

広報 長岡京

NAGAOKAKYO

2010

11/1

No.1028



秋空の下で 力いっぱい

ガラシャ祭の行列に華を添えるなるこ踊り。総勢600人の老若男女が、チームごとの衣装に身を包み、個性を競います。「チャッチャ」とリズムを刻むなるこの音に「ヤッ、ハッ」と響く力強い掛け声。元気いっぱいの踊りは観客を魅了します。

(写真は今年の勝竜寺なるこ会場。2～4ページに関連記事)

●●● 主な内容 ●●●

情報ワイド …②～⑪

ガラシャ祭／市民スポフェス
保育所への入所／児童虐待防止
市民マラソン／メタボ脱出
新型インフルエンザ予防接種
女性に対する暴力をなくす運動 など

子ども記者通信 …⑫～⑬

あなたのコーナー …⑭～⑮

保健・憩い・スポーツ・図書館 …⑯～⑰

情報 BOX (23ページから始まります) …⑱～⑳

農あるまちは幸をよぶ …㉑

ガラシャ祭 2010

※当日祭は雨天中止(小雨決行)

事務局(総務課内) ☎FAX 959-1299

☎ 951-8029 FAX 958-2473

市ホームページをご覧ください。

長岡京ガラシャ祭

検索



◀ 昨年の中央広場会場ステージの様子

戦国武将・明智光秀の娘・玉(後の細川ガラシャ)が細川氏の勝龍寺城に嫁いだ史実にちなんだ「長岡京ガラシャ祭」。14日の当日祭では時代衣装をまとった「お輿入れ行列」をメインに、約1,500人の市民が練り歩きます。3日からガラシャウィークがスタートし、多彩な催しがあなたを迎えます。



今年の行列の主役

細川玉 役 … 山路亜由美さん
細川忠興 役 … 山路敏弘さん

《主役の2人から一言》

亜由美さん

去年ガラシャ祭を見てお玉さんになりたいと思い、応募しました。

敏弘さん

もともと時代劇に興味があるので、歴史扮装をして歩くのが楽しみです。

【ところ】 ①…バンビオ広場公園
②…バンビオ1番館 ③…図書館
④…中央公民館 ⑤…ふれあい町家
※紹介している催しは一部です。

11月3日(祝)～14日(日)

ガラシャウィーク

とき	ところ	催しの内容
3日(祝)	①・②	まちづくりフェスティバル2010(詳しくは22ページへ)
	②	ガラシャブライダルショー
5日(金)	③	カントリー&ブルーグラス LIVE
6日(土)	①	キッズパーク～あそびの広場
	②	KEN music studio presents LIVE ZERO! vol.13 in ガラシャ～復活～
7日(日)	②	バンビオ占いの館 *定員あり
	④	狂言と落語の饗宴 *申込制
	⑤	シャンソン・クラシック ミニライブ
7日(日)～11日(木)	⑤	vancola 4th 個展『Pulse』
9日(火)	④	スクリーン紙芝居
11日(木)	②	長岡京市民オペラ合唱団秋の歌声
12日(金)	③	ガラシャ ZAI(さい)ライブ
13日(土)	①	ストリートダンス頂上決戦! *募集は終了
	②	文化協会ガラシャウィークコンサート
	⑤	ちびっこお玉&忠興扮装コーナー *募集は終了

*本紙8月1・15日合併号でお知らせした13日(土)の「天下分け目の奇術合戦」は、「ストリートダンス頂上決戦!」に変更になりました。

環境美化コーナー

長岡中学校で

／ 10:00～16:00

▷アルミ缶、廃油、牛乳パックの回収 ▷牛乳パック紙すき体験 (協力:西文堂・長岡美装社)

自転車型ロボット

ムラタセイサク君。コーナー

村田製作所本社 1 階ロビーで

①10:30 ②11:00 ③11:30

(協力:村田製作所)

長岡京市 観光写真コンテスト・子供写生大会

応募期間= 12月3日(金)まで

ガラシャ祭を撮って、コンテストに応募してみませんか。市内の名所旧跡、年中行事、お祭りなどの写真を募集しています。中学生以下が対象の写生作品も募集しています。詳しくは右記へ。 ☎長岡京市観光協会 ☎FAX 951-4500



ひろえばまちが
好きになる運動



長岡京の街をキレイにする清掃活動の参加者、大募集!

10:00～15:00(受け付けは14:30まで)

[受付場所] バンビオ広場公園

参加者に清掃用具を提供します。お祭り散策のついでに、お一人でも、ご家族でも、どなたでもお気軽に。(主催:JT)

▶ 昨年のお輿入れ行列の様子



長岡京ガ

11月3日(祝)～14日(日)

問【行列巡行・ガラシャウィーク】ガラシャ祭実行委員会
【楽市楽座・なるこ踊り】長岡京市商工会

*各催しの詳しい内容は、パンフレットか

11月14日(日)

当日祭

楽市楽座

市内5会場で

10:00～16:00

■勝竜寺城公園横沼田丸

日本輸送機駐車場

▷模擬店 ▷特産品販売 ▷農産物直売会
▷青空個展市 ▷乙訓福祉会出店

■中央公民館市民ひろば

▷模擬店 ▷特産品販売 ▷市民ステージ

■長岡中学校グラウンド

▷フリーマーケット

■バンビオ広場公園

▷フリーマーケット(15:00まで)

*主催: 神足商店会

■西国街道(一里塚から北側)

▷フリーマーケット(15:00まで)

*主催: 神足商店会

行列巡行

長六小～勝竜寺城公園

歴史文化行列・お輿入れ行列
町衆祝い行列・なるこ踊り

■長岡第六小学校

12:30 行列出発セレモニー

12:45 行列出発



■市役所前

12:50 迎え太鼓

13:08 鏡開き・行列通過



■バンビオ広場前

13:25 行列通過

(歴史文化行列・お輿入れ行列のみ)



■勝竜寺城公園

13:54 行列到着

15:00 婚礼の儀



なるこ踊り

■中央広場会場ステージ

(中央公民館市民ひろば)

10:10～10:45

■勝竜寺城公園東側なるこ会場

10:10～11:30

14:30～15:00

*今年は行列巡行にも一緒に参加します。

ふれ太鼓

市内各地で祭りを告げる太鼓の音が響き渡ります

9:30～12:00

長岡京ガラシャ祭

2010 パンフレット

祭の詳しい内容や地図、市内の店舗で使えるガラシャクーポンなどが載ったパンフレットを公共施設などに置いています。ご活用ください。



11月14日(日) 関連イベント・協賛イベント

スタンプラリー 10:00～15:00

パンフレットを持って名所を回ろう!

■スタンプポイント(8カ所)

▷光明寺 ▷乙訓寺 ▷角宮神社 ▷埋蔵文化財調査センター ▷バンビオ1番館入り口 ▷神足神社 ▷中山修一記念館 ▷勝竜寺城公園

5つ以上押すと賞品をプレゼント。
詳しくは、パンフレットを見てね。

「なるこ踊り&ガラシャ祭」テーマの絵画展

勝竜寺城公園東側なるこ会場・中央広場会場(中央公民館市民ひろば)で
／10:00～16:00

勝龍寺 寺宝特別公開

勝龍寺で／10:00～16:00

重要文化財・木造十一面観音立像を公開します。

*拝観無料

びょうぶ ガラシャ屏風展示

神足ふれあい町家で

／10月29日～11月14日



ドリンクコーナー・花の

苗配布 など

勝竜寺城公園で

／10:00～16:00

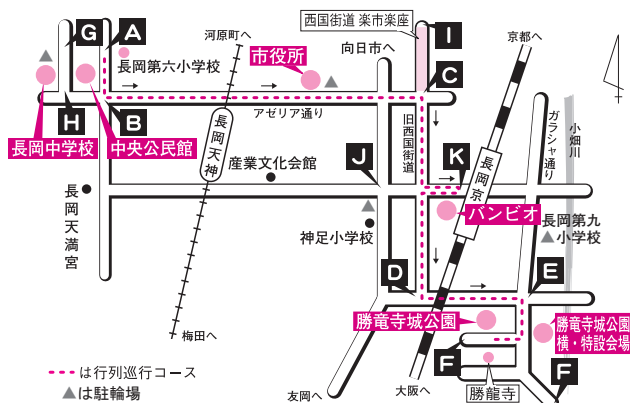
▷ソフトドリンクの販売 ▷花の苗配布 ▷ガラシャ手拭いの展示

お玉ちゃん着ぐるみ投票

各会場で／10:00～16:00

交通規制を行います

ご協力をお願いします。



【一般車両の交通規制】

- A**～**B** 12:40～13:45 **B**～**C** 12:40～14:35
C～**D** 13:10～14:40 **D**～**E** 13:35～14:40
J～**K** 13:20～13:50

【歩行者天国】

- E**～**F** 10:00～16:00 **G**～**H** 10:00～16:00
I～**C** 9:00～16:00

* 交通規制に伴い、阪急バスの経路や運行時間も変更になります。ご注意ください。

当日祭の 交通について

11月14日(日)の当日祭は、行列の通過に伴って市内中心部の交通規制を行います。ご協力ください。当日は、はっぴいバス2台が特別コースを運行します。各会場間の移動には、循環バスが便利です。

☎ ガラシャ祭実行委員会事務局(総務課内)

☎ FAX 959-1299

循環バスが走ります

無料

祭りの各会場を結びます。

■ 中央公民館
(長岡京消防署前)

↓ ↑

■ 市役所前

↓ ↑

■ JR長岡京駅西口

↓ ↑

■ 勝竜寺城公園会場
(ダスキン神足支店前)

《運行時間》

午前10時～午後5時の間、30分毎に運行。発着地点は勝竜寺城公園会場と中央公民館。

* 行列巡行時は、勝竜寺城公園と中央公民館を往復します。途中の停留所には停まりません。

はっぴいバスが走ります

無料

特別コースを運行します。

《運行コース》* 詳しい経路は左図を参照

忠興コース…歩行者天国北(中央公民館前)→桜橋→金ケ原口→セブンイレブン→歩行者天国北

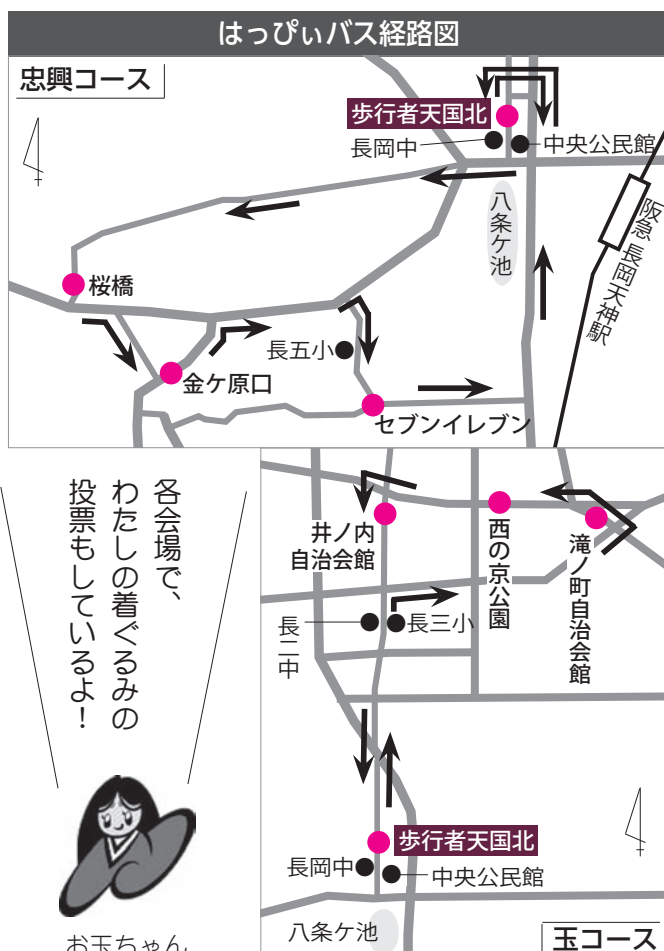
玉コース…歩行者天国北(長岡中学校前)→滝ノ町自治会館→西の京公園→井ノ内自治会館→歩行者天国北

