

広報 長岡京

NAGAOKAKYO

2009

12/1

No.1006



上手に切れるかなあ

親子で自然にふれあうイベント「西山ファミリー環境探検隊」。竹林の中でたき火料理作りを体験しました。料理を作るだけでなく、食器も竹から作ります。竹を切るのはむずかしかったけど、西山の自然と仲良くなれて、すごく楽しかったよ。(11月1日、奥海印寺の野山竹炭ランドで)

● ● ● 主な内容 ● ● ●

- 特集 ようこそ、西山へ。 …②～⑨
- 情報ワイド …⑩～⑬
 - 環境フェア／国民文化祭キャンペーン
 - 人権を考えるつどい
 - 特定保健指導／新型インフルエンザ
 - アールリントン友好代表団来訪 など
- こども記者通信 …⑭～⑮
- あなたのコーナー …⑯～⑰
- 保健・憩い・スポーツ・図書館…⑱～⑲
- 情報 BOX (23ページから始まります) …⑳～㉓
- 長岡京歴史散歩 …㉔

特集

ようこそ、西山へ。

森は心のごちそう

西山に行ったことはありませんか？
今、西山は、その姿を変えようとしています。
休日に、遊びに行ってみませんか。



西山はどんなところ？

市の西部、地域の約4割が西山の森です。西山から竹林、田んぼ、住宅地へと続く緑の流れは、まちの景観づくりに大きな役割を果たしています。住宅地と森がとても近いのも特徴です。キャンプ場もあり、散歩に利用する人も多く、市民に身近な森として親しまれています。

西山の木々は？

西山の大半は雑木林です。シイ、カシなどの照葉樹林やコナラ、クヌギなどの落葉樹林が混生した豊かな自然が残されています。そのほかに、約15%が材木用に植林されたスギ、ヒノキの人工林、約20%が竹林です。竹林では、特産であるタケノコや竹が栽培されています。

木々のほかにも、植物や野鳥、蝶などを多く見ることができます。

また西山は、北の愛宕山から南の天王山に至る西山連山の一部で、その良質の地下水は古くから「天王山・西山水系」と称され、人々の暮らしに深く関わっています。



西山は「自然の宝庫」 意外と知らない西山のこと

昔むかし、西山は



「おじいさんは柴刈りに…」と昔話にありますが、古くから西山の森は、燃料である柴や薪、木炭を得るためになくはならない存在でした。木々の下に生える草は、田んぼやタケノコ畑の肥料として利用されていました。「松茸尾」という地名が残っているとおり、マツタケもたくさん採れました。

取り残された西山

日本が高度経済成長を迎えた昭和30年代ごろからは、燃料としてガスや石油が急激に普及し、西山から柴や薪を採る必要がなくなりました。そして、海外からの輸入材におされて木材価格が大幅に下落し、森を管理することが難しくなってきました。

市民の財産である西山を守っていききたい



ふじいのぼる
藤井昇さん

長岡京市森林組合代表理事組合長
西山森林整備推進協議会副会長

西山は、植林などをして林業だけで生活するには規模が小さい山です。そのため、農業との兼業が多かったですね。

昔は毎日、薪を作り何十人も人がリヤカーを引いて山に入っていました。タケノコの出荷にも竹かごを使っていました。私の家は西山の木で建てたんですよ。夏は、わらよりも青草の方がタケノコが良く出ると言っていて、タケノコ畑に敷くための下草刈りをしていました。冬になると、西山で作業をする際に、お茶を沸かしたり、暖を取ったり、西山のあちこちから煙が上がってました。私の住んでいる奥海印寺では、1月4日に「山初め」といって、午前中に柴を刈りに行って、お寺に米などと一緒に納める行事もありました。西山と

共に生活を営んでいましたね。

機械がない時代は、山仕事はすべて人の手でしていました。山の奥からリアカーや荷車のあるところまで、木を肩に担げるだけ担いで運んでいました。登り下りのある中を運ぶのは、大変な重労働でした。人の手で出すのが難しい所は「木馬」と呼ばれるそりで運び出しました。大きな木は牛に引かせていましたね。

今でも心配しているのは、不法投棄と山火事です。山火事は3回ほど経験しましたが、一度燃え始めるとどんどん広がって、なかなか消えません。

高齢化などで山仕事を続けるのが難しくなっていますが、西山森林整備推進協議会の一員として、市民の財産である西山をこれからも守っていききたいですね。

人が入らないと、森は暗くなる

西山は、何十年、何百年の間、人が入り、柴や薪など木々の恵みを活用することで、その自然が維持されてきました。

人が入らなくなった森は、木々が伸び放題になり、生い茂った枝葉に日光が遮られ、昼間でも薄暗くなっています。

雑木林では、落葉樹林が育たず、光があまりなくても育つことができる常緑樹林だけの森になり、森の多様性が失われてしまいます。マツクイムシ、カシノナガクイムシなどによる病虫害や、生育力の強い竹林の侵入も進行します。

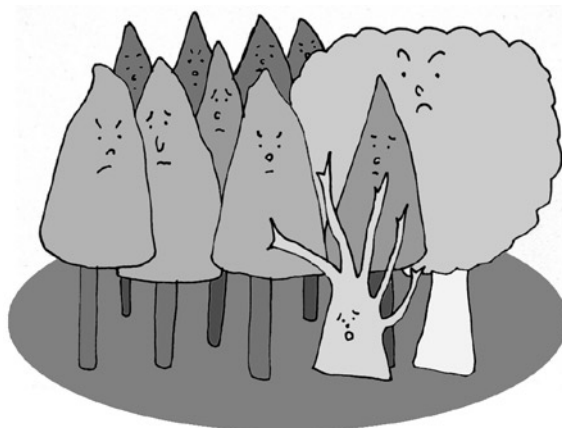
人工林では、間伐をしなければ木と木が窮屈になり、大きくなることができず、貧弱な木になってしまいます。

光が届かない木々の下では、草が生えず、地表がむき出しになってしまいます。森が変化していくと、それまで生息していた植物が枯れ、鳥や虫がいなくなってしまう。

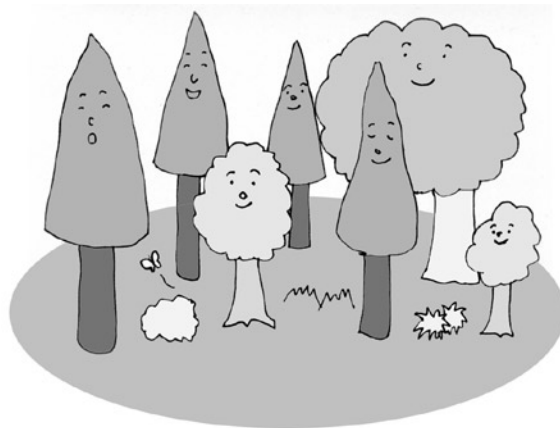
自然を自然のまま維持できるのは、これまで人の手がまったく入ってこなかった原生林だけです。

