

広報長岡京

2019

9

Life

Nagaokakyo

長岡京
ライフ

ごみ問題、
待ったなし。

がしこ暮らしっく
長岡京

特集 “ごみ”を減らす暮らしを实践
～指定ごみ袋制度が始まります～
5 市役所駐車場・駐輪場の利用制限
6-7 幼児教育・保育の無償化始まる
子育て世帯に優しい10月からの新制度
8-9 健康で楽しく、家計はかしこく

10 秋の全国交通安全運動
11 このまちでいつまでもいきいきと
やすらぎクラブ長岡京に入りませんか
12-21 情報インデックス

<写真>

暮らしのなかで生まれる「ごみ」。最終処分場にもいづれ限界が来ます。排出抑制は今、考えなければならない待ったなしの問題です。(特集へ)

今

— 限界が来てからでは遅いです —

求められる“ごみ減量”の取り組み



グリーンプラザおとくにごみピット

廃棄物発生量の増加は、最終処分場の受け入れ容量の限界、有害物質の流出など、さまざまな環境問題を引き起こします。これを放っておくと、将来深刻な危機に直面することは間違いありません。未来に向けて今、私たちは何をすべきでしょうか。ごみを減らすことは環境に優しいだけでなく、あなた自身や未来の世代にも必要なことです。ごみのこと、改めて考えてみませんか。

◎環境業務課 ごみ減量推進担当(分庁舎1)
☎955-9548 FAX955-9955

○ なぜごみの減量が必要なのか It's the time to reduce, reuse, recycle.

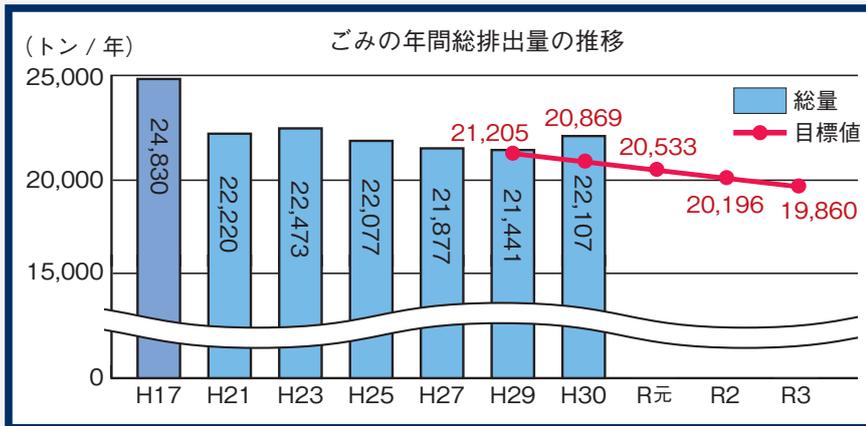


廃棄物(もえるごみ)は、収集→運搬→焼却の流れで処理され、最終処分場へと運ばれます。長岡京市の場合、グリーンプラザおとくに(乙訓環境衛生組合)へと運ばれ、焼却、焼却後の灰を勝竜寺にある埋め立て地と、大阪湾の最終処分場で処理してきました。その過程では、地球温暖化の原因の一つである二酸化炭素が発生しており、環境負荷の一因となっています。

また、勝竜寺の埋め立て地や大阪湾の最終処分場の容量も限界があります。処分場をできる限り長く使用するために、ごみを排出段階から減らすことがとても重要です。今、取り組むことで、守れる未来があります。

12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に 具体的な対策を	14 海の豊かさを 守ろう	15 陸の豊かさも 守ろう