《運行時間》

午前9時30分～午後2時30分の間、30分毎に運行。発着地点は歩行者天国北(長岡中学校前または中央公民館前)。

	歩行者天国北	桜橋	金ケ原口	セブンイレブン
忠興コース	9:30/10:30/11:30			
	/13:30/14:30	:38	:40	:43
	10:00/11:00/14:00	:08	:10	:13
玉コース	歩行者天国北	滝ノ町自治会館	西の京公園	井ノ内自治会館
	9:30/10:30/11:30			
	/13:30/14:30	:40	:41	:42
	10:00/11:00/14:00	:10	:11	:12

* 12:00～13:30は運行しません。



各会場で、わたしの着ぐるみの投票もしているよ！



お玉ちゃん

第22回 市民スポーツフェスティバル

参加
無料

●総合型クラブ・フェスタ2010

11月23日(祝) 午前9時～午後2時 乙訓高校 *雨天時は屋内種目のみ

総合型地域スポーツクラブが楽しいプログラムを用意して、みなさんをお待ちしています。体力測定やニュースポーツに挑戦して、健康的な一日を過ごしてみませんか。どなたでも参加できます。

(問)財長岡京市体育協会(西山公園体育館内)

☎953-1161 FAX953-1163

【オープニング 体育館】9:00から(申込不要)

世界に羽ばたくバトントワリング演技 茂籠直哉さん
(乙訓高校1年生、世界バトントワリング選手権男子ジュニア優勝者)

【体育館】

9:30～11:30

トランポリン体験教室、キンボール体験教室

12:00～14:00

バドミントン体験教室、バレーボール体験教室

【武道場】

9:30～11:30 体力測定会(申込不要)

12:00～14:00 ヒップホップダンス体験教室

【グラウンド】

9:30～11:30 子ども野球体験教室、タグラグビー体験教室、速く走れる短距離教室

12:00～14:00 楽しく走る長距離教室

【テニスコート】

9:30～11:30 小学生テニス教室

12:00～14:00 中学生一般テニス教室

総合型地域スポーツクラブって？



子どもからお年寄りまで、年齢や体力に合わせた運動をすることができるスポーツクラブです。

住民が主体となって、入会している人からの会費で運営しています。入会すると、いろいろなスポーツ教室やイベントに、参加できます。現在は長四小・長五小・長七小・長九小校区で設立され、小学校や地域の施設を中心に活動しています。

【多目的教室】(申込不要)

9:30～14:00 お楽しみコーナー、似顔絵コーナー、囲碁コーナー

【中庭】(申込不要)

9:30～11:30 スポーツ吹矢

9:30～14:00 飲食コーナー(有料)

●各教室への参加は事前に申し込みが必要です。詳しくは申込書をご覧ください。申込書は西山公園体育館、スポーツセンター、長岡公園にあります。市内の小・中学生には学校で配布します。

▶申込期間=11月1日(月)～10日(水)

▶定員=先着で各40人

*徒歩か自転車でご来場ください。

●ウオークラリー

晩秋の市内をのんびり歩いてみませんか。きっと、今まで知らなかったこのまちの魅力が発見できるはずです。各チェックポイントにあるクイズに答えてスポル―賞をあてよう！

期 間=11月1日(月)～30日(火)

コース=【一般 約11km】阪急長岡天神駅→長岡天満宮→にそと工事館→埋蔵文化財調査センター→長岡京こらさ→赤根神社→乙訓寺窯跡→中央公民館→阪急長岡天神駅【ファミリー 約7km】長岡京こらさまでは一般コースと同じ→中央公民館→阪急長岡天神駅

対 象=【一般】市内在住・在勤の個人かグループ

【ファミリー】市内在住・在勤の家族

応 募=ハガキ、ファクスか電子メールに①歩いたコー

ス名 ②クイズの答え ③住所 ④参加者全員の名前 ⑤電話番号 ⑥感想を書いて下記へ。複数の応募、両部門への応募はできません。全問正解者のうち、抽せん

で各部門5組にスポル―賞として賞品を贈呈

締 切=11月30日(火)消印有効

*コースマップ、クイズの問題は下記と公共施設に置いています。

*希望者には、ポールウォーキングの用具を貸し出します。

(問)〒617-8501(住所記入不要)

長岡京市役所 青少年・スポーツ課 スポーツ係

☎955-9735 FAX955-9526

seisyounen-sports@city.nagaokakyo.kyoto.jp



スポル―

*留守家庭児童会の入会申請については、21ページをご覧ください。

平成23年度

保育所への入所

申込書配布は11月8日(月)

受付は12月1日(水)～3日(金)



保育所は、保護者が仕事や病気などで子どもの保育ができない場合に、保護者にかわって保育をする児童福祉施設です。来年4月1日から新たに子どもを預けたい人は、事前の申し込みが必要です。期間内に申し込んでください。

■公立と民間合わせて10の保育所

【対象児童】下表のとおりです

【保育時間(最大)】午前7時30分～午後6時30分。海印寺保育園は午後6時まで。ただし、開田保育所と新田保育所は、有料で午後6時30分～7時30分まで延長保育を行っています

【入所基準】次の①と②両方の要件に該当する人 ①児童と保護者が市内に住んでいる ②児童の保護者と同居親族など全員が次のいずれかに該当し、児童を保育できない状態である ▼昼間は、家の外で働いている、または家の中で家事以外の仕事をしている ▼妊娠中か出産後間もない ▼病气やケガ、または心身に障がいがある ▼長期にわたり、病气や心身に障がいを持つ同居の親族を常に介護している ▼地震、風水害、火災などの

●公立・民間の保育施設

名称	所在地	対象児童(H23年4月1日現在)
開田保育所	開田三丁目3-2	6カ月児～就学前
神足保育所	東神足二丁目17-2	//
今里保育所(※)	今里三丁目14-6	//
滝ノ町保育所	滝ノ町二丁目2-26	//
新田保育所	長岡一丁目4-1	//
深田保育所	野添二丁目3-3	3カ月児～就学前
海印寺保育園	奥海印寺坂ノ尻2	//
ゆりかご保育園	長岡一丁目17-15	生後57日目～3歳児
きりしま保育園	神足森本13-1	3カ月児～就学前
友岡保育園	友岡三丁目8-18	生後57日目～就学前

(※)今里保育所は、借地返還のため平成24年3月末で閉園予定。代わりの保育園は、平成24年4月に長岡第七小学校の敷地内に開園する予定で、社会福祉法人 長岡福祉会が運営します。

災害の復旧にあたっている ▼そのほか児童を保育できない状態にある
【申込書の配布】11月8日(月)から、左記各保育所で
【申込受付】12月1日(水)～3日(金)の午前8時30分～午後8時に左記で
問)こども福祉課 保育係(分庁舎3)
☎955・9518
FAX 952・0001

●認可外の保育施設

名称	所在地	対象児童	保育時間(最大)	電話番号
静野幼児園	長岡二丁目29-7	6カ月児～就学前	7:30～19:30	951-3548
ひまわり共同保育所	一文橋二丁目34-9	生後57日目～就学前	7:30～19:00	952-4177
慈童保育園	開田一丁目9-19	2カ月児～就学前	7:00～21:00	955-0177
ちびっこナーサリー こぐまのゆめ	馬場一丁目1-41 ハイツハーベスト1階	6カ月児～就学前 (相談可)	8:00～18:00 (相談可)	956-7860
キッズスクウェア J R長岡京	神足二丁目3-1 バンビオ1番館5階	3カ月児～就学前	7:00～22:00	050-7105-8514
ほいくるーむ“ぷち” 2号園	神足三丁目3-6 弥生荘101	生後57日目～満3歳未満	7:30～19:00	954-9575

*サービスの内容や利用料などの詳細は、各施設にお問い合わせください。上記の認可外保育施設は、児童福祉法に基づき、都道府県知事などに届け出を行ったうえで運営されています。

【認可外保育施設の利用について】認可外保育施設ごとに、通常保育、夜間保育、一時預かりなどのサービス内容や利用料は異なります。入所については、保護者の就労や疾病など認可保育施設のような要件は定められていません。利用したい施設に直接申し込んでください。

友好都市・寧波市を市民団が訪問

☎秘書課 秘書係 ☎955-9500 FAX951-5410

9月15日～19日に、長岡京市民訪中団が、友好都市の中国浙江省寧波市を訪問しました。市民訪中団の訪問は2年ぶり。市民同士のふれあいを通して、両市の友好交流の絆を深めました。

訪中団には、長岡京市友好交流協会の会員を中心に36人が参加し、寧波市をはじめ上海市や杭州市などの名勝地を訪れました。参加者は、中国の広大な大地と歴史、そして急速な都市化の波を体感しました。

18日には天童寺を訪れ、両市の友好交流に尽力さ

れた長岡京市民で寧波市の名誉市民の故・余語武雄氏の遺骨が分骨されている納骨堂をお参りし、氏の功績に敬意を表しました。

寧波市…中国の東沿岸部、上海の南に位置する港湾都市。人口は約568万人、面積は9,817km²。昭和58(1983)年4月21日に友好都市盟約を締結。



▲観音信仰の霊場 普陀山(浙江省舟山市)で

11月は児童虐待防止推進月間

「見すごすな 幼い子どもの SOS」

平成18年10月に市内で起きた虐待事件から4年。全国で、痛ましい事件が後を絶ちません。市は、行政機関と市民団体がチームを組んで、虐待を予防する取り組みを進めています。その輪をさらに広げるため、市民と協働で虐待について考える研修会を行います。子どもの命を守るためにあなたができること、考えてみませんか。

☎長岡京市要保護児童対策地域協議会(こども福祉課内)

☎955-9558 FAX952-0001

申込不要
入場無料

子育てしやすい街・虐待を
予防できる街をめざして

虐待の予防・早期発見・ ケアまでを考える研修会



11月22日(月)

午後1時30分～4時30分

図書館3階 大会議室

講演

虐待から命を守ろう～関係機関の役割と課題～

講師＝川崎^{ふみひこ}二三彦さん

(子どもの虹情報研修センター研究部長)

シンポジウム

虐待を防ごう

～苦勞しながら取り組むそれぞれの活動～

パネリスト＝行政・教育機関、主任児童委員ほか

*無料で託児があります(ただし、おやつ代300円が必要)。事前に下記へお申し込みください。

☎NPO 法人ほっとスペースゆう ☎FAX954-3546

受賞おめでとうございます

第59回京都市社会福祉大会

京都府社会福祉協議会会長表彰

(優良民生児童委員協議会)

勝竜寺地区

民生児童委員協議会

平成10年に東地区民生児童委員協議会から分割後、長年にわたり行政や福祉団体などと連携して組織的に活動され、地域住民の見守りや地域福祉の向上に尽くされました。会長は福岡昭臣^{てるあき}さんです。

「長岡京発見之地」

——長岡京遷都の11月11日に

長岡京駅前交差点の北東角千春会病院前)に11月11日(木)「長岡京発見之地」の石碑を建立します。784年のこの日、桓武天皇が長岡京に遷都しました。石碑を建立する場所は、長岡京発掘に人生を捧げた故・中山修一先生が戦後の一時期に住んだ所で、長岡京発掘のきっかけとなった田んぼのすぐ近くです。多くの人々に「長岡京」に親しむ機会を作り、中山先生の業績を受け継ぎ、歴史と文化の薫り豊かなまちを目指して建立します。

の石碑を建立

——きっかけは田んぼから

中山先生は昭和22年のある日、田植えを手伝う地元の農家夫婦から「田んぼが広く、腰が痛い」と言われました。調べると、一般的な田んぼよりも広く、都の区画と同じ大きさであることに気がきました。このことから長岡京の存在を確信し、発掘の一つのきっかけとなりました。



