

新型高規格救急車を配備

長岡京市消防本部

新長岡京時代

くらし人まち



▲シンボルマークの「生命の星」

市民の救命に威力を発揮

3月15日(月)から、市では2台目の高規格救急車の運用を始めました。6年1月に高規格救急車を導入して以来、救急救命士とともに急な病気や思いがけない事故にあつたときなどに、市民の命を守るために高規格救急車は活躍してきました。10年中には千七百十八回、1日平均四・七回救急車は出動しています。今回新型の高規格救急車が配備されて2台が稼動することになり、市民の救急救命にますます役立つことになりました。

現在、市消防本部には五人の救急救命士が在職しています。従来の救急隊員は、人工呼吸や包帯による止血などの救急処置しか認められていませんでした。4年から救急救命士が新たな国家資格として認められ、特定の医療行為ができるようになりました。市でも、4年11月に救急救命士の国家資格試験に一人が合格して、6年1月から高規格救急車の運用を開始しました。今回配備された高規格救急車は、従来のものと比べ車内(幅高さ)に余裕があり、救急救命士が高度救命処置用資機材を効率良く操作できるように



▶高度救命処置用資機材が搭載されている内部

なっています。高度救命処置用資機材の主なものとは次のとおりです。

- ①半自動式除細動器 心臓の正常なリズムを取り戻すために電気的刺激を与える機器
- ②ショックパンツ 多量の出血者に脳や心臓に下半身の血液を送り込むスポンジ型の圧迫機材
- ③多機能一体型患者監視装置 患者のあらゆる状態をモニターして、必要な応急処置を行うための情報を得る装置
- ④気道確保用資機材 呼吸停止の患者に使用して、肺まで空気を送り込む通路を確保する機材
- ⑤輸液用資機材 呼吸、脈拍停止の患者に対し、心臓の動きを強めるために静脈に輸液を行う資機材
- ⑥心電図伝送装置 患者の心電図を救急病院に伝送し、医師からの応急処置の指示を仰ぐ装置

この内、①、④、⑤は医師の指示により救急救命士の資格がないと操作することができません。

また高規格救急車には、「生命の星(スター・オブ・ライフ)」と呼ばれるギリシャ神話のアスクレピオスという医学の神に由来したシンボルマークが表示されています。中央の杖と蛇は、医学を象徴するもので「アスクレピオスの杖」と呼ばれています。三本の柱は住民・消防・医療機関に例え、三者が連携を保ち救命に向かつてまい進する姿を表しています。このシンボルマークを通じて市民に対する救急医療の普及・啓発、その由来に恥じないように隊員意識の向上と士気の高揚にもつながることを目的としています。

長岡京市民憲章

- ◇緑と水を大切にして、健康で美しい環境のまちをつくりましょう。
- ◇明るい笑顔と助け合う心を大切にして、住みよいまちをつくりましょう。

- ◇学ぶ心と歴史遺産を大切にして、文化の豊かなまちをつくりましょう。
- ◇働く喜びと家庭のうるおいを大切にして、産業とくらしの調和のとれたまちをつくりましょう。
- ◇平和と人権を大切にして、心のふれあうまちをつくりましょう。

長岡京市まちづくり市民懇談会報告書作成.....②

春の観光まつり.....③

特集 あなたに健康な食生活
食生活改善推進員のアドバイス.....④⑦

特集 京都府議会議員一般選挙.....⑥⑧

いたずらざかり・伝言板.....⑧

4月くらしのガイド.....⑨

長岡京歴史散歩.....⑩

主な内容

再任されました

3月の定例議会で、山本喜久さんの収入役再任(3期目)と、小森薫さんの固定資産評価審査委員会委員の再任(2期目)が同意されました。



小森 薫さん
任期は4月1日～14年3月31日。天神1丁目在住。



山本 喜久さん
任期は4月1日～15年3月31日。長法寺山ノ下在住。

固定資産評価審査委員会委員

収入役

長岡京市まちづくり市民懇談会

2年間の活動をまとめた

提言書完成

市制施行25周年を記念して市が公募した市民によって運営されてきた「長岡京市まちづくり市民懇談会」が、2年間にわたる活動の成果をまとめた提言書を完成しました。内容は、①各部会・プロジェクトからの提言 ②まちづくり市民懇談会のメンバーによる個人提言 ③「これまでの活動を振り返って」と題して2年間の活動成果と今後の活動に対する思いが掲載されています。

まちづくり市民懇談会は、これからはほかの団体とのネットワークを築き、さらなる行政とのパートナーシップを深め、だれもが主人公のまちづくりを目指し活動していきます。提言書は総務課総務係にあります。詳しくは、総務課総務係へ。

資源ごみ 紙類

集団回収団体に報奨金

自治会や子供会などで、資源ごみ(紙類)の集団回収活動を行っている団体に報奨金を交付します。報奨金を受けするためには、事前の団体登録が毎年必要です。12月28日(火)までに、忘れずに登録し

てくたさい。▼対象になる団体は市内在住者が十五人以上(責任者が20歳以上)で次の条件を満たす団体 ①主に地域住民で構成されていること ②回収活動を定期的・継続的に実施していること ③営利を目的としないこと ④市のごみ減量対策に積極的に協力できること

と▼対象になる資源ごみは紙類(新聞・雑誌・牛乳パック・ダンボールなど)▼対象になる活動は年間六回以上の回収・売却活動をして、回収量が年間約5トン以上あること▼報奨金の額は一団体年間一百万円の活動報奨金と回収したごみ1kgにつき三円の実績報奨金▼報奨金の請求は10月(4月・9月分)と12年3月(10月・3月分)

