無理をしないようにしましょう。

親子で自然に親しもう

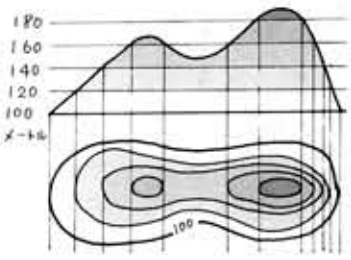
地図の見方をおぼえよう

地図はいろいろなきまりによって作られています。そのきまりを知って見ると、たくさんのことがわかってとても面白いものですよ。

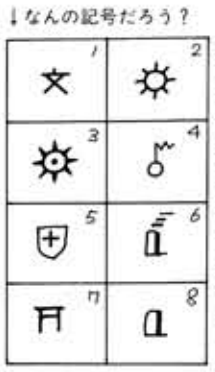
↑磁石の北と地図の北は少しずれています。

地図のきまり

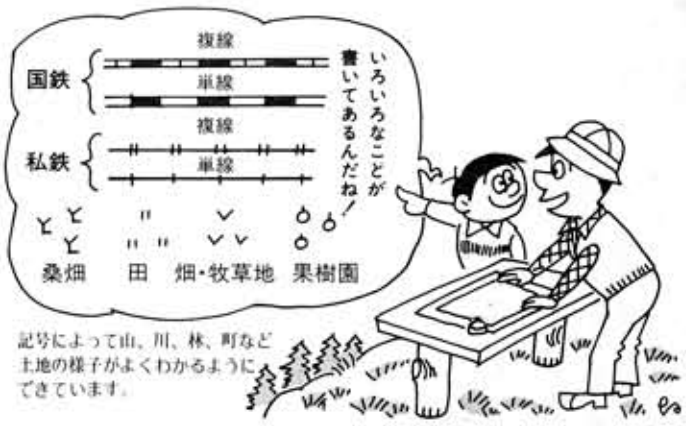
1. ちぢめて作ってある。実際の大きさの5万分の1とか、2万5千分の1とかに注意しよう。
2. 地形図は上が北の方角になっている。現地で見る場合は方位に合わせてみよう。
3. いろいろな記号と文字であらわしてある。
4. 高さは等高線であらわしてある。同じ高さの所を線で結んであるので、間かくのせまい所は急坂、広い所はゆるい坂だ。



↓なんの記号だろう？



答 1 小・中学校 2 工場 3 灯台 4 郵便局 5 図書館 6 学校 7 神社 8 記念碑



記号によって山、川、林、町など土地の様子がよくわかるようにできています。

～忘れずに受けましょう～ 計量器の定期検査

計量器の定期検査が次の日程で行われますので、業務用（取引または証明）に使用するはかりは必ず検査を受けてください。

また電気式はかり（光電式はかり、電気抵抗線式はかり）についても一部の器種を除いて集合検査になっていますので、この検査を受けてください。

もし、検査も受けず合格証のはっていないものを使用されると計量法違反で罰せられます。

▼**日時**　4月15日（火）～17日（水）いずれも午前10時～午後3時

▼**場所**　市役所玄関前

※検査には手数料と印鑑が必要です。手数料ははかりの種類によって異なります。

▼**お問い合わせ**　経済課　内線335

昭和61年度 消費生活モニター決まる

昭和61年度の消費生活モニターの委嘱式が4月8日に行われ、7人の主婦の方に民秋市長から委嘱状が手渡されました。昨年に委嘱された8人に加え、15人のモニターとなりました。

消費生活モニターは、消費生活に関する意見、要望などを出していただいたり灯油価格・物価調査、消費生活展への参加、研修会、施設見学などを行い、行政と消費者とのパイプ役として活動していただきます。

消費生活モニターは、次の方々です。（順不同・敬称略）岡本節子、三宅久子、奥島恵子、市原久子、山本久美子、山脇恵美子、香田留美子、辻山多津子、勝部由紀美、入江貞千代、坂上妙子、井上和恵、四方延子、林佳美、宮下房子

市民サイクリング

▼**日時**　4月20日（日）午前10時～（雨天中止）

▼**行先**　八幡市男山方面

▼**集合**　市役所玄関前　午前9時30分（当日参加可）

▼**費用**　無料

▼**申込み・お問い合わせ**　教育委員会社会教育課　内線325

※弁当、水筒、タオル等は各自で用意してください。

向日市中小企業振興融資の借入者負担率が下がりました

向日市中小企業振興融資制度の運転資金と設備資金の融資金利が、4月15日以後の新規申込み分から下がります。

■**運転資金**　4・9％（現行5・2％）

■**設備資金**　5・0％（現行5・2％）

▼**お問い合わせ**　経済課　内線335

抜本的な行財政改善を推進

向日市行財政改善方策（第1次）を策定

市では、3月27日、向日市行財政改善方策（第1次）を策定しました。

これは、向日市行財政改善審議会（田畑要会長）から、3月15日付けで提出された「行財政改善の基本的方策について」の中間答申を受けて策定したものです。

第1次改善方策では、(1)行政需要に応え得る簡素で効率的な行財政運営の確立(2)市民サービスの向上(3)市民と行政との相互信頼の確立―を基本方針として、昭和60年度から概ね3か年間に取り組む3項目（①事務改善の推進②OA化の推進③組織機構の適正化）の具体策を示したものです。

改善の基本的方策は次の通りです。

1 事務改善の推進

(1)事務処理が的確に、しかも迅速に行えるよう事務の標準化を進める。

(2)文書を情報として有効に活用できる文書処理システムを開発する。

2 OA化の推進

(1)全庁的な統一のもとで、ワード・プロセッサー、パーソナル・コンピューター等のOA機器を積極的に活用し、事務処理の近代化を推進する。

(2)長期的視点に立った全庁的な推進体制を早期に整備する。

(3)個人情報を保護するとともに、データ・機器等の安全対策を講ずる。

3 組織機構の適正化

(1)環境変化に的確に対応できる簡素で柔軟な組織機構に再編する。

(2)縦割り組織の弊害を除去し、組織が一体となって、その機能を発揮するため、総合調整機能の充実・強化を図る。

(3)新たな行政需要に弾力的な対応ができるよう、既存の組織機能の横断的活用と第三セクター等の検討を進める。

(4)スクラップ・アンド・ビルドを原則として組織機構の肥大化、細分化を抑制する。

■重度障害者に対する福祉手当（12月～3月分）は、4月10日に支払いました。　福祉課■