◎ これまでも頑張ってきた長岡京市



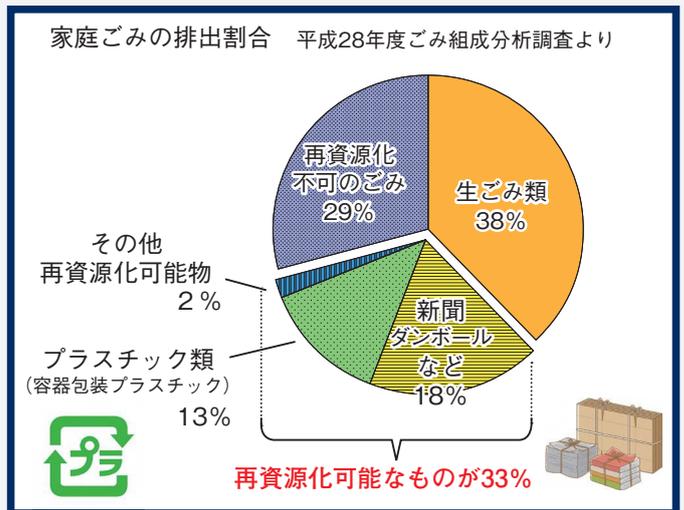
● ごみの量、現状は？

平成17年度は24,830トンあったごみの年間総排出量。市民の皆さんのおかげで減量が進み、平成21年度には22,220トンになりました。ところが、近年は減量ペースが緩やかになり、年間22,000トン前後で推移しています。(平成30年度に増加しているのは、災害被害によるものです)

? ごみの排出量が減らない原因は？

● 「ごみ袋」の中身を調べてみると・・・？

家庭から出る「もえるごみ」を調査した結果、新聞やダンボールなどの紙類やプラスチック類など再資源化できるものが**3割**も含まれていることがわかりました。これらをきちんと分別し、資源化すれば、もえるごみの排出量をぐんと削減でき、限りある資源を大切に使うことができます。



! まだまだ減らせるぞ、長岡京市 !

● 1人ピーマン1個分のごみを減らそう

ピーマンは例えですが、1人が1日当たり約22gのごみを減らすことができれば、市内のごみの総量をぐっと減らすことができます。ごみを減らせば処理費用が抑えられ、処理時に出る二酸化炭素も減らすことができます。



● まずは紙類とプラスチック類をリサイクル

新聞紙やダンボールなどの紙類は地域の集団回収へ。牛乳パックは、市役所や市内のスーパーでも回収しています。

「プラ」マークのあるプラスチック類は、週1回の資源物収集の日に出しましょう。



「プラ」マークとは、ボトルやカップ、パック、トレー類など、容器や包装に使われる製品に付いているマークです。



ごみを減らすことが大切なのは分かったけど、できることはやっているつもりだし…あと何をしたらいいの？

■ごみ袋の中身を見直してみる

ちょっとまって！ ごみ袋に入れる前に、もう一度利用できないか考えてみてください。

例えば食品・・・過去にごみ袋の中を調査したところ、まだ食べられるのに捨てられている食品が多く含まれていることが分かりました。



中には、消費期限や賞味期限が切れていないものも。食材を買うときには「すぐに使うか」「使い切れるか」を考えてみてください。その少しの時間が、節約や環境を守ることにつながります。

例えば、こんな方法がありますよ！



なるほど！

■再利用を考えてみる

あなたにとっては不要でも、誰かにとっては必要なものかもしれません。捨てる前に「他で使えないか」と考えることはとても大切です。環境業務課では9月13日(金)まで、リユース品(子ども服や未使用の食器など)を募集中。集まった品はイベントで販売し、売上の一部を環境基金へ積み立てます。