▼大型ごみ以外のものを置かない▼付近に使用中の自転車などを置かない(間違えて処分することがあります)▼自転車を出すときは必ず「大型ごみ」と表示する▼ビン

大型ごみ

無料収集

大型ごみは、地域で指定された収集日の午前8時までに、台所ごみのステーションへ出してください(分別ステーションではありません)。次のことに注意してください。

地区	(ごみステーションの場所)	第一回目 収集日	第二回目 収集日
①	井ノ内、西の京、あかね台、滝ノ町1・2丁目	4/14	9/22
②	今里(大塚・細塚・南平尾・向イ芝・畔町・貝川・北ノ町・三ノ坪・庄ノ湖・蓮ヶ糸・樋ノ尻・更ノ町・藤ノ木・彦林・西ノ口)、うぐいす台、柴の里、薬師堂、田内、小畑町	4/21	9/29
③	長法寺、粟生(田内以外)、光風台、今里1～5丁目、畑ヶ田	4/28	10/6
④	舞塚、長岡1・3丁目、野添1・2丁目、一文橋1・2丁目、開田1丁目、馬場1・2丁目(JR以西)	5/12	10/13
⑤	友岡(川向イ)、花山、下海印寺、梅が丘、泉が丘、長岡2丁目、天神3～5丁目	5/19	10/20
⑥	八条が丘、一里塚、神足1～3丁目、開田2～4丁目、天神1・2丁目	5/26	10/27
⑦	奥海印寺(山田を除く)、浄土谷、東山、太鼓山、森ノ下、谷田、河陽が丘1・2丁目	6/2	11/10
⑧	友岡(西畑、川原、西山、山王)、緑が丘、調子1・2丁目、友岡1～4丁目	6/9	11/17
⑨	奥海印寺(山田)、金ヶ原、こがねが丘、高台1～4丁目、高台西、久貝1～3丁目	6/16	11/24
⑩	東神足1・2丁目、勝竜寺、城の里、竹の台、馬場(民家浦)	6/23	12/1
⑪	馬場(JR以东の川原・人塚・見場通り・六ノ坪・餅田・凶所・井料田・北石ヶ町)、古市(在)、神足(小畑川以东の芝本・大張・木寺町・太田)、東和苑	6/30	12/8

※地域はステーションの場所です。住所ではありません。

乙訓地域の動物病院

病院名	住所	電話番号
ケーオー動物病院	長岡京市友岡川原29	955-8763
小山動物病院	天神5丁目1-1	951-0731
村松犬猫診療所	長法寺力池1-2	952-9157
第二吉田動物病院	開田2丁目4-24	954-3699
たぐち動物病院	今里4丁目11-17	953-5555
長岡京動物病院	長岡1丁目4-4木村ビル	955-6310
武田動物病院	野添1丁目17-13	955-0203
青木獣医科病院	向日市寺戸町渡川22-7	933-0124
オオタ動物病院	寺戸町殿長13	933-8818
西谷動物病院	寺戸町大牧1-240	932-4830
西向日動物病院	上植野町切ノ口26-5	921-0602
窓場動物病院	鶏冠井町番田3-7	922-6337
オオジ動物病院	物集女町クツ子5	922-7504
米沢動物病院	大山崎町円明寺脇山1-370	956-1122

狂犬病予防注射集合注射日程

と き	と ころ
4月14日(水) 午後1時30分～3時	向陽保健所
16日(金) 午前9時30分～10時30分 午前10時50分～11時20分 午後1時30分～2時30分 午後2時50分～3時20分	消防東分署 久貝公民館 自治会館 長5小南、消防分団詰所
19日(月) 午前9時30分～11時 午後1時30分～2時20分 午後2時40分～3時30分	金ヶ原自治会館 北開田会館 長法寺自治会館
20日(火) 午前9時30分～10時20分 午前10時40分～11時40分 午後1時30分～2時40分 午後3時～3時30分	神足公民館 友岡公民館 勝竜寺公民館 調子公民館
21日(水) 午前9時30分～10時30分 午前10時50分～11時50分 午後1時30分～3時	井ノ内公民館 保健センター 長岡京市役所

犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録と狂犬病予防注射が始まります。右表の最寄りの動物病院か、集合注射会場を受けてください。登録は生涯一回だけです。登録は生涯一回だけです。登録は生涯一回だけです。

犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録と狂犬病予防注射が始まります。右表の最寄りの動物病院か、集合注射会場を受けてください。登録は生涯一回だけです。登録は生涯一回だけです。登録は生涯一回だけです。

PCBの抜き取りを

テレビや電子レンジ、ルームクーラーを捨てるときは、PCBの抜き取り検査が必要です。品番・型式などを確認のうえ、事前にメーカーの相談コーナー(左表)で点検を受けてください。費用は無料です。申し込んでから数日かかります。

メーカー名	電話番号
富士電機	256-7160
日立	321-5826
富士通ゼネラル	681-2721
三菱	811-5151
日本コロナ	314-2811
リッカ	361-8477
シャープ	672-0877
シャープ	672-2378
NEC	643-6122
ソニー	661-2131
東芝	681-5768
ビクター	313-3186
ナショナル	672-9629
光洋精工(フィルコエアコン)	07457-4-2411
ゼネラル・エアコン	06-6533-2401
三菱重工・日本ビクターエアコン	312-0450
ダイキン	645-8117
オンキヨー	0720-32-1616

種別	取 扱 区 分	現 行	改定後
ごみ	家庭系 臨時(一時多量ごみを含む)	100円	200円
粗大ごみ	事業系	200円	300円

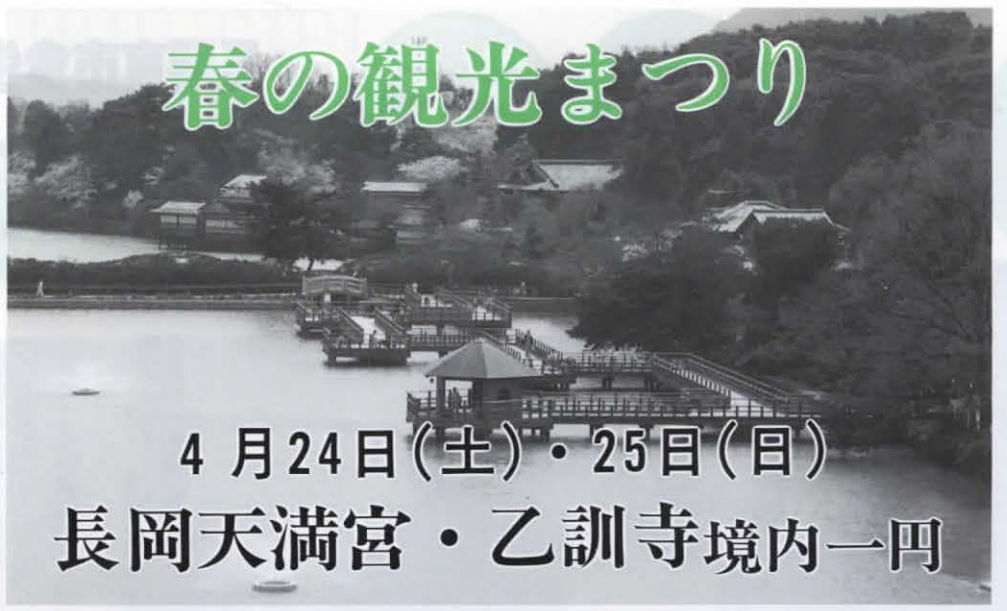
注: 家庭系(定期)収集分は4月1日以降も無料です。

4月1日から変わります 一般廃棄物処理手数料

一般廃棄物(ごみ)の収集運搬・処分手数料が次のとおり改定され、家庭系(臨時)ごみ袋二袋当たり、百円から二百円に変わります。なお、事業系ごみについては許可業者にお問い合わせください。◆事業系ごみとは... 廃棄物処理法では、一般廃棄物のうち、飲食店・酒屋・美容院・店舗・工場・病院(医院)・学校・保育所・塾・公共施設などの事業活動により排出される、厨房から出る燃えるごみ類・紙類などの廃棄物をいいます。なお、事業系ごみは家庭内の一般ごみステーションに出すことはできません。(注意) 収集運搬業務については、市が許可した業者にしか業務委託できません。