西山は、

人が入らなければ、自然を維持することはできません。



“自然” のままでは維持できない、西山の緑



えさを求めて山を下りる

イノシシやシカの被害も深刻です。暗くなった森では、えさとなる新芽や実のなる木などが育ちません。えさを求めて人里へ出て、タケノコ畑や田畑を荒らします。特に、イノシシによる被害は深刻で、現在は、電気柵や防護ネット、鉄柵などの対策をしています。

森が与えてくれる恵み

人の手を入れることで、光が入り、元気になった森は、環境保全にもつながります。

元気な森になると、山の表面は落ち葉や枯れ枝、木や草の根が張り、ふかふかの土壌で覆われます。土壌にはスポンジのようにすき間があり、森に降った雨はそこに一度蓄えられ、ゆっくりと地下にしみこんでいきます。その雨水は、地中で過され、ミネラルを含んだおいしい地下水になります。

また、木や草の根が地中に張ることで土砂崩れを防いでくれます。土壌に水が蓄えられることによって、大雨のときは水が一気に流れ出さなくなり、雨が少ないときはゆっくりと川に水が流れます。これを「水源かん養機能」といいます。

生長が止まった樹木は二酸化炭素(CO₂)の吸収が低下するのに対して、生長期の樹木は大気中のCO₂を多く吸収し、酸素を放出します。森を守ることが、地球環境を守ることにもつながります。



「今、始めないと！」 その思いがみんなをひとつにしました



西山の緑を守るため、平成17年に設立された「西山森林整備推進協議会」は、森林所有者、森林組合、市民団体、企業、学識経験者、行政などで構成されています。協議会の特徴は、設立以前から活発に竹林や森林の整備に取り組んできた多くの市民団体が参画していること。また行政が事務局を担うことで、整備を進めるために必要な森林所有者の理解を得ることができています。それぞれの得意分野を生かし、役割分担をしながら協働で整備事業を展開しています。

森林所有者

- 整備事業への活動同意・協力
- 整備事業地の境界確認
- 整備技術の指導

協力・実施

森林組合

- 整備事業の実施
- 整備技術の指導

実施・指導

市民団体

- 森林整備実施への協力
- 環境への配慮など専門性を生かした助言
- 個人参加ボランティアへの指導

参画・助言

西山の森づくり

西山森林整備
推進協議会

企業

- 整備事業へのボランティア参加
- 整備事業への寄付

参画・支援



学識経験者

- 整備効果の検証
- 環境保全保護の指導
- 整備計画の提案や助言

検証・助言

行政

- 森林所有者との調整
- 森林組合への事業発注
- ボランティアの募集
- 森林整備の啓発活動
- 企業や団体からの支援の窓口

事務局

♣ 4年間の成果は？

平成17年～20年までの4年間で、西山の森林総面積800ヘクタールのうち20パーセントにあたる約160ヘクタールの整備が完了しました。整備によって、CO2の吸収量は889CO2-トン増えました。

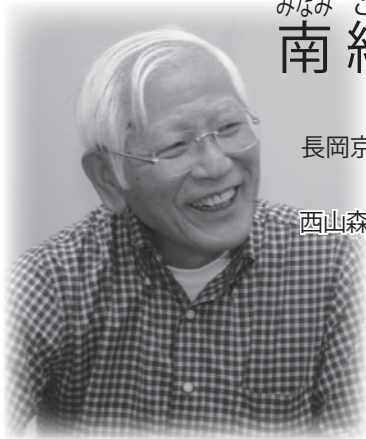
♣ 広がる森林整備の輪

協議会の設立によってボランティアに参加する市民が増え、市民団体による活動も活発に行われています。協議会や京都モデルフォレスト協会を通じて、多くの企業が社会貢献活動として森林整備を始めるなど、その輪は着実に広がっています。

● モデルフォレスト運動 ●

森林所有者、地域住民、NPO、企業、大学、行政など森林に関わる地域の人が参加し、整備を行うのがモデルフォレスト運動です。企業からの寄付や労働力の提供によって、事業を進めています。

京都府でも「公益社団法人 京都モデルフォレスト協会」が設立され、森づくりを始めています。この協会を通して、西山でも市内外の企業や地域の団体が森林整備を始めています。協会は、京都府の指定機関として、森林整備によるCO2の吸収量を認定しています。



みなみ こうの
南 紘之 さん

長岡京市里山再生
市民フォーラム代表
西山森林整備推進協議会副会長

山が好きで西山に入っているときに、森が荒れていると

感じたことが活動を始めたきっかけです。協議会設立の前から、森林整備のボランティア活動をしていました。

協議会では、それぞれの団体が得意分野を生かして活動をしています。行政の役割は、短期間で大規模な整備を行うこと。私たち市民団体の役割は、その成果を維持していくことだと考えています。市民団体が加わることで、自然を生かした森づくりを進めています。

ボランティア活動を続ける秘訣は、何よりも楽しむこと。木を伐るだけでなく、環境調査をする市民団体もあります。自分なりの楽しみと、自分に合った役割を見つけながら活動できるのがボランティアの良さです。

私たちの団体は、協議会の活動とは別に、森林整備や木工教室、遊歩道づくりをしています。出来るだけ自然に手を入れずに、西山キャンプ場から3つのルートの遊歩道を作りました。初めて山に来た人にも楽しんでもらえるように、遊歩道沿いの木には、木の名前や開花時期を書いたプレートを付けています。

子どものころは、山が遊び場でした。山での楽しかった記憶が、今の活動につながっています。まずは西山に来てみてください。紅葉は赤だけじゃなく、黄色や茶色など、いろんな色があることに気がきます。山の良さや自然の良さを知って、年をとってからも「自分も何かやってみようかな」と思ってもらいたいですね。

自然を生かした森づくりを

西山で活動しています
—市民団体



西山で活動しています
—企業

水を使う企業として「水と生きる」をコーポレートメッセージ（企業としてのキャッチフレーズ）に、水を大切に使い、育てることが企業の社会的責任だと考えています。そのため、全国で森林保全活動を通して、社会貢献活動に取り組んでいます。

西山と天王山では、それぞれの協議会に参画し、市民のみなさんと一緒に森林保全活動に参加しています。私たちの工場では、西山で育まれた天然水を使用しています。水がどこから来て、市民のみなさんがどのように自然を大切にされているかを実感するためにも「社会貢献」という言葉を超えて、整備活動に取り組んでいます。

かつては「公害」という言葉があったように、企業の生産活動が地球環境を悪化させたこともありました。これからは、人の生活だけでなく、自然を豊かにすることも考えなければいけません。

毎年、西山森林ボランティア行事に参加しています。ボランティアは「やって良かった」と実感できなければ長続きしないと思っています。実際に、木を伐るのはハードですが、間伐したところを見ると光が通るようになったことが実感できます。ビール作りに仕込みが大事なように、森林整備も手間をかけなければいけないと感じています。

これからも、市民のみなさんと一緒に頑張って、地域に貢献していきたいと考えています。

おの しんいち
尾野 眞一 さん

サントリー酒類(株)
京都ビール工場工場長



森林整備もビール作りも手間が大切

木を伐ることから始めています

森に必要なのは、なんと言っても、太陽の光。森の中に光が差し込むように、間伐や枝打ちなどの整備を行っています。森林整備には、プロの力も借りています。協議会と市では森林組合に委託して、森林整備を進めています。