■ごみの分別に迷ったら・・・便利な「ごみお知らせアプリ」

ごみの分け方、出し方などが簡単に分かる、スマートフォン用アプリ「ごみお知らせアプリ」があります。ダウンロードして、ご活用ください。



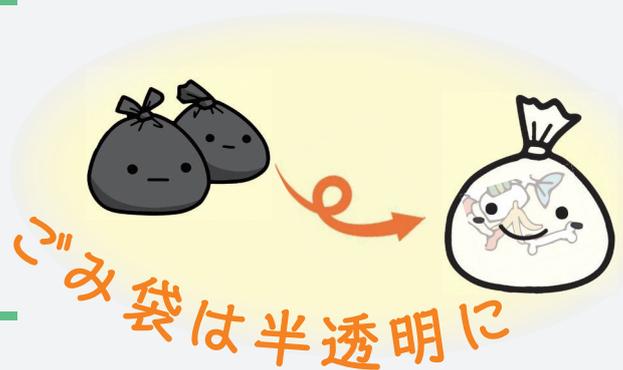
◆ ごみを減らして、
リサイクルを
進めるために！！

令和3年2月から もえるごみの指定ごみ袋制度を始めます

まずはじめに

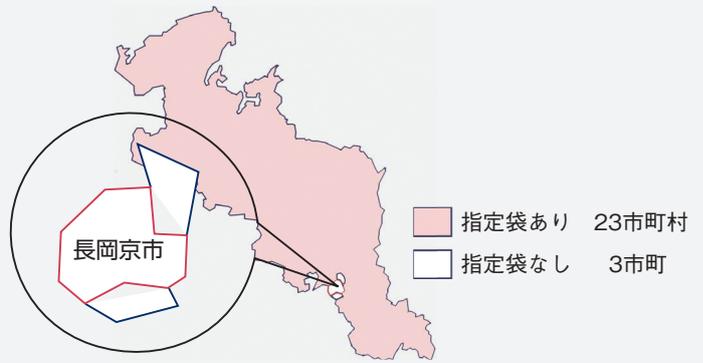
● ごみ袋有料化制度
ではありません

市が取り入れる指定ごみ袋制度は、ごみ処理費用をごみ袋代金に含める「有料化制度」ではありません。市販のごみ袋とほぼ同程度の価格で販売される予定です。



● なぜ始めるの？

半透明の袋で出すことで、ごみが「見える化」され、ごみの分別とリサイクルがさらに進むと期待されるからです。京都府内では、乙訓2市1町を除く全ての市町村で指定袋制が取り入れられており、導入したことでごみの量が約20%削減された自治体もあります。



説明会を開催 ～指定ごみ袋制度について説明します～

■ 自治会などの団体対象

- ▶ **申込み** = 9月2日(月)～30日(月)に、①自治会名・団体名 ②代表者名・申込者名 ③人数(自治会以外の団体は10人以上が対象) ④代表者・申込者の住所、電話番号、ファクス番号 ⑤会場 ⑥希望日時(第3希望まで) を環境業務課へ

【開催期間】11月1日(金)～来年1月31日(金)(土・日曜日、祝日を含む。年末年始を除く)

【開催時間】午前10時～、午後1時30分～、午後4時～、午後7時30分～

■ どなたでも参加できます

- ▶ **日時・場所** = 12月1日(日) 午後2時から、市役所北棟 4階大会議室 A
- * 手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループあり

説明会は、約1時間ほどです。
申込は環境業務課へ！
☎955-9548



10月初旬
工事開始

市役所正面の駐車場・駐輪場が 使用できなくなります

市役所建て替えの事前工事で、正面の駐車場・駐輪場を解体します。それに伴い、駐車台数を制限します。10月以降に来庁の際は、自動車は第2駐車場を、自転車は北出入口側の駐輪場を利用してください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