4月からペットボトル分別収集

4月から資源物としてペットボトルを収集します。ご協力をお願いします。▼収集方法はみどり色のコンテナへ▼出し方①キャップは必ずはずしてください②ラベルはかまはずして



春の観光まつり

4月24日(土)・25日(日)

長岡天満宮・乙訓寺境内一円

写真コンテスト

▼題材 市内の名所旧跡・年中行事・観光まつりなど、長岡京市を表現したもの
▼作品 カラー、白黒とも六ツ切
▼締切り 5月14日(金)の消印まで有効
▼送り先 商工観光課「観光写真コンテスト係」

▼注意 応募枚数は三点以内で未発表のもの。作品の裏に画題・住所・名前・データなどを書いた応募用紙をはってください。作品は返却しません。入賞作品のネガ(リバーサルは不可)は必ず提出してください。版權は主催者に帰属します

子ども写生大会

▼画題 自由
▼資格 中学生以下
▼用紙 指定の用紙に限る。用紙は商工観光課または、観光案内所、会場案内所(開催中)で無料配布
▼締切り 5月14日(金)まで

に商工観光課へ。春の観光まつり開催中は会場案内所でも受け付けます
▼注意 作品の裏に住所・名前・年齢・学校名・学年・電話番号を書いてください。応募は一人一点に限ります。入選作品は返却しません

観光スタンプラリー

市観光協会では、4月10日(土)～6月30日(水)の期間、市内の社寺や施設を巡るスタンプラリーを実施します。専用紙にスタンプを六カ所

上押して、観光案内所または商工観光課へ持参してください。抽選でフアクシミリなど素敵な賞品が当たります。専用紙は、観光案内所・各ラリーコースの施設で4月10日(土)から配布します

市観光協会 会員募集

観光地づくりや様々な催しの充実のため、ぜひご協力を

お願いします。会費は月五百円です。
※詳しくは、商工観光課観光係へ。

市内各小学校

特別教室など開放

市内各小学校の特別教室などを開放します。社会教育・文化・レクリエーションなど様々な生涯学習活動に利用してください。

【開放日時】月・水・金曜日の午後7時～9時と、土曜日の午後1時30分～3時30分、4時～6時、7時～9時。ただし、学校が行事などで使用

する日を除く。

【団体登録】事前に団体登録が必要です。登録できるのは、構成員の半数以上が市内在住(勤・学)の十人以上のサークルや団体です。昨年7月からの試行期間に登録した団体についても、改めて登録が必要です。随時生涯学習課で受け付けします。

地域振興券

交付期限

8月31日(火)までの、午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く)です。

転入した交付対象者へ

①15歳以下の児童のいる世帯主・前住所地で交付を受けていない人は、転入届後地域振興券引換書などの書類を郵送しますので、該当項目に記入押印して持参してください。来庁時に、本人(または代理人)確認書類(運転免許証や保険証など)を持参してください。②65歳以上で10年度の

使用できる店舗

市内の小売業・飲食店・運輸業・建設業・医療業・サービス業などで、地域振興券取扱店ステッカーを掲示している店舗で使用できます。地域振興券のみ使用の場合、おつりは出ません。また、商品によっては使用できないことがあります。
※詳しくは、企画推進課地域振興券担当へ。

生きがい教室へ講師を派遣

きりしま苑では、お年寄りが趣味や教養を高め、健康で生きがいのある充実した生活を送ることができるよう、老人クラブなどが開催する教室や講座に講師を派遣します
▼対象 老人クラブや独り暮らしの老人の会などが主催する教室や講座で、

きりしま苑 利用団体登録を

きりしま苑を団体で利用する場合は、次の団体登録と利用手続きが必要です。
▼対象 60歳以上の市民十人以上で構成する団体
▼利用場所 〓きりしま苑二階研修室1(和室大広間)、教養娯楽室(和室) ▼利用方法 〓各部屋の自由利用(会議、例

先着四団体 ▼派遣講師科目 〓詩吟・茶道・大正琴・英会話・琴・華道・ピアノ・小唄・民舞・書道・和紙ちぎり絵・パッチワーク・手芸・銭太鼓・民謡・三味線・編み物・短歌・囲碁・詩画・押し絵・絵画・コース・気功体操など ▼講師派遣期間 〓5月から週一回2時間で全八回程度 ▼個人での申込みはできません ▼申込期限 〓4月16日(金) 〓発表会など) ▼利用回数 〓登録団体につき月一回(原則として半日) ▼利用手続 〓利用月の2カ月前の1日(休死日の場合は、その翌日)の午前9時30分からきりしま苑で開催する調整会議で決定。その後、空いていれば先着順で受け付けます
※詳しくは、きりしま苑(☎956・0294)へ。

図書館からのお知らせ

初めて本を借りるには、貸出券が必要です。住所などを



確認できるもの(保険証・運転免許証・市外の人は市内に通勤(学)していることが確認できるものも必要)を持参してください。無料でお渡しします。

対面朗読サービ

視覚障害者を対象に対面朗読サービ

公共下水道工事に伴う、水洗便所改造工事のための費用を、全額負担することが困難な人に対して助成を行っています。
【助成対象者】持ち家で、住民税が非課税世帯のうち、次のいずれかの要件を備えている人。
【助成金額】十二万円を限度として助成
※詳しくは、社会福祉課地域福祉係へ。

少年少女 発明クラブ員募集

科学的な考え方を学びながら、ものをつくる喜びを体験してみましよう。募集要項は、市内各小学校・図書館・中央公民館・教育センターに備えています。
▼対象 〓市内在住の小学4