▲きっかけとなった田んぼの発掘の様子

石碑建立記念展「中山先生と長岡京」

11月11日(木)～14日(日) 午前9時～午後5時

中央生涯学習センター3階

特別展示室(バンビオ1番館)

*11日(木)は午前11時から一般公開

*14日(日)は「長岡京ガラシャ祭」で実施するスタンプリーのポイントになっています。

スクリーン紙芝居

「中山修一 長岡京発見ものがたり」

11月13日(土)・14日(日)

午前10時30分・午後1時30分・3時 *1回20分

中央生涯学習センター3階 特別展示室(バンビオ1番館)

長岡京の発見、そして大きくつながるみんなの心。長岡京市ふるさとガイドの会がお話しします。

リレー講座「長岡京発掘最前線」

11月13日(土) 午後1時30分～4時

中央生涯学習センター6階 創作室1(バンビオ1番館)

▷定員＝先着で60人 ▷申込＝11月1日(月)受付開始

長岡京市・向日市・大山崎町で活躍する調査員が、最新の発掘の様子とこれからを語ります。

☎生涯学習課 文化財係(図書館内)

☎954-3557 FAX954-8500

第29回

長岡京市民マラソン大会

来年1月23日㊥ 午前10時から(小雨決行)

参加者を募集11月30日㊥まで

* 今回からジョギング部門の当日受け付けはありません

【出場資格】健康上出場に支障がないと自己が認めた人。各部門の出場資格は右表のとおり。年齢は、大会当日の満年齢です。

【競技方法】部門ごとに順位とタイムを記録した完走証をお渡しします。ただし、ジョギング部門は順位とタイムの記録はありません。

【参加料】▷一般(高校生以上)=2,500円 ▷中学生=1,500円 ▷小学生=1,200円 ▷ジョギングの部=700円

【申込方法】▷西山公園体育館に置いている参加申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて下記へ ▷市内郵便局に置いている専用の申込用紙を使用して申し込むことも可。手数料は自己負担

【申込締切】11月30日㊥消印有効。

* 今回から、ジョギング部門の当日受け付けはありません。

* コースとなる道路は、交通規制を行います

* 大会当日、西山公園体育館には車で入ることができません。徒歩や自転車、バイクなどでお越しください



▲健脚を競う市民ランナー

【マラソンコース】部門によって異なります。右図の番号順 ▷10kmコース=スタート→①→②→⑦→⑧→⑨→⑪→⑫→⑬→⑭→⑮→⑬→⑫→⑪→⑨→⑧→⑦→②→①→ゴール ▷5kmコース=スタート→①→②→⑦→⑧→⑨→⑩→⑧→⑦→②→①→ゴール ▷3kmコース=スタート→①→②→③→④→⑤→⑥→ゴール

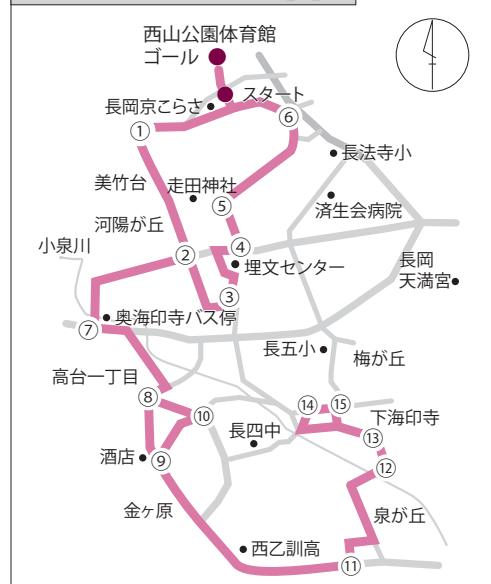
問(助)長岡京市体育協会(西山公園体育館内)

☎953-1161 FAX953-1163

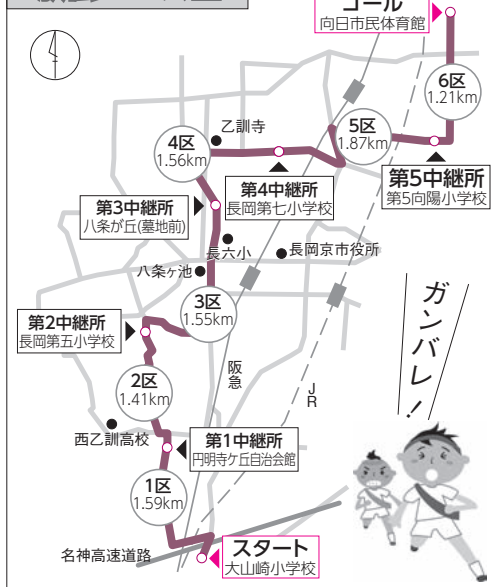
■各部門と出場資格

種目	部 門
10km	一般男子の部 (高校生～39歳)
	壮年男子の部 (40歳以上)
5km	一般男子の部 (高校生以上)
	中学生男子の部 (中学生)
	一般女子の部 (中学生以上)
3km	小学生男子の部 (4～6年生)
	小学生女子の部 (4～6年生)
	一般女子の部 (中学生～29歳)
	壮年男子の部 (40歳以上)
	壮年女子の部 (30歳以上)
	ジョギングの部 (小学生以上の男女)

マラソンコース図



駅伝コース図



第21回乙訓地方小学校駅伝大会
乙訓ふるさとふれあい駅伝
11月27日(土) 午後1時45分号砲
* 小雨決行。荒天時は12月4日(土)に順延
小学生ランナーに声援を
乙訓2市1町の全小学校(18校)の6年生が参加する駅伝大会です。全6区間約9.2キロを各校代表の男女各3人の選手がタスキをつなぎます。沿道からの声援をお願いします。
* 駅伝開始前に、第5向陽小学校から向日市民体育館までの約1.2キロを走る個人レースが行われます。
交通規制にご協力を
選手が通る時間帯は、道路や交差点において交通規制を行います。ご協力をお願いします。ゴールの予想時刻は午後2時20分ごろです。

主催/長岡京市・向日市・大山崎町各教育委員会、乙訓地方小学校長会、乙訓地方小学校体育連盟
問(問)学校教育課 学務係
☎955-5954 FAX951-8400

メタボ脱出大作戦

国民健康保険の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームと判断された人を対象に、生活習慣の見直しをサポートする特定保健指導を実施します。特定保健指導には、生活習慣病のリスクにあわせて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。メタボ脱出の第一歩を踏み出しましょう。

☎健康推進課 保健活動担当 ☎955-9704 FAX 955-2054

シェイプアップ半日教室

「5〜10年先も幸せでいられるコツ教えます」

【動機付け支援】

▽とき 11月24日(水)、来年1月31日(月)の午後 ▽ところ 保健センター
対象 国保の特定健康診査の結果が「動機付け支援」の人。または、市内在住の30歳〜74歳で次のいずれかに当てはまる人も受けられます ①腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 ②BMI(体重kg÷身長m²)が25以上 ▽定員 先着で各50人 ▽内容 運動コーディネーターや運動実践指導者による講義とグループワーク ▽申込 各日程の1週間前までに右記へ。電話可

生活習慣病予防個別相談

【積極的支援・動機付け支援】

▽とき 11月29日(月)、来年1月17日(月)、2月21日(月)、3月7日(月)の午後
▽ところ 保健センターが市役所 ▽対象 国保の特定健康診査の結果が「積極的支援」か「動機付け支援」の人。または、市内在住の30歳以上の人も受けられます ▽内容 身体計測、個人に合わせた食事や運動の学習 ▽申込 各日程の1週間前までに右記へ。電話可

国保加入の対象者に

特定保健指導の利用券を送付

国民健康保険に加入している人で特定健康診査の結果、特定保健指導が必要な人に11月上旬から特定保健指導の利用券を送付します。

生活習慣病を予防するためにも、ぜひ受けましょう。

●特定保健指導

〔医療機関実施分〕

▷とき = 11月1日(月)〜来年3月31日(木) ▷ところ = 済生会京都府病院、千春会病院

〔健康推進課実施分〕

右記の通り

* 自己負担金は無料です。

* 実施する内容や申込方法は場所により異なります。詳しくは、案内通知をご覧ください。

☎国民健康保険課 国保係

☎955-9511 FAX 951-1929

65歳未満の 新型インフルエンザ 予防接種

今年度は、重症化リスクなどによる優先順位の設定はありません。委託医療機関で直接予約し、接種してください。

【対象】 市内在住の65歳未満の人

【実施期間】 来年3月31日(木)まで

* 推奨期間は11月1日(月)〜来年1月31日(月)です。できるだけ期間内に接種してください。

【ところ】 乙訓地域(長岡京市・向日市・大山崎町)と京都市西京区内の委託医療機関

【自己負担金】 全額自己負担。医療機関により異なる

【接種ワクチン】 ①新型インフルエンザ単独ワクチン ②新型とA香港型、B型を含む混合ワクチンのいずれかを選択

【接種回数】 13歳以上…1回、13歳未満…2回

【実施医療機関】 かかりつけ医や最寄りの医療機関、下記にお問い合わせください。詳しくは、以下のサイトで検索してください。

●京都府のホームページ「京都健康医療よろずネット」

京都健康医療よろずネット 検索

★次の人は、自己負担金が免除になります。

①生活保護世帯

②平成22年度市民税非課税世帯

免除の申請方法は、接種する場所によって異なります。

・京都府内の医療機関…接種前に申請が必要。身分証明書とハンコを持って下記へ。すでに「保健事業自己負担金免除カード」を持っている人はカードも。カードの交付には1〜2週間かかります。

・京都府外の医療機関…接種後に申請。確認後、自己負担した額を口座に返金します。上限は4,126円、2回目も同じ医療機関で接種する場合は2,803円。領収書とインフルエンザ予防接種済証か母子健康手帳、ハンコ、接種を受けた人の名義の通帳(未成年の場合は保護者名義)、申請者の身分証明書を持って下記へ。必要書類の原本が必要な人は、原本とコピーをお持ちください。

☎健康推進課 保健活動担当 ☎955-9705 FAX 955-2054



言葉に隠された意味

「そんな短いスカートををはいて…」

短いスカートや肌の露出が多い服を着ている女性が悪いと思っていますか。男性の性暴力は、女性の服装や態度に原因があるわけではありません。

「夜遅くまでウロウロして…」

強姦のような性暴力は、暗やみで見知らぬ人から受けると思っていますか。しかし現実には、加害者の約8割は女性の親しい人や顔見知りです。

被害にあった人は悪くない

女性に対する暴力には、被害者が責められ、加害者がかばわれることがあります。これは、ケンカや窃盗などの他の暴力や犯罪には見られません。どのような場合でも暴力をふるった人が悪いのです。被害にあった人は悪くありません。責められるべきは加害者です。

私たちにできること

私たちの周りにも、被害を受けた女性がいるかもしれません。女性を責めるような周囲の心ない言葉は、被害者をさらに傷つけます。それにより、だれにも相談できずに一人で悩むことがあります。だれもが安心して生活できる社会をつくるために、女性に対する暴力を正しく理解することは、私たちにできることのひとつです。

長岡京市女性交流支援センター
女性のための総合相談【予約制】
☎ 050・7105・8502
毎週木曜日
午後1時30分～4時30分
(第2木曜日は午前10時～正午も)

一人で悩まないで
相談してください
もしも、あなたが暴力を受けたり、身近な人から相談を受けたり、一人で悩まずにご相談ください。女性相談員があなたの立場に立って話をお伺いします。秘密は固く守られます。



本当に女性が悪いの？

11月12日(金)～25日(木) 「女性に対する暴力をなくす運動」

「そんな短いスカートををはいて」「夜遅くまでウロウロして、何かあつてもしらないよ」これは、女性が強姦や痴漢などの性暴力の被害にあうことを心配してかける言葉ですが、この言葉にはどのような意味が隠されているのでしょうか。