雑木林

マツ枯れなどの病虫害や竹林の侵入を防ぎ、森を明るくするための間伐を行います。木々の生長や斜面の条件に応じて、動植物の多様性を守るために保全と手入れを行います。西山の自然と共生する整備方法の確立を目指しています。

整備する前



整備した後



人工林

木々が過密で暗くなっています。間伐によって残した木々を太らせ、枝打ちによって地表に光を与えます。森を明るくすることで、木々を生長させます。



竹林

後継者不足などによって、手入れが出来なくなり、荒廃した竹林は、森林組合や市民ボランティアの力を借りて整備し、タケノコ畑に戻すなど、荒廃した竹林の拡大を防ぎます。



♣今すぐ始めたい

まずは、下記にご相談ください。協議会には森林や竹林の整備のほかに、自然観察など、様々なボランティア団体が参加しています。ご希望にあった団体を紹介します。見学もできます。

♣みんなと始めたい

毎年11月に実施される西山森林ボランティア行事。約150人が参加しています。また、初心者・中級者向けのボランティア養成講座も実施しています。開催については、随時広報紙でお知らせします。

問 西山森林整備推進協議会事務局(環境政策推進課内)

☎955-9542 ☎951-5410 kankyouseisaku@city.nagaokakyo.kyoto.jp

西山で、森林浴しませんか？



森を歩くと街の中とは空気が違うことに気がつきます。耳を澄ませば、風に揺れる木の葉の音、鳥のさえずり、水の流れる音が聞こえてきます。森に入り、木々にふれ合うと、心が安らぎ、癒されます。「森林浴」という言葉が生まれて約30年が経ち、リラックス効果やストレスの抑制など、森林浴の効果を医学的に検証する取り組みも進められています。

西山で
活動して
います
一学識経験者

森でお昼寝すると気持ちいいですよ

普段は、原生林で「森林生態学」を研究しています。里山は専門分野ではなかったんですが、私のような違う視点が入ることで、協議会の活動の幅が広がるかもしれないと思って参加しています。



とくち なおこ
徳地 直子 さん

京都大学准教授
西山森林整備推進協議会会長

協議会に入っ
てまず驚い
たのは、西山への
強い思いを持った
ボランティアさん
がたくさんいらっ
しゃること。西山
は、協議会が設立
される前から多く
の市民団体が活動
をしていました。
協議会が設立され
たことで、ボラン
ティアだけでは行
いにくい作業道の
整備や大規模な間
伐など、より広範

囲の作業が可能になったのではないかと考えています。

里山の整備に、答えはありません。強いてあげるなら、生物多様性が保たれた持続可能な山であることかと思っています。いろいろな考え方を持つ方たちが、試行錯誤しながら整備していくことで、西山に多様性が生まれると思っています。昔のように、里山から柴や薪を採る時代ではありません。だからこそ、これからの西山にどんな価値を求めるのか、西山のあり方をみんなで考えていければと思っています。

まずは、西山に来てみてください。こんなに近くにあるのにもったいない！もちろん、山には所有者がおられます。最低限のマナーさえ守れば、西山では多くの所有者の方が、山に入ることを理解してくださっています。公園でお弁当を食べるような感覚で楽しんでもらえたらと思っています。私も研究で森に入ったとき、お弁当を食べた後、つついとお昼寝をしてしまいます。空気の澄んだ森の中で、木々の揺れる音を聞きながらのお昼寝は、それはそれは幸せですよ。

市民の声

子どもたちを
自然の中へ



あさの きよこ
浅野 清子 さん
(勝竜寺在住)

子どもが小さい時は、西山にお弁当を持ってよく遊びに行っていました。サワガニやザリガニを採って遊ばせたり…。もう30年以上前のことですけどね。

マイナスイオンの効果なのか、山の中は、空気がひんやりしてとても気持ちがいいんです。街に下りてくると空気が重たく感じたものです。

最近では、光明寺や柳谷観音がお気に入り、紅葉やコスモスを観て西山を楽しんでいます。「西山の自然素材でクリスマスリースづくり」にも、毎年参加しています。

キャンプ場までの道は、かなり整備されて安全になったと聞いているので、若いお母さんたちもお友だち同士で誘いあって、お子さんを連れて行かれてはとうでしょう。

西山は、リース作りに
ぴったりの木の葉
や木の実など、自然
素材の宝庫です。





西山キャンプ場までは…

森林整備を始めた時に、最初に取り組んだのは環境にやさしい道づくり。気軽に西山に来てもらえるように、キャンプ場までの道を整備しました。キャンプ場までは、阪急バス8・9番系統「上ノ町」バス停から徒歩で約45分です。

西山に入るときは、次のことを心がけましょう

- 初めての人は、できるだけ家族や友だちと一緒にいきましょう。
- 森を感じながら、自分のペースで無理せず歩きましょう。
- 自分の足に合った、履き慣れた運動ぐつを履きましょう。
- 夏でも長袖、長ズボンを着るようにしましょう。
- 山は暗くなるのが早いので、時間にゆとりを持ちましょう。
- 汗をかきます。水分補給を忘れずに。
- ヘビや蜂がいるので注意しましょう。

山のマナーを忘れずに

- ごみは、持って帰りましょう。
- 木々を伐ったり、動植物をとったりしないようにしましょう。

- 山火事はこわいもの。指定場所以外の火気の使用は厳禁です。

※西山キャンプ場には駐車場はありません。

※イノシシやシカなどの狩猟期間(11月15日～翌年2月15日)は、できるだけ目立つ色の服を身に付けましょう。

キャンプ場を利用する人は

開設期間は4月1日～11月10日。

利用する場合には、申し込みが必要です。詳しくは下記へ。

①生涯学習課生涯学習係(図書館内)

☎955-9534 ☎954-8500

散策は
一年を通して
楽しめるよ。



取材を終えて

『森林整備にゴールはない。』取材を始めて、最初に驚かされた言葉です。一度整備したところも、手入れを続けなければ元の姿に戻ってしまう。五十年、百年先まで、どうすれば西山を守り続けることができるか、その答えを探しました。

森林整備のご苦労を尋ねると、みなさん笑顔で「楽しい」という言葉が返ってきました。整備をしながら、森から元気をもらっているのだそうです。私も取材で何度も山に入りました。その度に心が晴れるような心地良さを覚えました。

相手は山です。一人で出来ることは限られています。しかし、一人ひとりの小さな力を合わせれば、大きな力になると思います。無理なく、出来ることをするのが続ける秘訣と教わりました。

昔のように、山から柴や薪を取る生活には戻りません。これからは「山と親しむ生活」を始めませんか。西山はやさしく迎えてくれます。山を歩いて、もっと身近に感じる人が増えれば、五十年、百年先を明るい未来に変えることができると思います。山から元気をもらいながら、山を元気にすることが出来るかもしれません。

最後になりましたが、取材に協力してくださったみなさん、本当にありがとうございます。みなさんの思いが未来を作ることを願って。

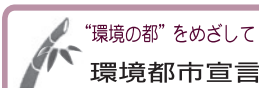


長岡京市環境フェア

12月12日(土)