老齢福祉年金証書 提出を

老齢福祉年金を受給している人は、11年4月期の支払いを受け取ったあとで、証書を

1人暮らしのお年寄りなど 水洗便所設置費用 助成します

提出してください。11年8月期欄の支払額を記入します。
▼提出日 〓4月9日(金)・12日(月)・13日(火)、午前9時～午後4時 ▼提出先 〓国

保年金課 ▼持ち物 〓老齢福祉年金証書・ハンコ・通知のハガキ
※詳しくは、国保年金課国民年金係へ。

食生活

長岡京市食生活改善推進員協議会のアドバイス

現代は、飽食の時代といわれていますが運動や栄養バランスの偏りが原因で、生活習慣病などの病気になる人が年々増えてきています。そこで、市や保健所の指導のもとに、食生活を通して健康づくりに取り組んでいる長岡京市食生活改善推進員協議会(ボランティア団体)に注目してみました。「正しい食生活」について、あなたも一度見直してみてもいいかもしれません。



▲人気の減塩みそ作り(2月12日 保健センター)

食生活改善の

世話役

健康づくりの施策の一環として活動している全国規模のボランティア団体に、食生活改善推進員協議会があります。乙訓地区でも昭和59年に向陽保健所で栄養教室が開催され、その受講修了者を対象に、翌年発足しました。今年で15年目を迎え、現在食生活改善推進員として市内で活動している人は三十人です。地域のひとたちと一緒に食生活の在り方や健康問題を考え、生活改善するための世話役として活動しています。主な活動としては、①男性料理教室 ②高齢者との食事作り ③中・高校生のお弁当作り ④独居の人たちとの食事作り ⑤減塩みそ作り ⑥母親教室での妊婦

へのバランス食の調理実習
⑦「歯のひろば」でかむことの大切さとおやつについての普及などがあります。料理実習では、出来上がった料理を参加者と一緒に食べながら、味付け方法や身近な健康問題について話し合っています。

「食生活改善推進員さんには、健康づくりについて地域のみなさんと行政との架け橋となってもらいたいです。そのためにも、推進員の養成や育成に力を注いでいきたいと思えます」と市健康推進課長はこれからの推進員の役割の大切さを話します。

市の食生活改善推進員協議会の活動の特色の一つに、減塩みそ作りがあります。10年ほど前から始まり、塩分を約9g(一般約12g)に極力減らして、こうじと大豆のうまみを生かした製法で作ります。

残念ながら今年も雨のため中止になってしまいました。昨年は、少し雨が降り肌寒い中、正午ちかくには雨も止み、早春の西山を歩こう会の参加者がみそ汁の臭いに誘われて集まってきました。参加者からは、「減塩みそ汁にはおいしいね」「だしがしっかり取れているから塩分控えめでもおいしい」など評判は上々です。

減塩の割に

おいしいみそ汁

毎年、食生活改善推進員のメンバーは、3月の初めごろに行われる早春の西山を歩こう会の参加者に西山キャンプ場で昼食と一緒に、温かい減塩のみそ汁を配っています。「だしをしっかりとおく」と、減塩みそでも十分味がでるんです」と前日から手分けをして、だし作りの仕込みをしています。

病気の原因と食生活が密接な関係にあることはわかってきます。たった一回の食事ですぐに発病するわけではないので、わたしたちは、食生活の誤りについて気づくことを見逃しがちです。若いころは暴飲暴食しても何の症状も現れなかったのが、年を取るにつれてそのつけが肥満、糖尿病、高血圧など生活習慣病となって現れやすくなります。

これらの病気にかからないためには、人それぞれ体質が

広がった

友だちの輪

推進員の藤井千恵野さんは、「自分の血圧が少し高かったせいもあり、食生活について勉強してみようと思いい入会しました。今まで気づかなかつたことなどがわかり、改めて食生活の大切さを知りました」と入会の動機を話します。

吉本清子さんは、「子どもが食べ盛りであったころ、ある家庭の栄養のバランスのとれた食事を見て、自分も一度食生活について考えてみよう

と思いい講習を受けました。学習会や研修会に参加したおかげで、家族が病気になることきにもどんな物を食べるのがよいか、また年を取ったときの食生活で注意する点などいろいろ分かるようになりました」と勉強の成果を実践しています。

今西玉江さんは、「自分自身の生涯学習の一環として入会しました。いろんな人とかわりかかると、メンバーと情報交換をして新しい発見がでたりすごく楽しいです。娘や近所の人に習ったことなどを話しています」と活動だけでなくより多くの友達ができたと喜んで話しています。

健康的な味

へ継続を

「減塩して調理をすると、始めはおいしくない、味がしないと感じる人が多く、家庭で試してみてもなかなか家族に受け入れられないので、味覚を少しずつ変えていくには、あきらめず健康のために少なくとも1・2年は続けることが大切です」と家でも実践している副会長の小野信子さんは話します。大事なことは、毎日何げなく取っている食事が、何年も先の健康状態を左右することです。病気にかかって薬を飲んだり、手術を受けたりするよりは、若いころから食生活に気を配って病気になるまいと、若いうちから食生活の見直しをしましょう。

大きく関係しているため一概には言えません。しかし、毎日の食生活に注意さえしていれば発病を防ぐことはできるはずだ。

会長の高橋いつこさんは「甘辛味の味覚は、子どもの時期に家庭の味で決まってしまうことが多分にあります。若いお父さんやお母さんに、一日の塩分の摂取量とともに、塩辛さなど味の基本がこれだということを知ってもらい、子どもたちにも早い時期に教えてあげてほしいです」と家庭での味付けの大切さを話します。

「減塩して調理をすると、始めはおいしくない、味がしないと感じる人が多く、家庭で試してみてもなかなか家族に受け入れられないので、味覚を少しずつ変えていくには、あきらめず健康のために少なくとも1・2年は続けることが大切です」と家でも実践している副会長の小野信子さんは話します。大事なことは、毎日何げなく取っている食事が、何年も先の健康状態を左右することです。病気にかかって薬を飲んだり、手術を受けたりするよりは、若いころから食生活に気を配って病気になるまいと、若いうちから食生活の見直しをしましょう。

あなたの食生活診断

はまる方に○印をつけてください。
チェックポイント) A B
① 食べる量が多いですか。.....はい・いいえ
② ぬくことがありますか。.....はい・いいえ
③ 甘いものばかりですか。.....はい・いいえ
④ 常に食物をとる).....はい・いいえ
⑤ (子類)をよく食べますか。.....はい・いいえ
⑥ アルコールをよく飲みますか。.....はい・いいえ
A B
⑦ 物は毎日たくさん食べますか。.....はい・いいえ
⑧ 辛い料理をよく食べますか。.....はい・いいえ
⑨ 野菜を毎食食べますか。.....いいえ・はい
⑩ 黄色野菜を1日1皿は食べますか。.....いいえ・はい
⑪ 辛いものをよく食べますか。.....はい・いいえ
⑫ 類の汁は全部飲みますか。.....はい・いいえ
⑬ 乳・乳製品を毎日1回食べますか。.....いいえ・はい
⑭ 草類や小魚をよく食べますか。.....いいえ・はい
⑮ ほど、食生活の見直しをしましょう。