☎ 050・7105・8501 (問)女性交流支援センター(バンビオ1番館)
FAX 050・7105・8521



第5回キルト展 キルトでつなごう 「暴力はいや!」

【入場無料】

11月12日(金)～27日(土)

午前9時～午後5時(日・祝日除く)

暴力をなくすシンボルであるパープルリボンをデザインしたキルト作品を展示しています。作品は、多くの市民から出品されたものです。

パープルリボンプロジェクト2010
ところ 女性交流支援センター

ビーズでバッジをつくろう

▷とき = ①11月13日(土) ②11月19日(金)、午前10時30分～午後0時30分
▷定員 = 先着で各8人
▷費用 = 150円程度
▷申込 = 電話で女性交流支援センターへ。11月1日(月)午前9時受付開始

平成21年度

特別会計決算 国民健康保険事業／介護保険事業

国民健康保険課 国保係 ☎955-9511 FAX951-1929 / 高齢介護課 介護保険係 ☎955-2059 FAX951-5410

※詳しい決算資料は、市役所南棟1階の「市民情報コーナー」や、市内公共施設の「行政資料展示コーナー」でご覧ください。

※グラフ中の()内は、構成比を示しています。

国民健康保険事業

歳入(収入)

総額は71億5310万円で、前年度より6888万円(1.0%)増えました。

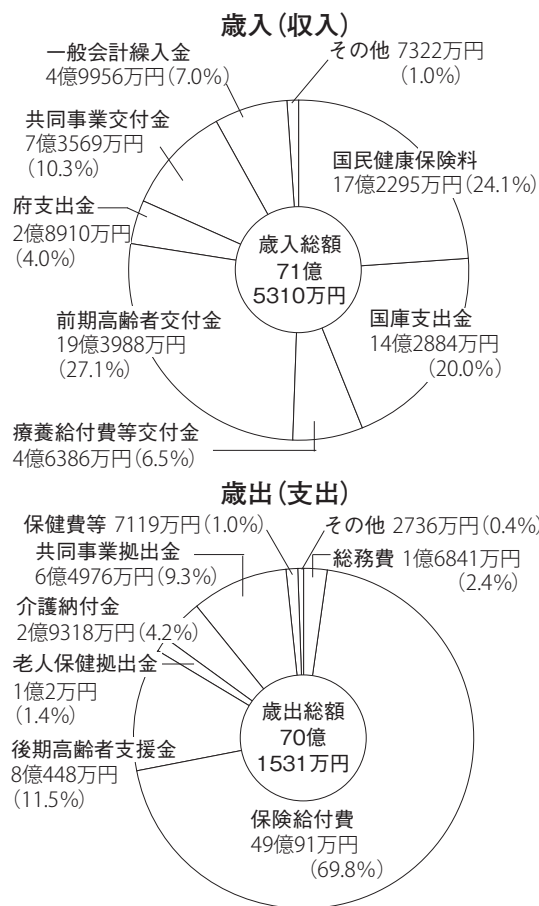
歳入の柱となる保険料は、加入者数の微増により前年度比0.5%増となり、一人当たりの保険料も前年度比6.6%増となっています。療養給付費等交付金は、退職者医療制度加入者数の減少により、前年度比36.4%減となりました。前期高齢者交付金は、前年度比31.0%増となりました。一般会計からの繰入金は、前年度比13.9%増の4億9956万円となっています。

今後は…高齢化で医療を受ける機会が増え、医療内容も高度になることで、医療費がふくらむ傾向にあります。その中で、みなさまの健康を守る保険事業を健全に、しっかりと運営する必要があります。保険給付費に見合う収入を、保険料などで確保すると同時に、医療制度の再編を含めて、医療の動向に注目してまいります。

歳出(支出)

総額は70億1531万円で、前年度より824万円(0.1%)減りました。

歳出の柱となる保険給付費は、高齢化の進展や医療の高度化などの影響により、前年度比1.4%増となっています。後期高齢者支援金は前年度比9.4%増、老人保健拠出金は制度の大幅な縮小により、前年度比55.6%減となりました。さらに、特定健康診査・特定保健指導事業経費として、保健費等が前年度比33.2%増の7119万円となっています。



歳入(収入) … 総額は42億8965万円で、前年度より2億1181万円(5.2%)増えました。

介護保険料(65歳以上の人が納めたお金)と支払基金交付金(40歳から64歳の医療保険加入者が納めたお金)で構成される保険料による収入が、全体の48.8%を占めています。残りのうち47.1%は国や府、市の公費でまかなっています。

歳出(支出) … 総額は42億2203万円で、前年度より2億7465万円(7.0%)増えました。このうちの92.7%が保険給付費で、介護・介護予防サービス利用への支出が大半を占めています。

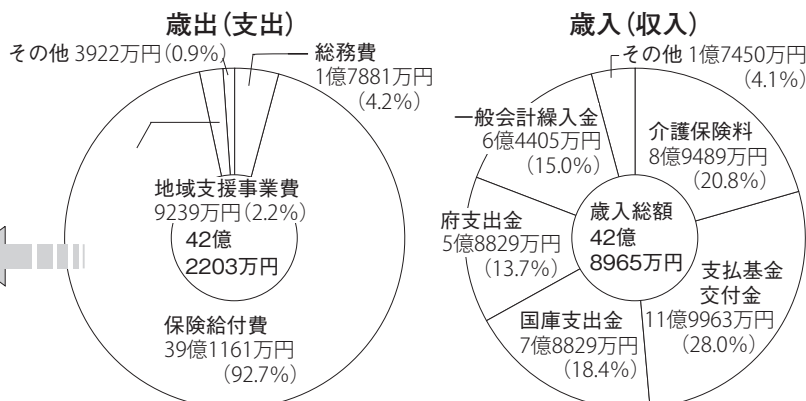
今後は…要介護・要支援と認定された人の増加(平成22年3月末で2792人に増加)に比例して、保険給付費も年々ふくらんでいます。

介護保険事業計画(現在は第4期)21年度～23年度に沿って、健全な財政運営に努めていきます。

介護保険事業

保険給付費の内訳 * ㉑㉒=年度(平成)

介護サービス等諸費	㉑ 35億7293万円
	㉒ 32億3150万円
介護予防サービス等諸費	㉑ 1億4501万円
	㉒ 1億2305万円
その他諸費	㉑ 716万円
	㉒ 672万円
高額介護サービス等費	㉑ 4632万円
	㉒ 4140万円
特定入所者介護サービス等費	㉑ 1億4019万円
	㉒ 1億3476万円



※公共下水道事業特別会計は、11月15日に発行予定の「水だより」(上下水道部発行)でお知らせします。

わくわく、ドキドキ、そして感動。

子ども記者 通信

長五小

暑い夏、一生懸命練習したよ

～金管クラブとカラーガードクラブ～

長岡第五小学校には、金管クラブとカラーガードクラブがあります。

金管クラブは、クラブ活動の時間はもちろんですが、休み時間や夏休みなどを使い、長岡京ジャンボリーに向けてがんばって練習してきました。夏休みには、社会人講師の森田さんや長岡第四中学校、西乙訓高校

の先輩の指導を受けて練習しました。体育大会は、長岡第四中学校の吹奏楽の先輩い達と一緒に演奏することができうれしかったです。本番では校長先生や教頭先生にも私たちの演奏を聴いてもらいました。お客さんからも大きな拍手をもらい感動しました。演奏後、教えてもらった先輩い達か

らも「上手だったね。」「がんばった。」「と声をかけてもらいました。もっと練習して先ばい達のように上手く吹けるようになります。たいです。

カラーガードクラブも昼休みや中間、夏休みを使い練習してきました。夏祭りでは本番より1時間ほど早く集まって練習したり、立ち位置を確認したりし



▶ジャンボリーでは大きな拍手に感動



▲暑い夏、がんばったみんなでピース！

My first Month at school

I can hardly believe that I have been here almost 6 weeks already. It does not feel like it at all. The time has flown by. I write to you now, a veteran of every junior high school and at least half of the elementary schools. Over this past month, I have taught dozens of classes. I have introduced myself to hundreds of students, by talking about myself and showing them pictures from my life back home, in America. I think, sometimes, that I am the most well known person in this city as I, now, often hear "Ethan Sensei!" or "Eigo Sensei!" as I ride my bike down the street. I want to thank, once again, the people of Nagaokakyo, for being so warm and inviting towards me.



私の *in my heart*

心の中

イーサン ベンジャミン
Ethan Benjamin

イーサンさんは小・中学校で英語指導助手として活躍中です。

学校での最初の1カ月

すでに長岡京市で1カ月半も過ごしていることが信じられません。そんな風には全く感じられませんし、時間が本当にあっという間に過ぎていきます。2学期が始まってから、すべての中学校と半分以上の小学校を訪れる中で、たくさんのクラスを教えてきました。何百人もの子どもたちに、アメリカでの生活の様子を写真で見せながら自己紹介をしています。自転車に乗っていると、時々「イーサン先生!」「英語の先生!」と声をかけてもらう時があります。そんな時は、ふと自分は長岡京市で一番の有名人なのではないかと思うこともあります。こんなにも温かく迎え入れていただいていることを、もう一度市民の皆さんに感謝したいです。



イクメンの先輩に聞く、子育ての楽しみや苦勞は？

男性に育児や家事の楽しさを知ってもらうための座談会が、長岡京こらさで開かれました。幅広い年代が参加し、育児の苦勞や喜び、無理せず続ける^{ひげつ}秘訣を話し合いました。(10月9日)

ましかと ウォッチン



農作業体験から食の大切さを学ぶ

西山短大の学生が、地元農家グループの協力を得て、春から大切に育てた稲の刈り取りをしました。畑ではナスやトマトなども栽培。体験を通して、食の大切さを学びました。(10月7日)



竹林で90歳のドジョウすくい

長法稲荷の竹林で、コンサートやセラピーの体験、竹細工教室などを行う「竹まつり」が開かれました。コンサートでは、合唱や太鼓のほかに、90歳の向井さんがドジョウすくいを披露。力強い踊りに歓声を集めていました。(10月16日)

くらしの中の

人権

●No211●

今年の夏を振り返り、例年になく猛暑日が続いたことが記憶に残っています。気象庁は、気温を測定し始めて100年あまり、このような記録はないと発表しました。地球温暖化の影響かもしれませんが、これまでにない気象の大きな変化を感じます。しかし、日本のすばらしさは、何と言っても四季折々

の風情が感じられることです。日常生活で、身の回りを見まわすと、何気なく咲く花から、命の大切さを感じることがあります。

秋の気配が漂う朝の冷気を受けて散歩していると、性別や年齢を問わず、花に水やりをしている光景をしばしば目にします。植えたばかりの苗木や日々成長し、咲く花は、通りすがりの人々にやすらぎを与えてくれます。

花の水やり

しかし身近な花の世話が、ちょっとした不注意で、他人に迷惑をかけるケースがあることを聞きました。市内で増える中高層住宅。ふと見上げるとベランダにいろいろな花が観賞用として置いてあることに気が付きます。花の水やりには、階下に住む人に、最善の注意を払う必要があります。でも、このことから上の階と下の階に住む人同士でトラブルが増えているそうです。

ご近所同士のコミュニケーションが希薄になったからこそ、お互いが気持ち良く暮らせるよう、ちょっとしたことに気遣いが必要になっているのではないのでしょうか。

日々の生活の中で、周囲にも気を配り、お互いを思うあたたかい気持ちを持って暮らしていきたいものですね。

(長岡京市人権教育・啓発推進計画推進本部)



人権の花「水仙」

あなたの コーナー

@message

みんなで作るページです。
あなたの参加をお待ちしています。

いろいろなイベントに参加を

今年の夏は、暑くてあまり外出が
できませんでした。最近、気候が
よくなり、いろいろなイベントに参
加しようと思います。(ずぼら)