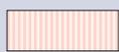
☎公共施設再編推進室 公共施設検討担当

☎955-3161 FAX951-5410



■ 利用制限が始まる時期と範囲

・ 10月初旬から

 駐車場の西側と駐輪場が
使用できません。

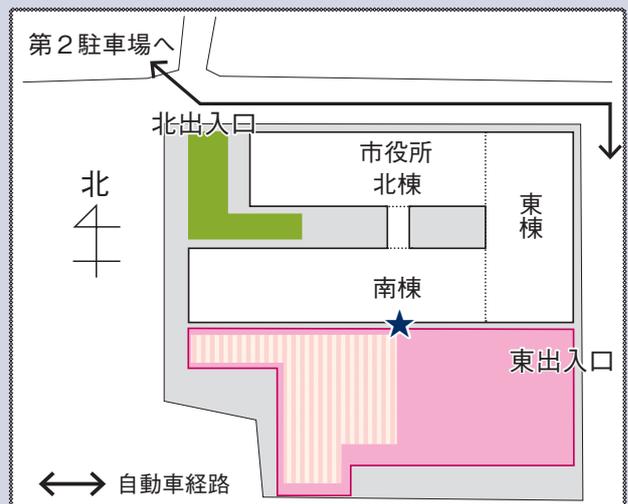
・ 12月初旬から

 全面使用できません。

■ 10月から使用できる駐輪場

 北出入口側の駐輪場をお使いください。

* 南棟正面出入口(★印)は10月以降も利用できます。工事の最新情報は、ホームページや現場の案内を確認してください。



子育て世帯の
保護者必見!

10月スタートの新制度 “幼児教育・保育の無償化”

10月1日から「幼児教育・保育の無償化」が始まります。「どういう制度なの?」「我が家は対象になるの?」「必要な手続きは?」など、疑問に思っている人も多いのでは。新たに始まる制度の内容を紹介します。

☎子育て支援課 子育て支援係(幼稚園関係) ☎955-3155 FAX952-0001
保育係(保育所関係) ☎955-9518 FAX952-0001

そもそもどういう制度なの?

10月1日からの消費税率引き上げに合わせ、子育て世帯の負担を軽くするために実施される国の制度です。10月分から、幼稚園や保育所(園)、認定こども園などの利用料が軽減されます。

全ての費用が無償となるわけではありません!

注意!

通園送迎費や行事費、延長保育料などは、これまでどおり実費負担が必要です。



誰が対象なの?

幼稚園、保育所(園)、認定こども園、認可外保育施設などを利用している、3～5歳児全員と市民税非課税世帯の0～2歳児です。



何か手続きがいるの?

利用している施設によって異なります。施設ごとに内容と合わせて説明します。

右ページで
チェック!

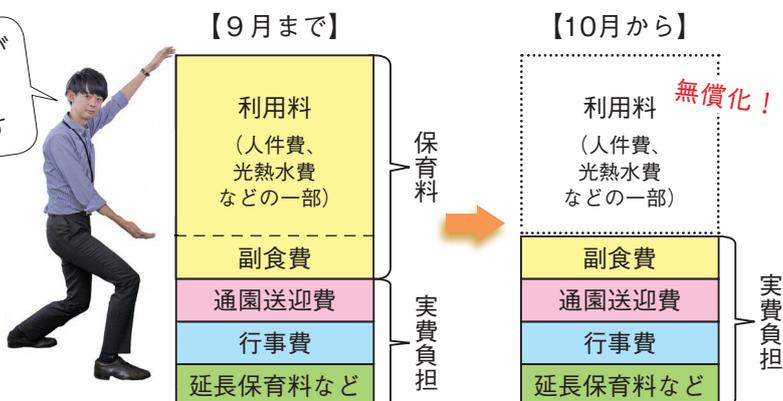


①保育所(園)・認定こども園・小規模保育施設に通う子

手続き不要

- 保育料のうち、利用料部分が全額無償化されます。
- 満3歳になった後の最初の4月から対象となります。
- 3～5歳児は、保育料に含まれていた副食費(おかず・おやつ代)が実費負担に変わります【右図参照】。就学前の子を数えて第3子以降か、年収360万円未満相当世帯の子は、副食費が免除されます。

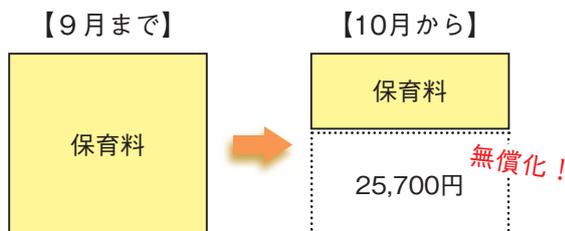
この部分が
無償化の
対象です



②幼稚園を利用

手続きが必要

- 満3歳から対象となります。
- 保育料が月額25,700円まで無償化されます。【下図参照】
- 入園初年度は、入園料の月割額と保育料を合わせた額が、月額25,700円まで無償化されます。