第16回級別卓球選手権大会

▶ 5月2日(日)午前9時15分、西山公園体育館で ▶対象は、市内在住(勤・学)および協会登録者 ▶種目は団体戦、個人戦男女各A・B・C・Dの級別 ▶試合形式は、団体戦トーナメント、個人戦予選リーグ後トーナメント方式 ▶参加費は団体戦1組2,000円、シングルス600円(市卓球協会会員は500円) ▶申込みは、4月19日(月)午後7時~7時30分に長岡第六小学校体育館で ※詳しくは、卓球協会の田中克則(☎954-7300)へ。

食用油と粉石けんの交換

長岡京市生活学校では、家庭用の廃油(食用油など)1.8ℓ(一升)につき粉石けん200gと交換しています。 ▶4月3日(土)、5月1日(土)いずれも午前10時~正午、産業文化会館駐車場

北側で

※詳しくは、真壁マチ(☎953-8045)へ。
不動産無料相談会
府不動産鑑定士協会が、土地の評価などについての無料相談会を開催します。 ▶4月8日(木)、午前10時~午後4時、京都商工会議所(京都市中京区)で ※詳しくは、府不動産鑑定士協会(☎211-7662)へ。

労働基準法が一部改正されました

10年9月30日に労働基準法の一部が改正され11年4月1日より施行されます。労働契約期間の上限延長、長時間にわたる時間外労働の抑制、年次有給休暇の付与日数の引上げほか8項目の改正がありました。また、職業最低年齢など12年4月1日より施行されるものもあります。 ※詳しくは、京都下労働基準監督署(☎561-4921)へ。

労働保険料の申告納付は 4月1日~5月20日まで

手元に届いている「労働保険概算確定保険料申告書」を持って、4月1日(木)~5月20日(木)までに申告納付をしてください。 なお、労働保険料の申告納付は、申告受付会場または京都府雇用保険課・京都労働基準局・労働基準監督署および最寄りの金融機関で受け付けています。 ※詳しくは、京都府雇用保険課(☎431-0137)へ。

「きょうと府民だより」届いていますか

府が発行している「きょうと府民だより」は、毎月第一月曜日または翌火曜日に「地域だより」は年に1回、それぞれ新聞折り込みで届けています。新聞を購読していないなど届いていない家庭には、

郵送で送付しています。希望する人は、申し出てください。

※詳しくは、府向日町地方振興局総務課(☎921-0183)へ。

県外に住んでいる阪神・淡路大震災の被災者の皆さんへ

県外に住んでいる被災者で兵庫県に戻りたい人が一日も早く戻れるよう、個別に必要な支援を行う登録制度を実施しています。

兵庫県に戻りたい人は登録してください

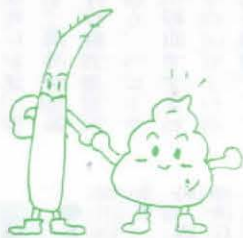
▶カムバックに必要な兵庫県内の公営住宅の募集情報や民間賃貸住宅への入居、持ち家再建などの情報提供や相談を個別に連絡します ▶登録方法は、登録用はがきを県外居住被災者向け情報誌「ひょうご便り」に同封して送ります ※「登録」および「ひょうご便り」の送付(無料)については、兵庫県生活復興局生活復興推進課(☎078-362-4216)へ。

生活習慣病予防のための食生活指針

1. いろいろ食べて生活習慣病予防
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
3. 減塩で高血圧と胃がん予防
4. 脂肪を減らして心臓病予防
5. 生野菜、緑黄色野菜でがん予防



6. 食物繊維で便秘・大腸がん予防



7. カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり
8. 甘い物は程々に
9. 禁煙・節酒で健康長寿



親子で楽しく作ろう

よもぎ団子

材料30個分

- だんご粉.....350g
- よもぎ(ゆでたもの)....100g
- 砂糖.....100g
- 水.....40cc
- きな粉.....適宜
- あん { 小豆.....150g
- 砂糖.....150g

エネルギー 97kcal たん白質 4.3g
カルシウム 10mg 塩分 0g

作り方

- ①だんご粉を水でこねる(耳たぶより少し固め)。
- ②4・5個位に分けて沸騰している蒸し器で25~30分蒸す。
- ③ゆでたよもぎを切り、すり鉢でする。冷凍の場合は半解凍の状態で調理する。
- ④あんを30~34個に丸める。
- ⑤蒸し上がった団子によもぎと砂糖を入れてよく混ぜる。
- ⑥30~34個にちぎってあんを入れ形を整える。
- ⑦最後に、きな粉をまぶして仕上げる。



▲高齢者を対象とした老人クラブの料理教室(6月24日 保健センター)

くらしの中の人権

No.73



恥ずかしい心

わたしたちの身の回りには、様々な見や差別があり、そのことが人間として幸せに生きる権利を侵害しているのではないだろうか。基本的な人権を尊重する気持ちを互いの心の中に、ごく当たり前のものとしてもちたいものです。

「心にしみるいい話」心の障害者より
私の父には片足がありません。父が五歳の時に事故でなくしたそうです。あれは私が小学校へ上がる年の冬のことでした。今も、その時の記憶は鮮明に残っています。

その日、私は父と一緒に小学校へ車が出かけました。私は父に「すぐ来るから降りないで待っていてください」と言われ、

車の中から外の様子を見ていました。校庭の向こうには、大きなブランコがありました。今思えばそのブランコは、鎖ま雪に埋もれていて、乗ることはできなかったに違いないのですが、私は父の言いつけを破り車から降りてしまいました。鎖につなされた犬が、私に向かってほえていました。校庭の周りには所々雪山ができていて、どうしてもその犬の前を通らなければなりません。

私は太ももの辺りをかまれ、大きな声をあげたのでしよう。すぐに父が小学校の中から飛び出してきました。私の足からは血が流れていました。父は自分のズボンを下ろし、義足を外し始めました。私はとっさに「恥ずかしい、やめて!」