午前9時30分～午後3時30分

中央公民館で



毎年12月に開催していた「市民環境フォーラム」。今年は、4月に行った「長岡京市環境都市宣言」をより広くみなさんに知っていただくため、環境フェアとして内容を拡大して開催します。地元企業の環境の取り組みの紹介、食べものが運ばれてきた距離(フードマイレージ)を考えたい料理教室、特産の竹細工づくり体験、世界的に脚光を集めているムラタセイサク君の実演、話題の低公害車の試乗・展示など、様々な視点から環境に触れる企画が満載です。ぜひ会場へお越しください。

全国モーターボート競走施行者協議会助成事業

生ごみ処理機 購入費を補助 (2次募集)

家庭から出る生ごみを減らすために、堆肥化する「家庭用生ごみ処理機」の購入費を補助します。

対象 市内在住の人。ただし、すでに購入した人は除く

機種 生ごみたい肥化容器(EM ボカシ、コンポスト)

台数 先着で6台。1世帯2台まで申し込み可

助成金額 購入費の2分の1。上限額は2,000円

申込 下記の窓口受付のみ。12月1日(火)受付開始

◎環境政策推進課

資源リサイクル係

☎955-9548

☎951-5410

【市民ひろば】＊雨天決行
▽地産地消コーナー(地元食材を使っ
たおにぎり・蒸し芋・ポン菓子の販売、
地元野菜の朝市)
▽低公害車試乗・展示コーナー(イン
サイト、プリウスなどの試乗、竹籠

電気自動車 bangoo の展示)
▽遊具コーナー(ふあふあの設置)
【1・2階】
▽環境未来企業コーナー
▽親子料理教室・竹細工教室(申込制。
詳しくは下記をご覧ください)

▽講演会 “環境の都” 持続可能で豊かなまちづくり。講師は、NPO 法人

環境市民代表の松本育生さん

▽西山森林整備推進協議会や環境団体の紹介コーナー

▽竹製品展示、積み木遊び、地球環境映像コーナーなど

【3階】

▽小学生による環境問題研究発表や作品展示、長岡京市環境の都づくり会議による展示・体験コーナー

▽ムラタセイサク君の実演

▽環境グッズが当たる抽せん会
▽長岡京市“環境の都”賞の表彰式

参加しませんか

■親子料理教室

▼時間 午後1時～2時30分 ▼対象 市内在住・在勤の親とその子

▼内容 特産の花菜や地元食材を使った簡単料理 ▼定員 先着で10組 ▼費用 1組500円

■竹細工教室

▼時間 ①午前10時30分 ②午後1時～ ▼対象 市内在住・在勤の人

▼内容 竹を使った花器作り ▼定員 ①②各先着で10人 ▼費用 500円

【共通事項】 ▼申込 いずれも12月1日(火)～4日(金)に電話で左記へ

◎環境政策推進課環境政策担当

☎955・9542

☎951・5410

国民文化祭をみんなで盛り上げようキャンペーン

年賀状で国民文化祭をPRし、国民文化祭・京都2011マスケットキャラクター「まゆまる」グッズをゲットしよう!

応募方法 あなたが送る平成22年年賀はがきに「国民文化祭・京都2011」のPRコメントを載せ、住所・名前(ふりがな)・電話番号をご記入のうえ、郵送で左記へ。応募は一人につき1枚に限りです



マスケットキャラクター「まゆまる」

【PRコメント】「国民文化祭 平成23年秋に京都で開催！長岡京市では、オーケストラとクラシックバレエの祭典を開催！」

※記載例や素材画像が市の国民文化祭のホームページにあります。

※手軽に参加できる参加用スタンプを、市役所、総合交流センター(バンビオ1番館)、中央公民館、図書館に設置しています。

応募締切 来年1月8日(金)必着

プレゼント 抽せん「まゆまる」のぬいぐるみ(3人)と、ストラップ(50人)が当たります

【問い合わせ】617・8501(住所記入不要)

長岡京市教育委員会 文化振興課内

「国民文化祭をみんなで盛り上げようキャンペーン」事務局宛

☎955・9734

☎955・3150

人権を考えるつどい

第32回 障がい児の人権を考える市民のひろば

12月6日(日) 午前11時～午後4時

中央公民館で

☎情報管理課 市民総合相談担当

☎955-9501 ☎955-9703

障がい福祉課 管理係

☎955-9549 ☎952-0001

午前11時～（1・2階）

- 福祉施設の作品展示と販売、模擬店
- ボランティア団体の活動展示
- 館内クイズラリー…参加者に花苗をプレゼント
- 体験コーナー…車いす、点字、障がい者スポーツ「卓球バレー」、ユニバーサルデザインの啓発
- 「口と足で描く芸術家」展(本人による実演も)
- 相談コーナー…人権相談・障がい者相談
- 「パープルリボン」キルト展示
- 「平和への取り組み」パネル展示
- 府内 NPO 法人の活動紹介 など

午後0時45分～（3階 市民ホール）

- 人権擁護委員の活動報告
- 生活体験発表
- NPO 法人京都ケアドッグステーションによる介助犬の実演
- 長岡京市少年少女合唱団、乙訓手話サークルによる歌の発表
- 講演「心の学び 命の光を大きく輝かせるために」▶講師＝映画「学校」で西田敏行演じる主人公のモデルとなった、元夜間中学校教師の松崎運之助さん

【共通事項】

- * 手話通訳・要約筆記・磁気ループあり。
- * 保育(6か月～就学前)あり。12月3日(木)までに予約要。



受賞おめでとうございます

法務大臣表彰

長岡京市人権擁護委員

野村 治之 さん



長年にわたり、人権擁護委員として基本的人権を守るために、地域に密着して活動されました。

人権擁護委員とは…

地域の中で人権侵害が起きないように見守り、もし、侵害があった場合には、その相談相手となります。専門機関と連携を取りながら、人権侵害された人の救済を図ることを使命としています。現在、市内では、9人の人権擁護委員のみなさんが活動されています。「人権を考えるつどい」では、人権相談も行います。

人権啓発作品を募集

今年も12月4日～10日の人権週間に合わせて、人権啓発に関する作品を募集します。あなたの思う人権のイメージを、言葉や絵で表現しませんか。多数のご応募をお待ちしています。

対象 市内在住・在学・在勤の小学4年生以上の人

テーマ 人権の大切さや思いやり、差別やいじめへの怒りや悲しみ、成長への感謝、命の尊さ、世界平和、自然の大切さなど、人権啓発に関すること

形式【標語】川柳形式(五・七・五の3句)【ポスター】手法や色数に制限なし。サイズは四ツ切サイズ【作文】400字詰原稿用紙5枚以内

応募 作品の裏面または別紙に、住所、名前(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、職業(学校名・学年)を書いて左記へ。来年1月15日(金)締切。郵送の場合は、当日消印有効
*優秀作品は、来年2月13日(土)に開く人権問題研究市民集会で表彰します。