④認可外保育施設などを利用

手続きが必要

- 認可外保育施設、一時預かり、病児保育、ファミリーサポートセンター(送迎のみの利用は除く)を利用する、保育の必要がある子が対象です。
- ①③の子は対象外です。②の子は対象となる場合がありますのでお問い合わせください。
- 3～5歳児は月額37,000円まで、市民税非課税世帯の0～2歳児は月額42,000円まで無償化されます。
- いったん施設に支払う必要があります。無償化対象額分は、後日還付されます。手続きについては、別途お知らせします。



③預かり保育を利用

手続きが必要

- 幼稚園と認定こども園の預かり保育を利用している、保育の必要がある子が対象です。
- 3～5歳児は月額11,300円まで、市民税非課税世帯の0～2歳児は月額16,300円まで無償化されます。
- 日額の上限は450円です。
- いったん施設に支払う必要があります。無償化対象額分は、後日還付されます。手続きについては、別途お知らせします。

⑤障がい児通所施設を利用

手続き不要

- 3～5歳児の利用料が無償化されます。
- 市民税非課税世帯の0～2歳児はすでに無償化されています。

手続きが必要

の対象者には通知しています。制度の詳細は、子育て支援課へお問い合わせください。



健康で楽しく、家計はかしこく

スマート
Smart な

美ボディ

のつくりかた

“美しいボディ”を維持することは、健康を維持すること。もしも生活習慣病になると、心身だけでなく、お財布にも影響が…。そうならないためにも、“スマートな”からだづくりをしませんか。

㊟健康医療推進室 保健活動担当

☎955-9705 FAX955-2054

40歳以上の国保加入者の皆さん

■ 特定健診で自分のからだをチェック！

■ 10月31日(木)まで1,000円 or 無料

桃色の受診券(7月に送付済み)を紛失した場合、窓口で再発行できます(要保険証と印鑑)。国民健康保険以外の人は各健康保険にお問合せ下さい。

■ 特定健診を受けた人

■ 健康管理のプロが無料でサポートします

受診の結果が右表に当てはまったら、保健師や管理栄養士によるサポート(特定保健指導)が無料で受けられます。

*対象者には9月中旬以降に利用券を送付します。

*服薬治療中の人は対象外です。

㊟国民健康保険課 国保係

☎955-9511 FAX951-1929

■ 20・30歳代の皆さんはコチラ！

■ 申し込み不要の健康診査

▶日時・場所＝9月12日(木)・13日(金)午後1時15分～2時45分、保健センター

▶対象＝市内在住の、来年3月31日時点で20歳～39歳。国保加入以外の人でも受診できます

▶費用＝1,000円 ▶託児あり(要申込)

【健診結果と比べてみよう】

▶腹囲…男性85cm以上、女性90cm以上 か、

▶BMI…25以上で、次のいずれかに当てはまる

①血糖…空腹時血糖値が100mg / dl以上か
HbA1c が5.6%以上

②脂質…中性脂肪が150mg / dl以上か
HDL コレステロールが40mg / dl未満

③血圧…収縮期血圧が130mm Hg 以上か
拡張期血圧が85mm Hg 以上

スマートになる 魔法の数字☆ミ

350g

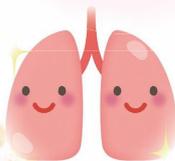
▶1日あたりの目標野菜摂取量

日本人の平均摂取量は約280gです。夕食では毎日野菜を食べている人も、朝食や昼食にもしっかり食べていますか。1食分なら、生の状態で、両手に乗るくらいが目安。ちょっと意識してみてくださいね。