本当に、今年は猛暑でした。これ
から、市内でも多くのイベントがあり
ます。11月3日(祝)からは、ガラシャウ
イークが始まります。11月下旬には、
農業祭&環境フェア、秋のみじまつ
りなど楽しいイベントが盛りだくさん
です。市内の秋のイベントを楽しんで
ください。(情報管理課)



催しの案内

健康づくりと会話を楽

しむ会▼11月2日(火)、午

前10時〜正午、山城広域

振興局▼体を動かすことが苦手、人と話し

たり外出が好きでない人▼100円▼毎月

開催(1・8月除く) 関NPO法人 A・Kクラ

ブ(障害者支援) 武田(☎953・5573)

わらべうたであそぼう▼11月2日(火)・

16日(火)、12月7日(火)・21日(火)、午前10時

半〜正午、産業文化会館▼0歳〜未就園

児と親▼1回600円 関長岡わらべうた

の会 小森(☎952・3373)

第4回 きりしまのつどい▼11月6日

(土)、午前10時〜正午、きりしま保育園▼

エプロンシアター、合奏、パネルシア

ター、作って遊ぼうコーナー、ふれあい

遊び▼HPあり 関きりしま保育園(☎

955・5480)

長岡福祉会創立40周年記念事業 友岡保

育園・ふたば苑開設10周年「ふれあいひ

ろば」▼11月6日(土)、午後1時半〜3時、

長岡京記念文化会館▼園児・職員による

多彩な出し物で交流 関海印寺保育園(☎

954・5264)

21世紀を担う子どもたちのために〜講

演・公開カウセンシング▼11月7日(日)、

午後1時〜4時、ひと・まち交流館 京都

▼次世代育成支援の講演と民生委員や看

護師の体験事例発表▼500円 関同実行

委員会事務局(☎0749・27・0313)

ヨガとリズム体操体験▼①11月9日(火)

②16日(火)、午前10時〜正午、長岡京こら

さ▼①ヨガ②リズム体操▼男性▼バスタ

長岡京市の職員紹介⁽⁴²⁾



たけなか はじめ
竹中 肇

北開田会館 館長
昭和50年採用

▶地域の福祉向上や人権啓発の住民交流の拠点となるコミュニティセンターとして、各種相談事業や人権課題の解決のための文化教養教室事業などを行っています。▶多くの人が会館に集い、話し合い、人と人とがお互いに理解し合うことが何よりも大切であるとの思いを持ち、日々業務に携わっています。いろいろな人と話す機会が増え、相手への理解が深まり、考え方も柔軟になりました。▶今、楽しみにしているのは、10月29日〜31日にかけて開催される北開田文化祭。「高めよう文化、広めよう地域の輪」をメインテーマに、日ごろの文化活動の成果発表、太鼓の演奏、模擬店の出展など盛りだくさんです。▶家の稲刈りが終わってホッとしています。時間が出来れば、趣味のゴルフを思う存分楽しみたいと思っています。

オル、水(飲み物)持参 関若さと健康を保つ会 河合(☎951・2063)

カラー手袋で作る干支(卯)▼①11月10

日(水)、午前9時半〜正午、中央公民館②

18日(木)、午後1時〜3時半、産業文化会

館▼干支作り▼980円(材料費のみ)

関編物手芸ひつじクラブ 中村(☎

951・1968)

マンスリーコンサート21▼①11月11日

(木)②12月10日(金)、午前10時〜11時半、中

央公民館▼①津軽三味線、出演は徳田恵

美②クリスマスコンサート、出演は鈴木

奈加子とエレンプライス▼500円

関越本(☎953・8500)

書楽会書道展▼11月12日(金)〜14日(日)、

午前10時〜午後7時、バンビオ1番館▼

12日は午後1時から。14日は午後6時ま

で 関書楽会田中(☎957・5584)

お料理教室▼11月18日(木)、午前10時〜

午後1時半、バンビオ1番館▼先着30人

▼カロリー減のミートローフと秋野菜を使う▼1500円▼11月11日申込締切 関家庭倫理の会 長岡京支部 松本(☎953・2539)

ばお・みゅ〜じあむ▼11月19日(金)、午

前10時15分〜午後0時45分、長岡京こら

さ▼就園前の子と保護者▼団子づくり▼

500円▼先着20組。申込要。11月1日

受付開始 関NPO法人おとくにパオ(☎

955・4366)

長岡たんぽぽ少年少女合唱団▼11月20

日(土)、12月4日(土)、午前9時半〜正午、

バンビオ1番館▼小学生▼わらべうたの

合唱や伝承遊びを楽しむ▼1500円

関長岡わらべうたの会 小森(☎952・

3373)

体を動かして弾け愛・和気愛愛スポー

ツ交流会▼11月21日(日)、午前10時〜正午、

洛西浄化センター▼幼児〜小学生低学年

の親子・家族▼遊びを交えたスポーツ体験

憩い



竹寿苑

☎ FAX 954-6830

対象は60歳以上の市民
今月の催しは、ありません。

きりしま苑

☎ 956-0294 FAX 956-0290

いずれも対象は60歳以上の市民

映画鑑賞会 ▷5日(金)、①午前10時から「力道山物語 怒涛の男」。出演は力道山、南寿美子ほか ②午後1時30分から「歌麿をめぐる五人の女」。出演は長谷川一夫、山本富士子ほか ▷19日(金)、①午前10時から「若ノ花物語 土俵の鬼」。出演は若ノ花勝治、北原三枝ほか ②午後1時30分から「沓掛時次郎」。出演は島田正吾、辰巳柳太郎ほか

カラオケ大会 ▷26日(金)、午後1時から



竹寿苑・きりしま苑を10人以上の団体に利用するには

【団体登録】事前に団体登録(受け付けは随時)が必要です。

【利用申請】1月分までの空き部屋の利用については、11月1日(月)から随時受け付けます。

スポーツ



西山公園体育館

☎ 953-1161 FAX 953-1163

moushikomi@sports-nagaokakyo.or.jp

スポーツセンター

☎ 951-3363 FAX 951-3666

西山公園体育館トレーニング室利用説明会〔申込制〕▷20日(土)の午後1時30分から、21日(日)の午後3時30分から、27日(土)の午前9時30分から。各回1時間 ▷対象は18歳以上の人 ▷先着で7人。27日(土)のみ3人 ▷受講料1,300円と顔写真

【個人開放デーに関する共通事項】▽時間は午前9時～11時40分 ▽利用料は各種目40分で300円(トランポリンは500円) ▽申し込みは、開放デー前日の午後7時～8時または当日の午前8時30分～10時に、電話で各利用施設へ ▽利用は1グループにつき1コート(1台)、40分まで ▽用具は貸し出します

図書館



☎ 951-4646 FAX 957-0732

対面朗読サービス〔予約制〕▷9日(火)・16日(火)・30日(火)、午前10時15分～正午 ▷対象は視覚障がい者 ▷1階録音室で

おはなしとブックトークの会▷13日(土)、午後2時30分～3時 ▷対象は小学生 ▷2階お話しコーナーで
子どもの広場▷20日(土)、午後2時

(3cm×2.5cm)を持参 ▷申し込みは電話か電子メールで西山公園体育館へ。1日(月)受付開始

◎マシンの使い方おさらい日 ▷20日(土)の午後2時30分～4時、21日(日)の午後4時30分～6時 ▷対象はトレーニング室使用承認証を持っている人 ▷通常の使用料300円が必要

個人開放デー〔申込制〕

◎西山公園体育館 ▷27日(土) ▷バドミントン、ファミリーバドミントン、ショートテニス、トランポリン
◎スポーツセンター ▷6日(土)・20日(土) ▷バドミントン、ファミリーバドミントン、ショートテニス、卓球

～2時30分 ▷幼児～低学年 ▷3階大会議室で

子どもの本を読む会▷25日(木)、午前10時～午後0時15分 ▷3階和室で

えほんのひろば〔申込制〕▷16日(火)、①午前10時30分～11時 ②午前11時30分～正午 ▷対象は6カ月～3歳未満の子と保護者 ▷絵本の読み聞かせ、パネルシアター、わらべ歌など ▷先着で各25組 ▷申し込みは図書館2階カウンターへ。電話可、ファクス不可 ▷4日(木)午前10時受付開始

ブックガイド

『ジムに通う前に読む本』

桜井 静香／著 講談社／刊

体力低下を自覚しスポーツジムに入会するも、定期的に通い続ける大変さを感じている人は多いのでは。ジム通いを継続させるには、工夫や努力が必要です。自分に必要な運動は？運動の効果や安全な運動方法は？さまざまなスポーツジムでトレーナーを務めてきた著者による運動科学理論を頭に入れ、ジム通いをより質の高いものにしてみませんか。

『だいすきだよ、オルヤンおじいちゃん』

カミラ・ボルイストレム／作
石井 登志子／訳 徳間書店／刊

泣き虫オルヤンは自分の名前が気に入りません。オルヤンは、大好きなおばあちゃんがいる老人ホームで、同じ名前のおじいちゃんと仲よくなりました。足の悪いオルヤンおじいちゃんを車イスに乗せて冒険をしたり楽しい思い出ができますが、やがて別れが。でもオルヤンは少し強くなっていました。

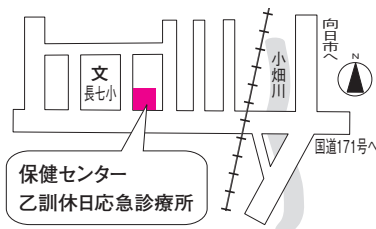
＋ 日曜・祝日の急患は

■内科・小児科

午前9時30分～午後4時

乙訓休日応急診療所 ☎955-3320

(今里北ノ町39-4)



■外科 午前9時30分～午後4時

3日 第二京都回生病院 ☎934-6881
(向日市物集女町中海道92-12)

7日 高山整形外科医院 ☎959-0955
(今里西ノ口7-1)

14日 ふじもと整形外科 ☎921-3300
(向日市寺戸町山縄手22-11)

21日 第二京都回生病院 ☎934-6881
(向日市物集女町中海道92-12)

23日 新河端病院 ☎954-3136
(一文橋二丁目31-1)

28日 千春会病院 ☎954-2175
(開田二丁目14-26)

*外科の当番医は、変更になる場合があります。テレホンサービス(☎953-3900)で確認してください。

夜間も安心『小児救急電話相談』

☎#8000

*携帯電話からも可。ダイヤル回線電話からかける場合は☎661-5596へ

受付時間…午後7時～11時

(土曜日は午後3時～11時)

保健



健康推進課保健活動担当

☎955-9704 FAX 955-2054

●乳幼児

実施場所＝いずれも保健センター（場所は左図を参照してください）

4カ月児健診 ▷16日(火) ▷対象は平成22年7月生まれ

1歳8カ月児健診 ▷18日(木) ▷対象は平成21年3月生まれ

3歳6カ月児健診 ▷17日(水) ▷対象は平成19年5月生まれ ▷朝一番の尿をお持ちください

【受付時間＝上記3健診とも】

1日～14日生まれ…午後1時(3歳6カ月児健診は午後0時45分)

15日～24日生まれ…午後1時30分
25日～31日生まれ…午後1時50分

*問診票を記入のうえ、午後2時までにお越しください。

夜に子どもの具合が悪くなった。どこか相談できるところはない？

京都府では、子どもの急患に気軽に相談できる『小児救急電話相談』を行っています。

発熱、打撲、おう吐、けいれんなど、夜間に子どものことが心配になったときは、「#8000」に電話してください。相談料は無料です。

離乳食教室〔予約制〕 ▷5日(金)、午前9時30分～11時30分 ▷対象は平成22年5月生まれの子の保護者 ▷申し込みは電話で健康推進課へ

10カ月児教室 ▷30日(火) ▷対象は平成22年1月生まれ ▷母子健康手帳、問診票、絵本購入のための一部負担金200円(希望者のみ)を持参 ▷受付時間は、午前9時30分～9時45分か午後1時15分～1時30分のいずれかを選択