と叫びました。子どもながらに、片足のない父に対してひきめを感じていました。先に小学校に入っていた姉が父の足のこと、いじめにあっていたことも知っていました。「痛くない、大丈夫!」何度も叫びましたが、父には私の声が届いていないかのように思いました。父はズボンを下ろし義足を外し、当てる白い布を私の足に巻き付けました。父は私を肩にかつき、片足で雪の中を必死に進み始めました。私は「恥ずかしい。自分で歩ける!」と、もがき続けました。父は必死に「けんけん」をして私を車まで運びました。小学校の窓を見ると、校長先生らしい人は泣いているようでした。私の目からも涙があふれ出しました。

決して足が痛かったわけでも、恥ずかかったわけでもありません。障害者を持つたのは父ではなく、むしろ私の方だったのです。私自身、体に障害はなくとも、心に重い障害を持っていたことに、父は私の誇りです。

栄養バランスのとれた食生活

最後に高橋会長は、「食事は毎日の生活で欠かせない命の源でもあります。最近では、男女ともに若い年代層でカルシウムが不足し、若い女性は鉄分も不足気味です。多様な食材で栄養のバランスを保つために、1日30品目の摂取を目標にしてください。ただし、

最後に高橋会長は、「食事は毎日の生活で欠かせない命の源でもあります。最近では、男女ともに若い年代層でカルシウムが不足し、若い女性は鉄分も不足気味です。多様な食材で栄養のバランスを保つために、1日30品目の摂取を目標にしてください。ただし、

募集 食生活改善推進員

5月に栄養教室(食生活改善推進員養成講座)を募集します。みなさんも、この機会にぜひ、生涯学習の一環としてボランティア活動に参加してみませんか。詳細は、5月1日号「広報ながおきょう」でお知らせします。詳しくは、健康推進課地域健康係へ。

過食や過剰な栄養摂取はかえって健康を害します。ごはんを少なめにし、おかずが適量・多品種の献立となるように工夫してください。また、日本人の食事に多い動物性脂肪や塩分(1日10g以下が目標値)を抑えることも忘れないようにしてください。そして、健康について家族みんなで考え、一人でも多くの人に伝えていってほしいです」と生き生きとした表情で語ります。

- Q1. 食事は腹
- Q2. 朝食や昼
- Q3. 食べるの
- Q4. 夜食(夕
- Q5. 間食(特
- Q6. 甘い飲み
- Q7.
- Q8.
- Q9.
- Q10.
- Q11.
- Q12.
- Q13.
- Q14.

A欄の数が

シテイ 情報

ソフトボール少年団部員募集

▶市内在住の小学2~6年生男子 ▶入会金は1,500円、部費は月1,000円 ▶練習日は、毎週日曜日午後、長岡第四小学校で
※申込みは、ソフトボールスポーツ少年団の浦定司(☎951-0247)へ。

スイミング同好会会員募集

▶対象は、市内在住(勤・学)の15歳以上で、個人で泳ぐことを希望している人 ▶11年4月~12年3月の期間、長岡スイミングスクール(産業文化会館西側)で ▶早朝コースは、午前7時~10時、午後Iコースは正午~午後1時、午後II

コースは午後1時~2時(いずれも日曜日は除く。ただし第3日曜日の午前中は使用可) いずれのコースも指導はありません ▶会費は年会費3,000円、利用券1回1,000円
※申込みは、ハンコ・顔写真1枚(3.5cm×2.5cm)・年会費と利用券5回分を持って(財)体育協会(西山公園体育館内 ☎954-8011)へ。

市シルバー人材センター 入会説明会

▶対象は、市内在住のおおむね60歳以上の健康で「働く意欲のある人」 ▶4月27日(火)午前10時~正午、市シルバー人材センター(分庁舎3)で ▶持参するものは、年会費1,000円と顔写真2枚(3cm×2.5cm)、京都銀行長岡支店または郵便局の本人名義の通帳とハンコ ※詳しくは、市シルバー人材センター(☎955-8000)へ。



「譲りたい」「譲ってほしい」と思ったら、生活環境課消費生活係へご連絡ください。

譲ります

電子オルガン、パイプベッド、収納用米びつ、ガス赤外線ストーブ、ガスレンジ、子ども用食卓、湯沸かし器、五月人形、着付けボディ、蛍光灯、だっこひも、ベビーカー、げた箱、石油ファンヒーター

譲ってください

電子オルガン、ワープロ、スノーボード用品、卓球台、パソコン、天体望遠鏡、ベビーカー



伝言板

催しご案内

●おとくに自然観察会
●春の公開山行・岩籠山
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会

山本 魁成くん (2歳3カ月)



山本貴久・美香さんご夫妻の長男 (長法寺山ノ下)

いたずらばかり

今、いっばい言葉覚えて話したがる魁ちゃん、なぜか「あっち行って」が口ぐせというのも、大好きなお姉ちゃんに一番たくさん言われて

す▽4月18日(日)午前6時30分、長岡京市役所前集合
●長岡京市市民管弦楽団定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会

●長岡京市市民管弦楽団定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会

募集します

●長岡京市市民管弦楽団定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会



くらしのインフォメーション

いましよう。Sマーク店(クリーニング業)に関する標準営業約款の登録店
●クリーニングのビニール袋
●トラブルに気付いたら、すぐに店に申し出て、事故の状態を確認してもらい、原因や責任の所在、解決方法などを冷静に話し合

Advertisement for AET (長岡京市英語指導助手) featuring a photo of a woman and the text 'こんにちは AETのシャーリーです'.

On March 15, all the four junior high schools in Nagaokakyo had their school graduations. So to all the junior high school students in Nagaokakyo who graduated last month, I dedicate this month's article to you.

Advertisement for a clinic with text '日曜・祝日の急患はすぐ' and 'テレホンサービス 953-3900'.