0本

▶2020年から法制化へ 指定場所以外での喫煙禁止



たばこによる健康被害は長年指摘されています。受動喫煙の問題もあり、本人だけの問題ではありません。この機会に禁煙を考えてみて。

強い骨づくりが、健康の“骨”
骨コツ測定会

- ▶日時・場所 = 10月10日(木)①午前10時から ②午前11時から 保健センター
- ▶対象 = 市内在住の①20～44歳 ②45～64歳(先着各20人)
- ▶内容 = 骨密度測定、骨を強くするための話、血管年齢測定(希望者のみ)
- ▶申込 = 9月2日(月)から。健康医療推進室へ

早めの検診で安心!
現在受付中

- ▶大腸がん・前立腺がん検診(10月末まで)
- ▶子宮頸がん検診(12月末まで)
- ▶胃がん・乳がん検診(受付中)

がん検診をもっと知ろう



【申込はこちらから】

乳がん個別 胃・乳がん集団



市長もおすすめ!
あるくと aruku& の詳細へ



男性 9,000歩 / 女性 8,500歩

▶健康維持ができる1日の目標歩数

20歳～64歳の平均歩数は、男性7,600歩、女性6,600歩。1,500～2,000歩プラスして歩きたいところ。運動で筋肉量が増えれば、基礎代謝(安静時に消費されるエネルギー量)が高くなり、太りにくい体に。

(*平成29年国民健康・栄養調査)

10分

今日はちょっと
遠回りして帰ろうかな

▶今より10分多く

からだを動かすと、がんや糖尿病などの生活習慣病のリスクを3～4%減らせます。



1,000歩

▶阪急長岡天神駅～長岡天満宮(本殿)の歩数

10分歩くと、約1,000歩です。自宅近くや仕事帰りなど、好きなコースで10分お散歩してみませんか。「意外と短い」と感じるはず。



“急に運動はムリ!”
あるくと
そんなときは「aruku&」

無料歩数計アプリ「あるくと aruku&」
なら、消費calもわかる! 歩くことが楽しくなりますよ。

午後4時～6時は、魔の時間帯。

9月21日(土)～30日(月) 秋の全国交通安全運動
「秋の夕暮れ 早めのライトで 事故はなし」

秋になると日没が早まり、あっという間に暗くなります。午後4時～6時は、仕事や買い物からの帰宅で、人通りが多くなります。目が暗さに慣れていないこの夕暮れ時は、周りが見えにくく、“魔の時間帯”とも言われ、交通事故が多くなる傾向があります。

「いつも通る道だから」という油断は禁物。早めにライトをつけて事故を予防しましょう。

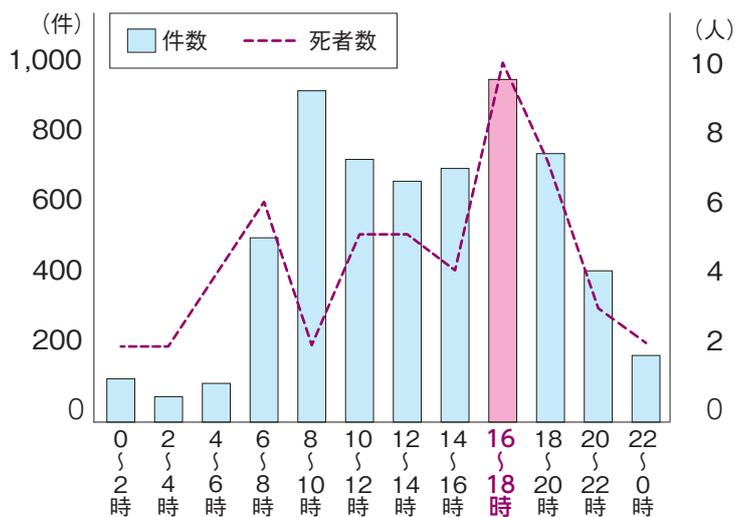
☎交通政策課 交通対策係

☎955-9686 FAX951-5410

●9月2日(月)は地域で見守りを 「子どもの交通事故防止推進日」

うちの子も、よその子も、みんな大事を合言葉に、「黄色い物」を身につけて、通学時間帯に自宅近くの通学路で声掛けをしませんか。詳しくは交通政策課へ。

交通事故発生件数と死者数の推移
(京都府内、時間帯別)