両親教室(全3回) ▷対象は平成22年8・9月に母子健康手帳をもらった人《3回目》▷15日(月)、午後1時～3時15分

B C G予防接種 ▷1日(月)、午後1時15分～2時50分 ▷対象は生後3カ月～6カ月未満

●一般

出前講座

「転ばぬ先のからだづくり教室」

作業療法士、理学療法士や保健師が地域に出向いて、転倒を予防するための体操指導やミニ講座を行います。

▷週1回程度で約2カ月間。1回約1時間 ▷市内在住の65歳以上で、3人以上のグループが対象 ▷先着で3組程度 ▷実施場所と必要な物品はグループで準備してください ▷申し込みは電話で健康推進課(☎955-9705)へ。11月1日(月)から受付開始 ▷詳しくは健康推進課へお問い合わせください

健康インフォメーション

▼食事の悩みを解決▲

「やせたいけど…」「バランスのよい食事にするにはどうすればいいの?」といった食事に関する疑問や不安を感じていませんか。

そのような疑問にお答えするため、今年度から健康推進課では、管理栄養士による個別の食事相談を行っています。この相談では、おいしく減塩する調理方法や生活習慣病を改善するための食事など、食事に関する疑問や不安にお答えします。家族の食事に関する相談でも結構です。

■特定保健指導として利用

この相談は、特定保健指導としても利用できます。特定保健指導は、本市国民健康保険に加入する40～75歳の人で、特定健康診査を受けた結果「積極的支援」や「動機付け支援」となり、通知が届いた人が対象です(9ページ参照)。市で実施している特定保健指導の教室は日程が合わない場合や個別を希望する場合に、この相談をご利用ください。また、個別の特定保健指導は、一部の病院でも実施しています。

相談は、1～2カ月に1回、月曜日に実施しています。詳細は、実施する月の広報長岡京に掲載(今月分は19ページ参照)していますので、お気軽にご相談ください。

●情報 BOX は、23 ページから始まります

どの全面入替え作業のため、サービスが一時停止します。

▶停止期間＝11月18日(木)～25日(木)

*11月26日(金)からは、午前8時30分から午後9時まで利用できます。

☎eLTAX サポートデスク

☎03-5339-6701

(平日：午前8時30分～午後8時)

戦後強制抑留者の人へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、10月25日から始まりました。対象となる人には請求書類を送りました。まだ届いていない場合は、下記へお問い合わせください。ファクスの場合は、必ず連絡先を書いて送ってください。

▶対象＝戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の人 ▶請求受付期間＝平成24年3月31日まで

☎独立行政法人平和祈念事業特別基金事業部特別給付金担当

☎03-5860-2748

FAX 03-5285-5472

(平日：午前9時～午後6時)

退職後、年金をもらうようになったら
退職者医療制度へ切り替えを

手続きは年金証書が届いた日の翌日から2週間以内に

退職後、会社などの健康保険から国民健康保険に移ってきた65歳未満の人は、一定の条件を満たせば「退職者医療制度による国民健康保険」へ加入することになります。国民健康保険の健全な運営のためにも、退職者医療制度の対象となる人は、必ず切り替え手続きをお願いします。

国民健康保険は2種類…自営業の人や農業の人、現在無職の人などが加入する「一般の国民健康保険」と、定年で退職した人などが加入する「退職者医療制度による国民健康保険」があります。

退職者医療制度とは…退職者の世代は医療を受ける機会が増える年齢層でもあり、それらの人が他の医療保険から移ってくると、国民健康保険の財源負担が増大します。このような医療保険間の不均衡を是正するために設けられたのが「退職者医療制度」です。

退職者医療制度の財源は…一般の国民健康保険とは別に、会社などの健康保険からの交付金と、退職者医療制度加入者の保険料を財源として運営されています。

▶対象＝次のすべてを満たしている人とその扶養家族 ①国民健康保険に加入している65歳未満の人 ②厚生年金・共済年金など被用者年金の老齢(退職)年金を受けていて、その年金加入期間が20年以上あるか、40歳以降の加入期間が10年以上ある人 ▶給付割合＝一般の国民健康保険と同じ7割給付(個人負担は3割)です。ただし、福祉医療の適用を受けている人は、この限りではありません ▶保険料＝一般の国民健康保険の被保険者と同じ算定方法で決定されます。切り替えることで保険料が変わることはありません ▶手続き＝年金証書が届いた日の翌日から2週間以内に、保険証と年金証書(年金裁定通知書・年金特別便でも可)、ハンコを持って下記へ

☎国民健康保険課国保係 ☎955-9511 FAX 951-1929

11月の無料相談

祝日などの関係で相談日や予約受付日が変わることがあります。

悩みごとや困りごとありませんか

市民法律相談【予約制・定員 8 人】 木曜日 13:30～16:30 市役所市民相談室 ＊予約は月曜日、午前 8 時30分から先着順		情報管理課 ☎955-9501	発達相談【予約制】 随時 保健センター		健康推進課 ☎955-9704	
登記相談【予約制・定員 6 人】 15日(月) 13:30～16:30 市役所市民相談室			親と子の健康相談(相談受付は午前10時30分まで) 4 日(木) 9:30～11:00 保健センター 19日(金) 9:30～11:00 中央公民館 22日(月) 9:30～11:00 きりしま苑			
多重債務法律相談【予約制・定員 6 人】 17日(水) 13:30～16:30 市役所市民相談室			作業療法士によるリハビリ相談【予約制】 月～木曜日 9:00～17:00 保健センター			
人権相談 8 日(月)・18日(木) 10:00～16:00 市役所市民相談室			乳幼児育児相談 月～金曜日 9:00～16:00			エンゼル ☎953-7711 たんぽぽ ☎955-6262
行政相談 18日(木) 10:00～16:00 市役所市民相談室			家庭児童相談 月～金曜日 9:00～16:00 市役所分庁舎 3			家庭児童相談室 ☎953-7710
消費生活相談 火～金曜日 9:00～12:00、13:00 ～ 16:00 市役所市民相談室			こども SOS テレホン相談 月～金曜日 9:00～16:00			
暮らしや事業の相談 26日(金) 13:30～16:30 市役所市民相談室			母子家庭のための相談 市役所分庁舎 3 月～水・金曜日(第 2 水除く) 8:30～17:00			こども福祉課 ☎955-9558
心身障がい者相談 18日(木) 13:00～16:00 市役所分庁舎 3		障がい福祉課 ☎955-9710	女性の総合相談【予約制】 木曜日 13:30～16:30 (第 2 木は 10:00～12:00 も) 女性交流支援センター		女性交流 支援センター ☎050- 7105-8502	
精神保健福祉相談【予約制】 月・火曜日 13:00～17:00 市役所分庁舎 3			女性のための法律相談【予約制】 25日(木) 10:00～12:00 女性交流支援センター			
教育相談【予約制】 月～金曜日 10:00～17:00 教育支援センター		教育支援 センター ☎050- 7105-8516	高齢者の虐待などに関する相談 月～土曜日 9:00～17:00 地域包括支援センター		☎050- 7105-8508	
就学相談【予約制】 金曜日 10:00～17:00 教育支援センター			木造住宅の耐震無料相談【予約制・定員 4 人】 30日(火) 13:00～17:00 市役所市民相談室		営繕課 ☎955-9718	
＊詳しくは、それぞれの担当課にお問い合わせください。						

* 詳しくは、それぞれの担当課にお問い合わせください。

安心して暮らせるまちがいい

～阪急新駅・にそとはどうなっているの～

●阪急新駅

阪急長岡天神駅と大山崎駅の間に新駅ができ、南部地域では高齢者も外出しやすい生活環境になります。

現在、新駅周辺整備を進めています。今年度は、駅舎の設計と工事、駐輪場や駐車場、駅前広場の歩道橋などを含む周辺施設の設計などを行っていきます。昨年度に引き続き、線路の下を通り東西を結ぶ自由通路の工事も進めています。

阪急新駅周辺整備事業を含む、長岡京市南部地域のまちづくりについて定めた「都市再生整備計画」の詳しい内容は、市のホームページやまちづくり推進室に置いているパンフレットをご覧ください。

●にそと(京都第二外環状道路)

にそとの整備により、市内を通過する大型車の流入を抑えて渋滞をなくし、安心して歩ける生活環境をつくります。

平成20年度から造られてきた工食用道路は、長岡京市全域で完成しました。高速道路本体の橋脚工事については、調子・友岡地区から下海印寺地区まで予定どおり進んでいます。

騒音、振動、粉じんへの配慮や交通安全対策など、近隣のみなさんにご迷惑のかからないように努めています。

【工事に関するお問い合わせ】

国土交通省京都国道事務所工務課

☎351-3300

京都府乙訓土木事務所

☎931-2473

西日本高速道路(株)京都工事事務所

☎595-4900

【新駅・にそとに関すること】まちづくり推進室 二外・新駅整備推進担当

☎955-9719 FAX951-5410

関節の痛み・転倒予防相談

▶とき＝11月12日(金)、午後1時30分～3時30分 ▶ところ＝保健センター ▶対象＝ひざや腰の痛みがつかない人、よくつまずいたり、転びそうになったりする人 ▶定員＝先着で10人 ▶内容＝医師・理学療法士などによる個別相談、家庭でできる体操指導 ▶申込＝11月10日(木)までに電話で下記へ。11月1日(月)受付開始

☎健康推進課保健活動担当

☎955-9705 FAX955-2054

生活習慣病

予防・改善の食事相談

▶とき＝11月29日(月) ①午後1時30分から ②午後2時30分から ③午後3時30分から ▶ところ＝保健センターか市役所健康推進課 ▶対象＝20歳以上の市内在住の人 ▶定員＝各回先着で1人 ▶内容＝管理栄養士による個別食事相談 ▶申込＝予約は希望する相談日の1週間前までに下記へ。電話可

*特定健診を受けて「動機づけ支援」「積極的支援」になった人もご利用ください。

*病気の症状により、相談を受けられない場合があります。

☎健康推進課保健活動担当

☎955-9520 FAX955-2054

年金形式で受けとる生命保険金などの取り扱いについて

相続や贈与などにより取得した生命保険契約や損害保険契約による年金の所得税の取り扱いを改めます。

これにより、所得税の還付を受けることができる場合があります。詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

☎右京税務署

☎311-6366 FAX314-8680

eLTAX のサービス一時停止します

エルタックス eLTAX (地方税ポータルシステム) は、インターネットを通じて、地方税の申告ができるシステムです。機器な

11月の土・日・祝日は「バス・エコ」で児童無料

環境にやさしい乗り物「バス」を利用することで地球環境やバスについて話し合うきっかけとなるよう、11月の土・日・祝日に「バス・エコファミリー」を実施します。バスを降りる時に、児童が運転手に「エコファミリー」と伝え、大人1人につき小学生以下の子ども2人までが無料になります。定期券利用は除きます。市内を走る阪急バスはすべて対象です。詳しくは、チラシをご覧ください。

〔チラシには2種類のチケット〕

普段からバスを利用しているかどうか、どちらかのチケットを選んで運賃箱に入れてください。

*チケットを忘れた場合は「エコファミリーのチケット忘れました」と伝えてください。

*大人の運賃は必要です。

*市内の小学校では、全児童にチラシを配布しています。

*チラシは、下記や図書館、中央公民館、総合交流センター(パンピオ1番館)、グリーンハウスに置いています。

☎まちづくり推進室 中心市街地担当

☎955-9563 FAX951-5410

長寿犬の飼い主を表彰します

長年、犬を大切に飼っていて、地域の模範となる飼い主の人を表彰します。獣医による健康相談もあります。

▶とき＝11月19日(金)、午後1時30分～午後3時 ▶ところ＝乙訓総合庁舎 ▶対象＝乙訓2市1町に在住し、同じ犬を15年以上飼っている人で、犬の登録と毎年の狂犬病予防注射を受けさせている人。ただし、過去に表彰された人は除く ▶申込＝11月11日(木)までに申請書を持って下記へ。申請書は下記にあります