☎617・0824

長岡京市天神四丁目1番1号 図書館3階
生涯学習課生涯学習係

☎955・9534 ☎954・8500

メタボと診断されたら

特定保健指導で健康な体になろう

対象者には12月上旬から利用券を送ります

市は、国民健康保険に加入されている40歳～75歳未満の人を対象に、9月から「特定健康診査」を行っています。これは、昨年度から始まったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。健診の結果、メタボリックシンドロームと判断され、保健指導が必要な人に、12月から「特定保健指導」を行います。

【対象】

長岡京市国民健康保険の特定健康診査を受診し、特定保健指導が必要だと診断された人。ただし、糖尿病や高血圧などで既に医師の治療を受けている人は対象外。*社会保険など、ほかの保険制度に加入している人は、加入されている保険者にお問い合わせください。

【特定保健指導の内容】

① **動機付け支援**：メタボリックシンドロームのリスクが出始めた人が対象。原則として1回、個別またはグループで面接を受け、生活習慣を改善するための目標を立てます。6か月後に、取り組みの成果を確認します。

② **積極的支援**：メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした人が対象。個別またはグループで面接を受け、生活習慣を改善する

めの行動目標・計画を立てます。その後3カ月以上、健康教室、電話、電子メールなどで、生活習慣改善のための支援を行います。6カ月後に、取り組みの成果を確認します。

【自己負担金】

無料
【実施方法】 場所により異なります。下表を参照してください。

■利用券を12月上旬から送付

対象者には、12月上旬から「特定保健指導利用券・教室の案内」を送ります。指導を受ける際には、この利用券と被保険者証、特定健康診査受診結果通知表を持参してください。

☎ 国民健康保険課国保係

☎ 955・9511

☎ 951・1929

場所	内容	実施期間と申込方法
済生会京都府病院 ☎955-0111	動機付け支援 積極的支援	▶期間＝12月1日～来年3月31日の月～金曜日、午前10時～午後4時 ▶申込＝1週間前までに病院へ。電話可
千春会病院 ☎954-2175		▶期間＝12月1日～来年3月31日の月～土曜日、午後2時～5時 ▶申込＝1週間前までに病院へ。電話可
保健センター ☎健康推進課 ☎955-9520	グループ単位の 動機付け支援 積極的支援	【動機付け支援】▶とき・内容＝来年1月21日(木)、2月10日(水)、3月11日(木)にシェイプアップ半日教室を開催 ▶申込＝各開催日1週間前までに健康推進課へ 【積極的支援】▶とき・内容＝来年1月21日(木)、2月2日(火)、3月2日(火)・23日(火)、7月14日(水)にシェイプアップ教室(全5回)を開催 ▶申込＝来年1月13日(水)までに健康推進課へ *詳しくは、健康推進課へお問い合わせを。内容は、広報1月1・15日合併号でお知らせする予定です。



新型インフルエンザ情報 (11月24日現在)

11月30日(月)から、幼児(1歳～小学校就学前)と小学校1～3年生への新型インフルエンザワクチン接種が始まりました。今後の状況は、決まり次第随時、広報紙やホームページでお知らせします。

■接種回数が原則1回に

接種回数が見直され、原則1回接種となりました。ただし、12歳以下の人には2回接種とします。また、著しく免疫反応が抑制されている人も2回接種としても差し支えないものとなりました。中高生に相当する年齢の人は、当面は2回接種としています。今後検討されます。

■接種は予約制です。

まず、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない場合は、広報長岡京11月15日号や市ホームページ、京都府のホームページ「京都健康医療よろずネット」で案内しています。

京都健康医療よろずネット [検索](#)

☎京都府新型インフルエンザ

インフォメーションセンター ☎414-5400 ☎414-5922

(受付時間は平日の午前8時30分～午後8時)

京都府乙訓保健所 ☎933-1153 ☎932-6910

長岡京市 健康推進課 ☎955-9704 ☎955-2054

25年間で築いた絆をより強く

アーリントン友好代表団が長岡京市に来訪

11月7日～10日にかけて、ケヴィン・F・グリーリー アーリントン・セレクトメン議長を団長とするアーリントン友好代表団6人が長岡京市に来訪されました。両市は昭和59(1984)年9月21日に姉妹都市盟約を締結し、今年で25周年を迎えました。4月には、長岡京市の友好代表団がアーリントンを訪れるとともに、お互いのまちで25年間の友好交流の歩みを振り返り、その足跡と意義を再認識し、一層の友好交流の進展を誓い合いました。

☎秘書課秘書係 ☎955-9500 📠951-5410



大勢の人が出迎える中、市役所を訪れる代表団一行。
(市役所正面玄関)



小田市長をはじめ、関係者と懇談しました。
(市役所友好の間)



友好親善の証として、クラブアップルの苗木を植樹しました。
(市役所前花壇)



ガラシャ祭にも参加し、華やかな衣装で行列を盛り上げました。
(勝竜寺城公園前)

年末の交通事故防止府民運動

12月11日(金)～31日(木)

「年の瀬も あったかマナーで 事故はなし」

重点目標

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② 夜間の交通事故防止
- ③ 飲酒運転の根絶
- ④ シートベルト・チャイルドシートの正しい着用・使用の徹底
- ⑤ 自転車の安全な利用の促進



問 土木課交通対策係

☎955-9686

📠951-5410

年末防火運動

12月20日(日)～31日(木)

「乙訓の 街に聞こえる 火の用心」

防火防止5カ条

- ① 家のまわりには、燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ② 夜間、建物の周囲や駐車場は、照明で明るくしましょう。
- ③ 空き家や物置にはガスをかけましょう。
- ④ 車やバイクなどのボディカバーは、燃えにくいものを使いましょう。
- ⑤ 地域ぐるみで防火防止に取り組みましょう。



乙訓消防組合のマスコット「ころくん」

問 長岡京消防署

☎957-0119

📠957-4357

子ども記者 通信

長六小

いつもとちがう京都

自分たちだけの社会見学



▲ドキドキしながら話しかけたよ

は色がつく。た。扇子橋りやハッどしまし。た。扇子つくりで濃

長岡第六小学校の6年生は、11月5日に「自分たちでつくる京都めぐり」に出かけました。2カ月前からこの日のために、社寺の資料を集めたり、英語の時間にインタビューの仕方を考えたりして、計画を立てました。

とても楽しかったです。当日は、金閣寺や清水寺など興味のある京都の名所古刹を、自分たちの力で回りました。どこもすぐくても他の都道府県にはない歴史ある京都らしさを感じました。

また、観光にきた外国人にもインタビューしました。ドイツやフランスの人には英語が通じないのでは不安でしたが、しっかりと通じてうれしかったです。

体験活動では、扇子づくりやハッどしまし。た。扇子つくりで濃

くても紙が破れそうになったりにじんだりしました。でも、自分たちが使ったたり食べたりしている物はこんな風に作られているんだと気づいたと同時に、手作りの大変さや良さを実感しました。京都の伝統が分かり、さらに京都が好きになりました。



▲扇子づくりに挑戦！

Festivals : Kameoka Matsuri

I have attended many festivals in America, but none quite like the Kameoka Matsuri. As an American, when I hear the word float, I imagine an enormous animated character balloon, a cartoon castle, or a big fancy truck with musicians singing; little did I know that the floats I would see in Kameoka would be wooden, with beautiful cloth tapestries, lanterns and statues. I wandered the streets searching out each float, getting my book stamped and happening upon many little food and souvenir stands. Lanterns lit up the streets as the sun crept lower in the sky, and I followed the glow to the final few floats. At the final float, I was greeted by children chanting a traditional Japanese song.