は、一回三百円
●長岡京市市民管弦楽団定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会
●西乙訓高校吹奏楽部第13回定期演奏会

保健

健康推進課

●4カ月児健診 27日(火)
午後1時～2時受付。対象は10年12月生まれ

●9カ月児健診 28日(水)
午後1時～2時受付。対象は10年6月生まれ

●1歳8カ月児健診 20日(火)
午後1時～2時受付。対象は9年8月生まれ

●3歳6カ月児健診 21日(水)
午後1時～2時受付。対象は7年10月生まれ

※4月から、1歳8カ月・3歳6カ月児健診が毎月1回だけの実施になります。

●両親教室 12日(月)、午後1時30分～4時30分・22日(木)、午前10時～午後3時
対象は11年2月・3月に母子健康手帳をもらった人

●離乳教室(予約制) 9日(金)、午前9時30分～11時30分。対象は10年11月生まれの乳児の保護者

●後期・完了期離乳教室(予約制) 9日(金)、午前9時30分～11時30分。対象は離乳をすすめているなかで悩みのある保護者

●ツベルクリン反応検査

4月

VIAのグランド

7日(水)、午後2時～3時20分受付。対象は生後3カ月～4歳未満

●ツベルクリン判定とBCG接種 9日(金)、午後2時～3時20分受付

●機能訓練の相談と指導 9日(金)、午後1時30分～3時30分。対象は病後などで心身の機能が低下している40歳以上の人かその家族

●機能訓練の交流会 16日(金)・23日(金)、午後1時30分～3時30分

※場所はいずれも保健センター。

図書館

951-4646

季大会 18日(日)、午前9時
▼会長杯争奪バドミントン大会 25日(日)、午前9時
▼乙訓ミニバレーボール交流会 29日(祝)、午前9時

●対面朗読サービス(予約制) 13日(火)・27日(火)、いずれも午前10時15分～正午、一階録音室など

●小学生のためのおはなし会 10日(土)、午前11時～正午、二階おはなしコーナー

●子どもの広場 17日(土)、午後2時30分～3時30分、三階大会議室。内容は絵本の読み聞かせや紙芝居です

スポーツセンター

951-3363

西山公園 体育館

953-1161

●無料開放デー 10日(土)、午前9時～正午

●個人開放デー 26日(月)、午後6時～8時30分、費用は一人三百円(高校生以下は百円)

※バドミントンと卓球の利用ができます。体育館シューズとラケット・シャトル・ピン球は持参してください。

●今月の主な大会 ▼第七回乙訓親善卓球大会 4日(日)、午前9時 ▼京都府バレーボールスポーツ少年団春季大会 18日(日)、午前9時

図書館 ブックガイド

「一般書」『せがれの凋落』お言葉ですが、③ 高島俊男著、文芸春秋刊
▼「近ごろの日本語は乱れている」ということは、明治の昔からあることはいわれてきました。新しいところで記憶にあるのは「ら抜き言葉」ですが、今では大半の人が違和感なく使っています。62歳の著者が、郵便局の窓口で「せがれ」という言葉を使ったところ、若い局員には意味が通じなかったというエピソードのほか、主に日本語を題材にした五十編からなる興味深いエッセイ集。

「児童書」『恐竜の生態図鑑』伊藤年一ほか編、学習研究社刊
▼今から六千五百万年以上前の地球に生きていた恐竜は、化石として人間の前に姿を現しています。恐竜はどんな物を食べ、どのように生活していたのか。なぜ、急に地球上から姿を消したのか。恐竜はどうやって子どもを育てていたのか。鳥の祖先は恐竜なのかどうか。恐竜のことや、化石はどうしてできるのかなど、興味深いことがいっぱい書かれています。

きりしま苑

956-0294

●子どもの本を読む会 22日(木)、午前10時～午後0時15分、三階大会議室

●6月団体利用調整会議 1日(木)、午前9時30分

●映画鑑賞会 ▼2日(金)、午前10時「あにいもうと」主演は、京マチ子・森雅之、午後1時30分「忘却の花びら」主演は、小泉博・安西郷子

▼16日(金)、午後1時30分「親馬鹿大将」主演は、柳家金語楼・三益愛子

●カラオケ大会 9日(金)、午後1時、対象は60歳以上の市民

竹寿苑

954-6830

●健康相談 8日(木)・22日(木)、午後1時30分～3時

●ふれあい朝市 毎週月曜日、午前9時～9時30分(品切れまで、市民ひろば)

●飼えなくなった犬・ネコの引き取り 毎週火曜日午前9時～10時30分、向陽保健所

●市民献血デー 5日(月) 午前10時～午後3時30分、市役所

お知らせ

●お知らせ

●お知らせ

4月の相談室 お気軽にご利用ください

各種相談	とき(祝日を除く)・ところ	内容	問い合わせ先
弁護士相談【予約制】 ※受付は相談日の3日前から	1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木) 13:30～16:30 市役所市民相談室	法律問題で困っていること	秘書広報課広報広聴係
税相談【予約制】	20日(火)、10:00～15:00 市役所市民相談室	税金に関することなら何でも	
登記相談【予約制】	21日(水)、13:30～16:30 市役所市民相談室	土地や家屋の登記について	
人権相談	8日(木)、19日(月) 10:00～16:00 市役所市民相談室	いじめや差別で困っていること、家庭や近隣問題の悩みごと	健康推進課母子保健係
行政相談	19日(月)、10:00～16:00 市役所市民相談室	行政に対する意見・苦情・相談	
発達相談【予約制】	随時 保健センター	乳幼児の発育・発達について	
ことばの相談【予約制】	随時 保健センター	言葉の悩みや不安のある乳幼児	生活環境課消費生活係
親と子の健康相談	7日(水)、9:30～11:00 保健センター 15日(木)、9:30～11:00 京都中央農協海印寺支店 16日(金)、9:30～11:00 中央公民館 26日(月)、9:30～11:00 きりしま苑	妊産婦と乳幼児の健康について	
消費生活相談	火・金曜日、10:00～16:00 市役所会議室8	消費生活に関する苦情など	
学校教育相談【予約制】	月～金曜日、10:00～17:00 教育センター	子どもの教育上の悩みなら何でも	952-5151
家庭児童相談【予約制】	月～金曜日、9:00～16:00 市役所分庁舎3	家庭内の児童のことなら何でも	953-7710
こどもSOSテレホン相談	月～金曜日、第2・第4日曜日 9:00～16:00	子ども自身が家庭生活や友人関係などで困っていること	953-7710
乳幼児育児相談	月・水・金曜日 9:00～12:00 地域子育て支援センター(開田保育所内)	子育てのことなら何でも	953-7711
職業相談	月～金曜日、9:00～16:00 市役所分庁舎3	パート労働や高齢者の雇用・求職について	パート 高齢者 955-0506 951-8727
女性の相談室【予約制】	木曜日、13:00～16:00 市役所会議室8	女性の様々な悩みに対する相談	955-9609
心身障害者相談	19日(月)、10:00～16:00 市役所分庁舎3	心身の障害に関することについて	社会福祉課障害福祉係

4月のカレンダー (閉庁・休館日のお知らせ)