☎環境政策推進課環境保全係

☎955-9685 FAX951-5410

特別児童扶養手当12月期の支払いのお知らせ

特別児童扶養手当の12月期分は、11月11日(木)に、指定口座へ振り込みます。支給日の翌日以降にご確認ください。11月30日(火)が障がい有期再認定となっている人は、通常通り12月の振り込みとなります。

☎こども福祉課子育て支援係

(分庁舎3)

☎955-9558 FAX952-0001

10月1日～11月30日は麻薬・覚せい剤乱用防止月間
薬物乱用はダメ。ゼッタイ！ ☎乙訓保健所 ☎933-1241 FAX932-6910

月24日(水)～26日(金)、午前9時～午後1時 ▶ところ＝保健センター ▶対象＝回収日に満40歳以上の人 ▶内容＝便潜血検査(2日分) ▶費用＝400円(回収時に徴収)

*大腸がんの診断を受けてから5年未満の人や大腸の病気を治療中の人、個別で検診を受けた人は受けられません。

●肺がん検診〈予約不要・直接会場へ〉

▶とき＝11月10日(水)～12日(金)・24日(水)～26日(金)、12月17日(金)・20日(月)～22日(水)・24日(金)。午前9時～11時30分、午後1時30分～3時30分 ▶ところ＝保健センター。ただし、11月10日(水)～12日(金)の午後は中央公民館、11月24日(水)～26日(金)の午後は産業文化会館 ▶対象＝受診日に満40歳以上の人。65歳以上の人は結核検診を同時に実施 ▶内容＝胸部レントゲン間接撮影。必要場合は喀痰検査も行います ▶費用＝100円

☎健康推進課保健活動担当

☎955-9704 FAX955-2054

傍聴しませんか

●男女共同参画審議会

▶とき＝11月11日(水)か12日(金)の予定、午後6時～8時 ▶ところ＝市役所 ▶定員＝先着で5人 ▶内容＝男女共同参画計画(第5次計画)策定の検討など ▶申込＝電話、ファクスか電子メールで下記へ。11月1日(月)受付開始 ▶日程はお問い合わせください

☎政策推進課男女共同参画担当

☎955-3162 FAX951-5410

seisaku@city.nagaokakyo.kyoto.jp

●市立学校通学区域審議会

▶とき＝11月17日(水)、午後7時～9時 ▶ところ＝市役所 ▶定員＝5

秋季火災予防運動・山火事防火運動

11月9日(火)～15日(月)

暖房器具を使い始める季節です。火の取り扱いには十分に注意しましょう。

☎長岡京消防署 ☎957-0119 FAX957-4357

●防火訪問にご協力を

長岡京消防署・東分署では、火災予防運動期間に、ご家庭への防火訪問を行います。住宅用火災警報器や防火について説明をしたり、相談を聞いたりします。ご協力をお願いします。

▶期間＝11月9日(火)～15日(月) ▶時間＝午前9時30分～11時、午後1時30分～4時 ▶実施地区＝光風台、河陽が丘2丁目、梅が丘1～3丁目、下海印寺横山、伊賀寺、勝竜寺尻細、八ノ坪、三枚田、巡り原、二ノ坪、西町一

11月9日は「119番の日」

局番なしのダイヤル119番は、火事、救助、救急など消防に緊急を知らせるための緊急回線です。

消防は、119番通報によって、災害現場に最も近い消防車や救急車など必要な車両を速やかに出場させます。

場所や状況は正しく伝えてください。消防車や救急車などの現場への到着が遅れると、被害の拡大や生命の危険となる場合があります。

人程度。多数の場合は抽せん ▶内容＝小中学校の通学区域のあり方について ▶申込＝11月16日(火)までに下記へ。電話可。11月8日(月)受付開始 ☎学校教育課学務係

☎955-9544 FAX951-8400

●地域健康福祉推進委員会

▶とき＝11月18日(木)、午後1時30分から ▶ところ＝市役所 ▶定員＝5人程度。多数の場合は抽せん ▶内容＝長岡京市地域健康福祉(後期)計画素案について ▶申込＝11月17日(水)午後5時までに電話で下記へ

☎社会福祉課地域福祉・労政担当

☎955-9516 FAX951-7739

児童扶養手当 父子家庭の父 申請は11月30日(火)までに

制度改正により、8月から父子家庭の父も児童扶養手当の支給対象となり

ました。受けられる期間は、児童が18歳になった後の最初の3月31日まで、中程度以上の障がいがある児童は20歳になる月までです。所得制限がありますので、事前に相談してください。受給には、申請が必要です。

11月30日(火)までに申請すると12月31日までに支給要件に該当している人は8月分から12月1日以降に支給要件に該当した人は該当した月の翌月分から受給できます。

*11月30日(火)を過ぎると、申請月の翌月からの支給になります。

☎こども福祉課子育て支援係(分庁舎3)

☎955-9558 FAX952-0001

本紙10月1日号の裏面「いたづらざかり」の中で、お名前に誤りがありました。長谷川未来ちゃん、凜ちゃんと掲載しましたが、正しくは長谷川美来ちゃん、凜ちゃんです。おわびして訂正します。

学校グラウンドの夜間照明 団体登録講習会・12月使用分の抽せん会

●団体登録講習会(予約制)

【対象】18歳以上の市内在住・在勤者(高校生を除く)が10人以上の団体と市体育協会加盟のスポーツ少年団

【講習会】新規登録時に3人の受講が必要。平日の午前8時30分～午後5時15分に随時開催。時間外は要相談

【申込】電話かファクスで下記へ

●抽せん会

11月24日(水) 午前9時から 市役所北棟4階 大会議室Aで 使用料とハンコが必要。

【利用施設】長四小・長九小・長四中。小学校は午後6時～9時。中学校は午後7時～9時。1時間800円

☎青少年・スポーツ課スポーツ係

☎955-9735 FAX955-9526

学校特別教室開放 12月使用分

【使用日と受付日】

12月1日～28日使用分…11月15日(月)

12月16日～28日使用分…11月30日(火)

*午前9時～正午に生涯学習課へ

【開放日】月・水・金曜日の午後7～9時。土曜日の午後1時30分～9時

【使用料】200円。1教室2時間以内

☎生涯学習課生涯学習係(図書館内)

☎955-9534 FAX954-8500

留守家庭児童会は、仕事などで保護者が放課後保育できない家庭の児童が、放課後を過ごす場所です。各小学校の敷地内にあります。来年4月からの入会を希望する人は、期間内に申請してください。

対象 保護者や同居人などが共働きや病気などの理由で放課後保育できない家庭の、市内の学校に通う小学1～4年生

申請 12月3日(金)～7日(火)(5日(日)は除く)に、提出書類を持って右記へ。受付時間は、午前9時～正午と午後1時～8時。4日(土)は午前9時～正午のみ

提出書類 ①申請書 ②就労証明書、医師証明書など ③平成22年度市町村民税課税(または非課税)証明(③は今年、本市に転入した人のみ必要)

申請書の配布 11月8日(月)から下記と各保育所で。継続児童は、各留守家庭児童会で配布します

*受付期間を過ぎて申請すると、4月当初からの入会ができない場合があります。

☎青少年・スポーツ課青少年育成担当(市役所北棟3階)

☎955-9546 FAX 955-9526

バスで巡る 水の施設見学会 日吉ダム・乙訓浄水場ほか

▶とき＝11月18日(木)、午前9時～午後4時30分 ▶ところ＝日吉ダム(南丹市)と乙訓浄水場ほか。市役所に集合 ▶対象＝市内在住・在勤の人。小学生以下は保護者同伴 ▶定員＝20人。多数の場合は抽せん ▶申込＝ハガキかファクスに「見学会参加希望」と明記のうえ、郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号を書いて下記へ。11月8日(月)消印有効

☎〒617-8501(住所不要)

長岡京市上下水道部 総務課水道係

☎955-9538 FAX 951-2200

●ふれっしゅ交流市

毎週月・水・土曜日 金ヶ原平井の府道沿い

午前8時～10時

●海印寺ふれあい市

毎週火・木・土曜日 京都中央農業協同組合海印寺支店駐車場

午前9時～11時

*ごみ減量のため袋をご持参ください。

*品切れになり次第終了します。

*ペットの入場はお断りします。

☎農政課農業振興係

☎955-9514 FAX 951-5410

＝平日の午前8時30分～午後5時。11月15日 ▶勤務地＝奥海印寺発掘調査事務所 ▶内容＝出土土器の洗浄や細かい字を筆で書く作業など ▶期間＝11月中旬～来年1月末(予定) ▶基本給＝7,000円 ▶試験＝面接と実技 ▶応募＝11月4日(木)・5日(金)に電話で下記へ ▶面接日は後日指定

☎(財)京都府埋蔵文化財調査研究センター

☎933-3877 FAX 922-1189

高等工科学校生徒

▶対象＝中卒(見込み含む)で17歳未満の男子 ▶受付期間＝来年1月7日(金)まで ▶1次試験日＝来年1月22日(土) ▶詳しくは下記へ

☎(財)自衛隊京都地方協力本部

☎211-3471 FAX 211-3472

学 集 トク 募 他

おトクです

朝市・プレゼント情報 など

季節感のある野菜を食卓に ふれあい朝市・夕市

●ふれあい朝市・夕市

毎週月曜日 中央公民館市民ひろば
午前8時30分～9時

毎週木曜日 勝竜寺城公園駐車場
午前8時30分～9時

第1・3土曜日 バンビオ広場公園
午後4時～5時

長岡京音頭を

一緒に踊ってみませんか

▶とき＝11月19日(金)、午後1時30分～3時 ▶ところ＝産業文化会館

☎(財)長岡京音頭保存会事務局

(商工観光課内)

☎955-9515 FAX 951-5410

京都第二外環状道路

発掘調査の整理員アルバイト

▶募集人数＝3人程度 ▶勤務時間

学 集 トク 募 他

その他にも

市や公共機関から など

がん検診を受けましょう 大腸がん・肺がん

●大腸がん検診(集団)〈予約不要〉

▶容器配付＝11月10日(水)～12日(金)、午前9時～午後3時 ▶回収＝11

子育てふれあいルーム(予約不要)

11月2日(火)・10日(水)・16日(火)・24日(水)・30日(火)
午前10時～正午と午後1時30分～3時30分 16日は午後のみ
中央公民館 2階 児童室

●対象は生後3カ月～就学前の子どもと保護者。

●子育てサポーターがいます。

☎中央公民館

☎951-1278 FAX 955-4774

市民献血デー

11月15日(月) 長岡京市役所

午前10時～11時45分

午後1時～3時30分

*献血量は400mLのみです。

*1980年～1996年に、通算1カ月以上イギリスに滞在歴のある人は、献血をお断りしています。

☎(財)社会福祉課地域福祉・労政担当

☎955-9516 FAX 951-7739

あなたの元気をいかしませんか

シルバー人材センター入会説明会

11月15日(月) 午前9時30分開始

開田自治会館3階 大会議室

●対象は、市内在住の60歳以上で、働く意欲のある人です。

●途中入場はできません。

●筆記用具を持参してください。

☎(社)シルバー人材センター

☎955-8000 FAX 955-8002

ボランティア体験講座 「JICA ラオスの6カ月」

▶とき=11月13日(土)、午後1時～3時 ▶ところ=市民活動サポートセンター(バンピオ1番館) ▶定員=当日先着で30人 ▶内容=竹炭、竹パウダーづくりの指導などラオスでのボランティア活動について ▶講師=ジャイカシニアボランティアの林謙佐郎さん ▶申込不要