私の in my heart

心の中

レベッカ ウォルシュ ブラッドリー
Rebecca Walsh Bradley

(AET : 英語指導助手)

*写真右が、レベッカです。

日本の祭りに行って：亀岡祭

アメリカの祭りにはたくさん行きましたが、亀岡祭の山鉾巡行を超えるものはありませんでした。山鉾巡行 = 【“float” (風船という意味もある) のパレード】と初めて聞いた時思い浮かんだのは、巨大なアニメキャラクターの風船や、アニメのお城、音楽隊が乗った大きく豪華な車でした。なので、そこで美しい織物や提灯、人形で飾られた木の山鉾を見ることがなろうとは思いませんでした。スタンプラリーに参加し、時折食べ物やお土産の屋台に出くわしたりしながら、一つ一つ山鉾を探し歩きました。日が沈むとともに提灯に火がともり出しました。日が沈んでからは、山鉾の光をたどって探し歩きました。最後の山鉾では、子どもたちが日本の伝統民謡を歌う姿を見ることができました。



清々しい青空の下、18回目を迎えた「ガラシャ祭」。市民が主役の行列や、各会場で行われた楽しいイベントで、大いに盛り上がりました。(11月8日)

【写真】①細川忠興 ②なるこ踊り ③ムラタセイコちゃん ④細川玉 ⑤迎え太鼓 ⑥鏡開き ⑦楽市楽座

まちかどウォッチン ガラシャ祭 2009



*7月から、市内の商店や公共施設に協賛金箱を設置し、ご協力をお願いしていた協賛金。総額11万7,221円となりました。多くのおみなさんのご協力ありがとうございました。

くらしの中の

人権

●No200●

75歳の母が田舎から出て来ました。電車から降りて荷物を持ち階段を下りようとした時、若い女性がそっと母の荷物を運んでくれたとのこと。母は足を痛めていたので大変有り難かったと話してくれました。

通勤電車などで「優先座席」に元気な若者たちが座っていて、目の前

に足腰が弱い高齢者などが乗って来ても席を譲らないでいる光景をよく見かけます。優先座席に限らず、車内が混んでいるのに足を投げ出して座っていたり、荷物を座席に置いている人などもよく見かけます。座席を必要としている人を見かけた場合には、元気な人は席を譲るなどの気配りができれば、周囲も気持ちが良いものです。また、スーパーの「車椅子専用駐車場」のことですが、2台しかないスペースに先に1台の車

身近なところから 気配りを

が停まっており、買い物を済ませた車椅子に乗った人が車椅子を降りて荷台に積み、車を運転して帰られました。その直後に中年の男性と、若い2組の母子が各々「車椅子専用駐車場」に停めて買い物に行かれました。車椅子専用駐車場は、車椅子利用者の乗降に配慮するため、普通の駐車場より少し広めのスペースになって

います。ほんの少しの間だけだから自分一人くらい停めても大丈夫だろう、という気持ちで駐車する健常者が多いと聞きます。身の回りにそのような人がいないと中々意識できないこともあるかと思います。家族の中で良かったこと、そうでなかったことなどを話題にすることも大切だと思います。身近なところから、ほんの少しの気配りや思いやりで笑顔の多い社会になったら良いですね。(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。

音を楽しみ仲間をつくる



音符も読めない、楽器の名前も知らない子どもが、勇気を出して長岡京市のマーチンバンド隊へ入った時のこと。みなさんは迷惑がらず、親切に迎えてくださり、出

来る楽器も考慮してくれました。楽器や可愛い衣装は無料で貸してもらえます。

市のイベントやスポーツ大会を盛り上げるのに、子どももいつしか使命感を持つようになっていました。長岡京市は、色々なかたちで子どもたちをサポートしてくれている事を知りました。(ほんじん)

勇気を出して大きな一歩を踏み出したことで、たくさんの人との出会い、さま

ざまな経験、新たな発見があったのですね。どれも、ほんじんさんのお子さんととって、一生の財産になることは間違いないありません。「音楽」は、演奏している人の心も聴いている人の心も豊かにするパワーがあります。これからも、このまちのイベントやスポーツ大会を、どんどん盛り上げてくださいな。(情報管理課)

すべてに写真が載ったらいいな

ホームページの「家庭用品活用コーナー」で、たまに写真がのっている場合があります。非常にわかりやすいと思います。できれば、すべてのものに写真をのせてもらえないでしょうか。(匿名希望)

家庭用品活用コーナーは、みなさんのご家庭で不用となった家具や家電製品などの品物を、必要とするご家庭に無料で譲渡するためのコーナーです。「いらなくなったらけれど、まだ使えるから、捨てるのはもったいないなあ」「買ったけど、全然使っていないわ」といった品物の橋渡しをしています。

ホームページは随時、内容を更新し、できるだけ新しい情報を掲載しています。写真は、品物の提供者から提供していただいた場合のみ掲載しています。品物名だけでは、色や形などのイメージがどうしてもわかりにくいという声も、お聞きしています。品物の提供をしてくださるみなさんは、できるだけ写真の提供していただくよう、ご協力をお願いします。(環境政策推進課)

市ごとにな

長岡京市の職員紹介③



ありの としあき
有野 俊明

障がい福祉課 障がい支援係
平成20年採用

▶手話通訳などの聴覚障がい者支援や、障がい者手当・施設入所などの事務を担当しています。▶毎年、春と秋に開催している手話教室。参加者の表情が、回数を重ねる毎にイキイキしていく様子を見ると、とてもうれしくなります。今年度からは、新たに要約筆記教室も始めました。一人でも受講者が増え、障がい者の方への理解が広がってほしいと思います。▶時どき、歩きながら独り言を手話で言っているときがあります。気がついてドキッとし、周囲を見回してしまいます。▶最近、出勤時に3歳半になる長男に「行ってくるね」と声をかけたら「また来週！元気でね」と送り出されました。その日の帰り道「家に帰っていいものなのか…」と考え込んでしまいました。愛する息子よ、お願いだから疲れた父さんを笑顔で迎え入れてね(願)。

伝言板

催しの案内

書き損じハガキ収集
キャンペーン▼12月1

日(火)〜来年1月31日(日)、場所各小・中学校・公共施設など▼アジアの子どもたちの奨学金にします 園愛・あすキョウトO長岡京山本(☎952・6039)

(託児付) Hanakoさんのクリスマス寄植体験▼12月2日(水)、午前10時〜正午、バンビオ1番館▼2000円。託児は別途3000円▼先着20組 園マムズ

Hot Station 富岡(☎090・7367・4943)