<平成30年中。京都府交通事故統計>

●一日警察署長「ナナランド」による 交通安全スタート式

▶日時・場所 = 9月22日(日)午前11時から、市役所
*公共交通機関でお越しください。

●夜の危険を見つけよう！体験ツアー

▶日時・場所 = 9月25日(水)午後6時30分～8時、
名神高架下多目的広場(大山崎町) ▶内容 = 反射材の
効果実験、事故現場診断体験など(一部先着順)

▶申込 = 9月2日(月)～13日(金)

☎向日町警察署交通課交通総務係

☎921-0110

(平日午前9時～午後5時45分)



ナナランド…昨年メジャーデビューしたアイドルグループ。2nd シングル「夏の夢 / キミから一番遠い場所」リリースなど各メディアで活躍中。



いくつに見える?

私たち、ア라운드

エイティ

Around 80

健康年齢若返り中!

やすらぎクラブ長岡京

~このまちで、いつまでも、いきいきと~

ポールウォーキング同好会

やすらぎクラブ長岡京では、地域の高齢者で集い、仲間とともにさまざまな活動を楽しんでいます。会員の平均年齢は78.2歳の“ア라운드80 (80歳前後の人)”ですが、健康年齢は年々若返り中です!

一緒に活動し、一緒に元気になりませんか。

☎やすらぎクラブ長岡京

☎ FAX 956-6166

◆会員数増加中「やすらぎクラブ長岡京」

主に自治会などの各地域で結成したクラブの集まりで、加入クラブ数は、全部で51クラブ。会員数は2,666人で、2年連続増加中です。以前は「長岡京市老人クラブ連合会」でしたが、年齢に関係なく若々しく過ごす人になじむものにするため、2年前に現在の名称に変更しました。今年設立55年を迎えます。

◆全クラブで取り組む、健康づくり

5年前から、「健康づくり推進員」の設置をすすめ、介護予防リーダー研修修了者は現在104人。毎年市や関係団体と協力しながら体力測定会などを開催しています。市内だけでなく、京都府老人クラブ連合会とも歩調を合わせ、府内25市町の老人クラブ連合会との友好事業にも取り組んでいます。

健康づくりの活動と会員が増えた功績が認められ、昨年度は全国老人クラブ連合会会長表彰特別賞を受賞しました。



片足立ちをして体力測定

健康の秘訣ミニコラム

介護予防 運動だけでは、不十分?!

「運動をして社会参加がない人」と「運動をせず社会参加がある人」では、後者のほうが要介護状態に陥るリスクが低いことが、最近の調査でわかりました。つまり“人との交流”が大事なんですね。

参考：厚生労働省

◆文化・スポーツ多様な同好会

編み物やコーラス、グラウンドゴルフや公式ワナゲなど、多様な同好会が16あります。共通の趣味を持つ仲間が集まり、盛んに活動をしています。

「シニア大学」では、会員以外の人にも対象に、高齢期の健康づくりや教養についての講座を開いています。

◆まずは体験! ポールウォーキング同好会

健康のため歩いて、一緒に楽しみませんか?

▶日時・集合 = 9月13日(金)午前9時30分、中央公民館玄関前(大原野神社や大蔵神社を散策)

▶対象 = 市内在住の概ね60歳以上(先着50人)

▶要申込

◆「一緒に活動したい!」 そう思った人はこちら

健康長寿の備え~入会説明会~

▶日時・場所 = 9月25日(水)午後1時30分~3時30分、中央公民館

▶対象 = 市内在住の概ね60歳以上(先着50人)

▶内容 = 血管年齢測定、反射神経測定や機能向上ゲームで健康をチェック! 活動内容の紹介も

▶要申込