☎市民活動サポートセンター

☎050-7105-8505

FAX050-7105-8523

心肺蘇生法・AED 使用法を学ぶ 普通救命講習

▶とき=12月5日(日)、午前9時～正午 ▶ところ=長岡京消防署 ▶定員=先着で30人 ▶内容=心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、AED(自動体外式除細動器)の使用法、止血法、応急手当など ▶申込=11月15日(月)～25日(休)に申込書を持って下記へ

*申込書は、下記と乙訓消防本部(平日の午前8時30分～午後5時のみ)にあります。

☎長岡京消防署救急係

☎957-0119 FAX957-4357

友好交流協会のフラワーアレンジメント講座(全2回)

▶とき=①11月30日(火) ②12月14日(火)、午後2時～4時 ▶ところ=中央公民館 ▶定員=先着で30人 ▶内容=プリザーブドフラワーを使ったアレンジメント ①クリスマス用 ②お正月用 ▶講師=フラワーデザイナーの辻井康雄さんほか ▶費用=非会員は8,000円。会員は6,000円 ▶申込=電話で下記へ。11月1日(月)受付開始

☎長岡京市友好交流協会事務局

(秘書課内)

☎955-9500 FAX951-5410

一部屋に一鉢、花と緑を ラン、正月用松竹梅

●ランの植え付け

▶とき=11月26日(金)、午後1時30分～3時30分 ▶定員=先着で20人 ▶費用=300円 ▶申込=11月4日

長岡京市が京都サンガ F.C. のホームタウンになりました



京都サンガ F.C. (VS 大宮アルディージャ) ホームゲームへご招待

11月20日(土) 午後7時30分 キックオフ
西京極陸上競技場 ホーム AB 自由席

▶対象=市内在住の人 ▶招待=100組400人。多数の場合は抽せん ▶申込=往復ハガキの往信裏面に、代表者の名前(ふりがな)・住所・電話番号を、返信表面に住所・名前、裏面は白紙で下記へ。11月10日(水)必着
*ハガキ1枚につき4人まで入れます。

*申し込みは、1人1通までです。

☎〒610-0102

城陽市久世上大谷89-1

京都サンガ F.C.

「長岡京市民ご招待」係

☎0774-55-7603

FAX0774-55-7613

抽
せん
で
100
組
400
人
に

(木)・5日(金)の午前9時～午後5時に電話かファクス(住所、名前、電話番号を記入)で下記へ

●正月用の松竹梅寄せ植え

▶とき=12月10日(金)、午後1時30分～3時30分 ▶定員=先着で30人 ▶費用=2,500円 ▶申込=11月11日(休)の午前9時～11時に、費用を持って中央公民館ロビーへ

【共通事項】

▶ところ=西山公園グリーンハウス

☎助長岡京市緑の協会

☎952-1900 FAX952-1905

くさんの落ち葉をまく、落ち葉の帽子作り ▶費用=150円

●親子で作ろう、どこでも楽しめるプチシアター! クリスマス編

▶とき=11月26日(金) ▶対象=未就園児と保護者 ▶内容=フェルトで作るパネルシアター ▶費用=300円

【共通事項】

▶時間=午前10時～11時30分 ▶ところ=中央生涯学習センター(バンピオ1番館) ▶定員=先着で各20組 ▶申込=下記へ。11月2日(火)午前10時30分受付開始

●子育て支援活動相談日

▶とき=11月16日(火)・30日(火)、午後1時～3時 ▶ところ=市民活動サポートセンター(バンピオ1番館) ▶内容=子育て支援活動に関する相談 ▶申込不要

☎市民活動サポートセンター

☎050-7105-8505

FAX050-7105-8523

ガラシャウィーク まちづくりフェスティバル

▶とき=11月3日(祝)、午前10時～午後3時 ▶ところ=バンピオ広場公園、バンピオ1番館 ▶内容=フリーマーケット、こどもまつり、「私の長岡京」展、おしゃべりカフェ、市民活動団体の紹介、シニアボランティア林謙佐郎さんのラオス活動記録写真展

☎市民活動サポートセンター

(バンピオ1番館)

☎050-7105-8505

FAX050-7105-8523

西山の自然素材で クリスマスリースづくり

▶とき=11月28日(日)、午前10時～正午 ▶ところ=中央公民館 ▶対象=中学生以上の人 ▶定員=先着で20人 ▶講師=花のアトリエ Y'S ガーデンの八木麻里さん ▶費用=600円(材料費など) ▶申込=電話で下記へ。11月1日(月)午前9時受付開始

☎環境の都づくり会議の加藤

☎FAX951-0933

子育て家庭を応援します にじっと子ども広場

●落ち葉で遊ぼう

▶とき=11月18日(休) ▶対象=2歳以上の子どもと保護者 ▶内容=た

学

集

トク

募

他

集います

催し物・行事など

学
ぶ集
うお
トク募
るそ
の
他



情報BOX

2010(平成22)・11・1号

*このコーナーは左から右にお読みください。
*費用の記載がないものは無料です。

●ホームページ

http://www.city.nagaokakyo.kyoto.jp/

長岡京市

検索

●携帯電話 ホームページ

http://www.city.nagaokakyo.kyoto.jp/
cellular/

11月の休業・休館日

●市内の施設

市役所	☎951-2121	土・日・祝
保健センター	☎955-9062	
きりしま苑	☎956-0294	
竹寿苑	☎954-6830	月と2日
図書館	☎951-4646	
中央公民館	☎951-1278	月
西山公園体育館	☎953-1161	火(23日を 除く)・24日
スポーツセンター	☎951-3363	なし
多世代交流ふれあいセンター 長岡京こらさ	☎955-2100	月
シルバー活動交流フロア	☎956-6166	土・日・祝
観光案内所	☎951-4500	なし

●バンビオ1番館

総合交流センター	☎050-7105-8500	なし
中央生涯学習センター	☎050-7105-8500	
生涯学習団体交流室	☎050-7105-8518	
市民活動サポートセンター	☎050-7105-8505	
教育支援センター	☎050-7105-8516	土・日・祝
女性交流支援センター	☎050-7105-8501	日・祝
総合生活支援センター	☎050-7105-8508	
観光情報センター	☎958-4222	なし

学

集

トク

募

他

学びます

講座・教室・講演会 など

認知症の人を介護する家族の交流会

簡単でおいしい高齢者向けの献立と調理のコツを学びながら交流します。

▶とき＝11月11日(木)、午前10時30分～午後2時 ▶ところ＝中央公民館

▶対象＝在宅で認知症の人を介護をしている人と高齢の人 ▶定員＝先着で12組 ▶講師＝市健康推進課の管理栄養士 ▶費用＝1人300円 ▶申込＝11月9日(火)までに電話で下記へ。11月1日(月)受付開始

☎050-7105-8508

FAX 050-7105-8509

講演「心をいやすキルティング」シリーズ 暴力の意味を知ろう②

▶とき＝11月26日(金)、午後1時30分～3時30分 ▶ところ＝中央生涯学習センター(バンビオ1番館) ▶定員＝先着で40人 ▶内容＝キルトの創作活動が暴力からの回復にどう役立つか ▶講師＝女性ライフサイクル研究所の渡邊佳代さん ▶託児＝1歳～就学前。先着で6人。申込要 ▶申込＝電話かファクス、電子メール(名前、年代、電話番号、ファクス番号・電子メールアドレス、託児希望者は子どもの名前と生年月日を記入)で下記へ。11月1日(月)午前9時受付開始。託児の申込締切は11月12日(金)

☎050-7105-8501
FAX 050-7105-8521
josei-c@city.nagaokakyo.kyoto.jp

バンビオわくわく講座 「てん刻入門 辛卯」(全3回)

卯年にちなんだ干支の印や、年賀状に使える雅印・氏名印を彫りませんか。

▶とき＝11月20日・27日・12月4日の土曜日。いずれも午後2時～4時 ▶ところ＝中央生涯学習センター(バンビオ1番館) ▶定員＝先着で15人 ▶費用＝3,000円(別に材料費要)

▶講師＝産経国際書会審査会員の佐藤煒水さん ▶申込＝電話で下記へ。11月1日(月)午前9時30分受付開始

☎050-7105-8518

FAX 050-7105-8519

バンビオ健康のつどい 「演歌でエアロビクス」

耳馴染みの演歌に合わせて、足踏みやストレッチなど身体を動かします。

▶とき＝12月9日(木)、午後1時30分～3時 ▶ところ＝中央生涯学習センター(バンビオ1番館) ▶対象＝60歳以上の人 ▶定員＝先着で70人 ▶講師＝(株)オーグスポーツのトレーナー ▶申込＝下記へ。電話、ファクス可。11月2日(火)午前10時30分受付開始

☎050-7105-8500

FAX 050-7105-8504

環境教育ミーティング 「Ecological Value Chain」

▶とき＝11月18日(木)、午後7時～9時 ▶ところ＝中央公民館2階講座室 ▶定員＝当日先着で70人 ▶内容＝環境にやさしいクリーンエネルギー・天然ガスを普及させるための大阪ガスの取り組みについて ▶講師＝大阪ガス(株)CSR・環境部の古寺淳二さん

☎951-1278

FAX 955-4774

京都府立大学 地域文化セミナー

▶とき＝11月17日(水)、午前10時～11時30分 ▶ところ＝中央公民館 ▶対象＝子育て中の人、子育てに協力したい人 ▶定員＝先着で30人 ▶内容＝講演「家族の心を育み、和をもたらし食事とは？」 ▶講師＝京都府立大学大学院助教の富田圭子さん ▶託児＝申込制 ▶申込＝電話かファクス(住所・名前・電話番号・託児希望の有無を記入)で下記へ。11月1日(月)午前10時受付開始

☎959-3034

FAX 959-3201

和気あいあい、楽しく料理(向日市民会館)



丹精込めた野菜を、ひと工夫して美味しくいただくとうと、乙訓2市1町の農家の女性ら14人が9月29日に向日市民会館で調理実習を行いました。長岡京市在住の家庭料理研究家、並川悦子さんを招いて、熱心に取り組みましたが、本市から参加した農家の主婦にお話を聞きました。

当日のメニューは4種類でした。ちよっと意外で好評だったのが「蒸しナス」です。蒸したナスを手で切りさいて、トマトを添えて中華ドレッシングかポン酢をかけます。ナスとひじきの

農あるまじき

幸をよぶ

シリーズ
地産地消

⑰

農家の女性交流

煮物は、山の幸と海の幸が仲良くして、うすあげも加えて栄養満点。エンドウ豆の一種、ツタンカーメン豆を混ぜて炊いたご飯は、時間とともに徐々に赤い色が出てきて赤飯のようになります。さつまいものお菓子は、細かく切ったさつまいものを牛乳で煮て、裏ごしをして再びいもの形に成形します。ココアと黒ゴマをまぶすと、アレアレ、さつまいもの皮が再生したように見えました。

和気あいあいの講習会でしたが、農家の女性は家事に、子育てに、農業の手伝いにと忙しく、なかなか横のつながりが持ちにくいとか。昨年からは年1回開き始めたこの講習会は、貴重な情報交換の場にもなっています。(井)

いたずらざかり

*掲載の申し込みは情報管理課広報担当(☎955-9660)へ。



畑中 優真ちゃん
(6歳)
颯真ちゃん
(1歳3カ月)

友岡二丁目



大久保 京治ちゃん
(3歳6カ月)
宗市ちゃん
(1歳2カ月)

開田一丁目



篠原 千佳ちゃん
(9歳6カ月)
翔ちゃん
(8歳5カ月)
潤ちゃん
(4カ月)

久貝二丁目

【両親から】2人にはいつも幸せをもらっているよ。ありがとう。これからも、仲良く健やかに育ってね。

【父・母から】二人がじゃれ合って笑っているのを見ると、心が和みます。お互いを思いやる心を忘れないでね。

【パパ・ママから】お姉ちゃん、お兄ちゃん、潤の面倒を見てくれて、ありがとう。これからの成長が楽しみです。