友愛セイル▼12月4日(金)、午前10時半から、産業文化会館▼家庭生活を豊かにする会員の手作りの品。鍋帽子、鍋つかみ、布ぞうり、ケーキ、クッキー、かりんとうなど▼岡京都友の会 西山方面久保田(☎952・0128)

廃油回収▼12月5日(土)、午前10時〜正午、産業文化会館裏プレハブ前▼雨天の場合も行います 園長岡京市生活学校 八木(☎951・6655)

第39回歴史文化教室▼12月5日(土)、午後1時半に阪急桂駅西出口南階段集合。午後4時解散▼革島館(城)周辺を歩く▼講師は城郭談話会会員の福島克彦さん 園乙訓の文化遺産を守る会 坂下(☎933・8790)

京都フィロムジカ管弦楽団第26回定期演奏会▼12月6日(日)、午後2時開演、長岡京記念文化会館▼ブルックナー／交響曲第7番、フォーレ／「ペレアスとメリザンド」組曲▼当日900円、前売800円 園茂原(☎080・5709・9441)

ベビーヨガ▼12月7日(月)、午前11時〜正午、西山短期大学▼1歳児未満▼500円▼先着15組▼持ち物は飲み物、携帯できるおもちゃ、バスタオル 園マムズ Hot Station 富岡(☎952・0128)

090・7367・4943)

いんふぁんと(乳幼児) お楽しみクリスマスコンサート▼12月11日(金) 午前10時〜11時半、中央公民館▼未就園児と親▼クリスマス曲や童謡を楽器で演奏▼500円
閩NPO法人 いんふぁんと room さくらんぼ西村(☎090・8193・4110)

演奏家の挑戦!コンサート クリスマススペシャル▼12月17日(木) 午後4時〜7時、中央公民館▼クリスマスメロディやクラシックなどのコンサート。ドリンクあり▼300円。小学生以下200円 閩スマイル企画吉田(☎953・3805)

無料成年後見制度相談会▼12月17日(木)・来年1月21日(木)・2月18日(木)、午前10時〜11時半、バンビオ1番館▼社会福祉士、精神科医による相談 閩NPO法人乙訓マインドネット 村上(☎955・7350)

HANA★JOSS「インドネシアの音楽と影絵の世界へ」▼12月20日(日) 午後2時〜3時半、産業文化会館▼幼児以上▼上演とワークショップ▼3歳以上は500円▼定員150人。電話で申込要 閩NPO法人おとくにパオ(☎955・4366)

第29回 社会人級別卓球選手権大会▼12月23日(祝)、午前9時から、西山公園体育館▼長岡京市卓球協会登録の社会人▼ダブルス、シングルなど 閩長岡京市卓球協会田中(☎080・1415・1497)

産前・産後「こんにちは 赤ちゃん」訪問▼希望日に、各ご家庭を個別訪問▼未就園児と親▼産前・産後の各育児不安や悩みをお聞きし、支援します▼500円▼HPあり 閩NPO法人 いんふぁんと room さくらんぼ西村(☎090・8193・4110)

募集します

長岡京将棋同好会▼月4回。土曜の午後5時半〜9時半に2回と、日曜の午後1時〜5時に2回、中央公民館▼対局時計、タイトル戦あり▼年6000円 閩吉岡(☎953・0296)

ダイアモンドスキークラブ▼活動期間は12月〜来年3月、長野県志賀高原▼入会1000円、年1000円。会費は実費 閩辻(☎956・6273)

手作りの成人を祝う会 実行委員会▼月1回、午前10時〜正午、バンビオ1番館▼障がいのある人の成人を祝う準備▼来年1月に成人を迎える障がいのある人も募集 閩奥村(☎954・8780)



まちかどクイズ

正解者3人に図書カード(500円分)が当たる!



問題 ようこそ、〇〇へ。自然の中はおもしろいことがいっぱい。(ヒントは2つ)

応募方法 ①クイズの答え ②住所・名前(ふりがな)・年齢(記載は任意)・電話番号 ③楽しい話題や日ごろの思いなど何か一言 ④災害に備えていることは? ⑤内容を紙面で紹介することの可否(匿名、ペンネーム希望の場合はその旨も)を書いて、ハガキ、ファクスまたは電子メールで下記へ。応募は一人1通に限ります。賞品の発送をもって当選の発表に代えます。

締め切り 12月15日(火)、当日消印有効

●先月号の答え…マラソン ●正解17 / 応募17通

【投稿や作品も募集】「あなたのコーナー投稿」と標記し、住所・名前・年齢(記載は任意)電話番号(匿名、ペンネーム希望の場合はその旨も)を書いて、送ってください。写真やイラスト、絵画、絵手紙などの作品も募集しています。なお、投稿文は趣旨を変えない範囲で加筆・省略する場合があります。掲載者には、図書カード500円分を差し上げます。

【伝言板の利用方法】掲載文の詳細については、各問い合わせ先へ。掲載申し込みは、情報管理課の窓口へ。営利活動・政治活動・宗教活動につながるもの、自宅や店舗などで行うものは掲載できません。

【あて先】〒617-8501

長岡京市役所 情報管理課広報担当

☎955-9660 ☎955-9703

電子メール jouhou@city.nagaokakyo.kyoto.jp



伝言板の掲載申し込みについて

■申し込みは、発行日の1カ月前までに情報管理課へ。申込用紙は情報管理課にあります。

■掲載できないものは次のとおり。

▼営利活動・政治活動・宗教活動につながるもの▼そのような行為につながると誤解を生む可能性があるものと判断されるもの。自宅で行うものも基本的には掲載できません。主催者が講師となる催しも掲載できません。

■掲載の可否を判断するため、会則や規約・会員名簿・会計報告などの提出をお願いする場合があります。

■伝言板の掲載内容について

■掲載できる回数は次のとおりです。

募集11半年に1度

■スペースに限りがあるため、基本的な情報しか掲載できません。ご理解とご協力をお願いします。



家庭用品活用コーナー

環境政策推進課
☎955・9548

譲りたいもの、譲ってほしいものがあれば、環境政策推進課へ。

譲ります

ベビー布団、収納ボックス、テレビ、歩行器、ホームヒーター、電子冷蔵庫、電源(車載兼用)、ラジオ、MP3プレーヤー、卓上アンテナ、ビデオ送信機、コタツ、ベビーバスチェア、ベビーカー(双子用)、カーテン

譲ってください

DVDデッキ、子供用ジャングルジム、すべり台、ロフトベッド、ベビーゲート、子ども用食卓イス、三味線、ギター、石油ファンヒーター、パン焼き器、加湿器、除湿機、ストープガード

ほかにも多くの品物が登録されています。ホームページにも掲載しています。

無料

憩い



竹寿苑

☎954-6830

対象は60歳以上の市民

第26回市長杯カラオケ大会 ▷17日(木)、午前9時30分から ▷先着で50人 ▷対象は60歳以上の市民 ▷申し込みは12月1日(火)～9日(水)に竹寿苑へ。電話・ファクス不可