1木	(休) 図
2金	
3土	(休) 役
4日	(休) 役
5月	(休) 図・公
6火	(休) 体
7水	
8木	
9金	
10土	(休) 役
11日	(休) 役
12月	(休) 図・公
13火	(休) 体
14水	
15木	
16金	
17土	(休) 役
18日	(休) 役
19月	(休) 図・公
20火	(休) 体
21水	
22木	
23金	
24土	(休) 役
25日	(休) 役
26月	(休) 図・公
27火	(休) 体
28水	
29祝	(休) 役・図・公
30金	

役=市役所、竹寿苑、きりしま苑、保健センターなど 図=図書館 体=西山公園体育館、スポーツセンター 公=中央公民館

西山キャンプ場 申込受付中



11月10日(水)まで、西山キャンプ場を開設しています。自然に触れ、野外生活の楽しさを味わい、仲間とともに活動することの尊さを体験してみませんか。

〔キャンプ場の場所〕奥海印寺池ノ尾地先。阪急バスで明神前または上ノ町バス停から徒歩45分(駐車場はありません)

〔申込み〕利用希望日の2カ月前から(電話での予約もできます) ※詳しくは、生涯学習課生涯学習係へ。

ボランティア紹介冊子 ふれあいパートナー 作成しました

市内で活躍しているボランティア団体や、ボランティアを必要としている施設の情報、ボランティアセンターの役割などを掲載した冊子を作成しました。「ボランティア活動に関心はあるけれど、どうしたらいいかわからない」というような人はぜひ利用してください。

11年の地価公示価格を公表

3月26日(金)に国土庁から11年の地価公示価格が発表されました。地価公示価格とは、都市計画区域内で、標準的な使われ方をしている土地(標準地)の価格を公表するものです。

交通安全共済受付中

掛金一人四百五十円(年間五百円のうち五十円は市が負担) 共済期間 申込日の翌日から12年3月31日 申込み 生活環境課 ※詳しくは、生活環境課交通安全係へ。



市長 今井民雄

3月7日(日)雨 そは降る雨の日曜日。長岡の春を告げる特産のタケノコにとっては、恵みの雨となる。きのうは、本市にとって春一番の明るいニュースがあった。4月からスタートする商工会の創立総会が開かれた。法人格を有する地域総合経済団体の創立は、商工連合会や本市にとっても悲願であっただけに、感慨深いものを覚える。名実ともに、会員である商工業者が頼れる商工会を目指してほしいと思う。

今朝、雨の中、大山崎町で乙訓二市一町消防応援協定による総合防災訓練が行われた。消防署・団の諸君の緊密な連携プレーによる消防活動を見て、まちの守りに徹する自治体消防の心意気を感じた。帰り道、長岡京造形作家展を中央公民館で鑑賞する。作家は一芸に遊ぶというが、絵画、彫刻、工芸、陶芸そして書のすばらしい作品の数々。しばし生つばを飲む。備前焼きの野性美や書の視覚の芸術を楽しむ。特に深い緑のあつたひらがなの達人、浅井素堂先生の「落葉松の色づく」の遺作に對面し、ありし日をしのぶ。ほとばしる春は近い。桜を待つ心は、自治の春を待つ心でもある。



介護保険料と低所得者対策

介護保険は介護給付や予防給付に要する費用の五〇%を公費で負担し、残り三〇%を第二号被保険者(40歳以上65歳未満)が、一七%を第一号被保険者(65歳以上)が保険料として負担します。

保険料の算定は、まず介護保険の対象となる要介護者の人数や、在宅および施設での各種の介護サービスをどのくらい必要とするかなどの見込みをもとに、介護サービスの

総費用を計算します。介護サービスの需要量が多ければ多いほど保険料は高くなり、そうでなければ保険料は低くなります。すなわち保険料は実際に支給される給付水準によって変わります。

第一号被保険者(65歳以上)の保険料は、政令で定める基準に基づいて市が法令で定めることになっています。保険料は、負担能力に依じて求めるという観点から、五段階程度の所得段階別保険料となっており、低所得者への負担を軽減する一方、高所得者にはその所得に応じた負担を求めることになっています。

第二号被保険者の保険料は、健康保険、国民健康保険などの保険者が医療保険の保険料と一括徴収し、社会保険診療報酬支払基金に「介護給付費納付金」として一括納付し、

母子家庭奨学金 交通遺児奨学金

母子家庭奨学金、交通遺児奨学金の申請を受け付けています。申請は1年更新です。奨学金を受けようとする人は、毎年必ず手続きが必要です。ただし両方は受けられません。

危険物取扱者試験 予備講習会

5月9日(日)午前9時30分から、市消防本部三階講堂で講習の予備講習会を開催します。

危険物取扱者試験の申し込みは、4月7日(水)までに市消防本部予防課予防

灯油の価格調査(3月)

【市消費者モニター調査】		(消費税を含む 単位:円)		
ガソリンスタンド価格	高値	安値	平均	
灯油 (18ℓ)	店頭販売価格 850	567	692	
	宅配価格 932	756	846	

危険物取扱者試験

5月16日(日) 関西文理学院鞍馬口校で試験を実施します。

申し込みは、4月7日(水)までに市消防本部予防課予防

長岡京歴史散歩

奥海印寺明神前に所在する寂照院は、海印寺の子院の一つといわれる由緒のある寺院で、本尊の千手観音坐像や仁王立像などの古仏が数多く安置されています。この寂照院の敷地内で行った発掘調査で、江戸時代初期ごろの墓地が確認されたのは、平成七年の冬のことです。江戸時代の墓地は、本堂のすぐ北側にあった一段高くなった平坦地に営まれたもので、土葬墓が四基並んで見つかりました。土葬墓は、すべて一辺が一・五mほどの大きさの四角い穴を掘りくぼめ、その中に箱型をした木棺を埋葬した構造です。木棺や遺骸は腐って残っていませんでしたが、いずれも座らせた状態の座棺墓と考えられ、少ないながらも副葬品が供えられていました。副葬品は、それぞれ陶器の茶碗一個と銅銭がセットになっていて、さらに土師器の小皿や砥石が加わるものもあります。陶器の茶碗は、美濃焼と唐津焼の二種類あり、これらは埋葬された人が生前に使用していたものではないかと思われます。また銅銭は、すべて中国からの輸入銭で、七十五枚も供えられた例がありました。六枚セットになっていたものがほとんどです。この六という枚数は、いわゆる「三途の川の渡し賃」として知られている六道銭のことで、その風習は現代に至るまで長く引き継がれています。この墓地に、どのような人物が埋葬されていたのかはよく分かりませんが、墓の構造や副葬品の内容が共通していることを考慮すると、寂照院と関係のある同じ階層の人々であったと考えられます。

寂照院の近世墓地



▲様々な副葬品