きりしま苑

☎956-0294 ☎956-0290

いずれも対象は60歳以上の市民

映画鑑賞会～追悼 森繁久彌特集～

▷4日(金)、①午前10時から「続・へそくり社長」。出演は森繁久彌、小林桂樹ほか ②午後1時30分から「駅前旅館」。出演は森繁久彌、フランキー堺ほか ▷18日(金)、①午前10時から「社長三代記」。出演は森繁久彌、小林桂樹ほか ②午後1時30分から「夫婦善哉」。出演は森繁久彌、淡島千景ほか

カラオケ大会 ▷11日(金)、午後1時から

スポーツ



西山公園体育館

☎953-1161 ☎953-1163

moushikomi@mail.sports-nagaokakyo.or.jp

スポーツセンター

☎951-3363 ☎951-3666

西山公園体育館トレーニング室

◎**利用説明会〔申込制〕** ▷12日(土)の午後1時30分～2時30分 ▷対象は18歳以上の人 ▷先着で各15人 ▷受講料は1,300円 ▷申し込みは電話か電子メールで西山公園体育館へ。2日(水)受付開始

【**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

◎**マシンの使い方おさらい日** ▷12日(土)の午後2時30分～4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** ▷19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** ▷12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

図書館



☎951-4646 ☎957-0732

対面朗読サービス〔予約制〕 ▷8日(火)・15日(火)、午前10時15分～正午 ▷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 ▷12日(土)、午後2時30分～3時 ▷小学生 ▷2階お話しコーナーで
子どもの広場 ▷19日(土)、午後2時～

3時 ▷幼児～低学年 ▷3階大会議室で

本の返却がバンビオでもできます

総合交流センター1階「行政サービスコーナー」でも、図書館で借りた本を返すことができます。

受付時間 午前8時30分～午後10時(年末年始を除く)

*お預かりした本は、図書館で返却処理をした時点で『返却完了』となります。

各公共施設の年末年始の休業・休館日は、23ページ左の「12月の休業休館日」をご覧ください。

ブックガイド

『巡礼』

橋本 治／著 新潮社／刊

男の家は、なぜゴミ屋敷と化したのか。

戦後の昭和期をただひたすら真面目に生きてきた男は、なぜ、家族や進む道までも失って、ゴミ屋敷に住むことになってしまったのか。何が男にゴミの収集をさせてしまうのか。ゴミ屋敷に住む老いた男の人生や孤独を、その近所に住む人々の目線や心情と絡ませて描かれた1冊です。

一般書

『くまのがっこうジャッキーのおかしブック』

あだち なみ／画 山本 ゆりこ／著 ブロンズ新社／刊

くまのがっこうジャッキーのお菓子ブックです。ジャッキーや兄弟たちのクッキー、パンケーキ、飲み物など簡単でおいしいレシピが載っています。レシピだけでなく、ラッピングの方法やパーティーのアイデアも満載です。

これからの季節、パーティーを楽しむのに参考にされてはどうでしょうか。

児童書

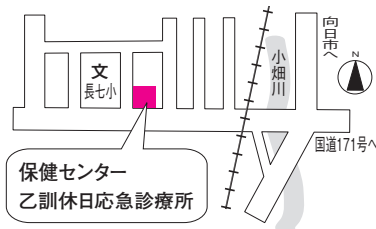
＋ 日曜・祝日の急患は

■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

6日 新河端病院 ☎954-3136

(一文橋二丁目31-1)

13日 藤本整形外科 ☎921-3300

(向日市寺戸町山縄手22-11)

20日 済生会京都府病院 ☎955-0111

(今里南平尾8)

23日 千春会病院 ☎954-2175

(開田二丁目14-26)

27日 長岡京病院 ☎955-1151

(開田四丁目9-10)

30日 第二京都回生病院 ☎934-6881

(向日市物集女町中海道92-12)

31日 新河端病院 ☎954-3136

(一文橋二丁目31-1)

*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・ダイヤル回線電話からかける場合は☎661-5596)

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 ☎955-2054

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)

●乳幼児

4カ月児健診 ▷15日(火) ▷平成21年8月生まれ

1歳8カ月児健診 ▷17日(木) ▷平成20年4月生まれ

3歳6カ月児健診 ▷16日(水) ▷平成18年6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、2時までにお越しください。

10カ月児教室 ▷3日(木) ▷平成21年2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～10時か午後1時～1時30分のいずれかを選択



離乳食教室〔予約制〕 ▷4日(金)、午前9時30分～11時30分 ▷平成21年6月生まれの子の保護者 ▷申し込みは電話で健康推進課へ

両親教室(全3回) ▷対象は平成21年10・11月に母子健康手帳をもらった人 《1回目》▷14日(月)、午後1時～3時15分 《2回目／予約制》▷22日(火)、午前9時30分～午後0時30分 BCG予防接種 ▷2日(水)、午後1時15分～2時50分 ▷生後3カ月～6カ月未満

子育てふれあい教室〔予約制〕 ▷①12月8日(火) ②来年1月5日(火) ③1月19日(火)、午後1時30分～3時30分。①は中央公民館 ②③は保健センター ▷21年9月・10月生まれの乳児と保護者。2回まで参加可 ▷定員40人。多数の場合は抽せん ▷インストラクターによるベビーピクス、グループ交流、健康相談 ▷申し込みは12月7日(月)までに電話で健康推進課へ



●一般

関節の痛み・転倒予防相談〔予約制〕

▷18日(金)、午後1時30分～3時30分 ▷先着順で10人 ▷医師らによる個別相談、家庭でできる体操指導 ▷申し込みは1日(火)～16日(水)に電話で健康推進課へ

健康インフォメーション

▼特定保健指導で生活改善▲

特定健診の結果に合わせて生活習慣病を見直し、病気の一手手前で予防をしていくのが「特定保健指導」です。リスクの高い人には、医療保険者(国民健康保険や健康保険組合など)から「特定保健指導の受診券」を送ります。受診券が届いたあなた。「肥満」や「高血糖」「高血圧」「脂質代謝異常」の項目にチェックが入っていませんか？

こうした危険因子を持った人が、そのまま放置していると、血管を痛め、動脈硬化が進行し、狭心症などの心臓病や糖尿病を発病します。危険因子を全く持たない人に比べ、心臓病のリスクは35・8倍になります。

ただ、危険因子を持った人でも、例えば80キログラムの人が5%(4キログラム)体重を減らすだけで改善効果があります。特定保健指導では、血液検査の数値から血管の状態を理解してもらい、メタボリックシンドロームにつながる生活習慣の改善を支援します。

5月から実施したシェイプアップ教室にも、健康的にやせられた人がおられます。「体が以前より動かしやすくなった」「若返った気がする」という声も聞かれました。健診を受けたままにせず、改善に向けて保健指導を受けることをお勧めします。

(12ページに関連記事)



●情報 BOX は、23 ページから始まります

など ▶**申込**＝電話で下記へ。12月1日(火)受付開始
 関市民参画協働政策監 市民参画協働担当
 ☎955-3164 ☎951-5410

受診されましたか 子宮がん検診は12月末まで

▶**対象**＝満20歳以上で、和歴で奇数年生まれの女性。ただし、市の検診を初めて受診する人は、偶数年生まれでも受診できます ▶**受診方法**＝直接、委託医療機関へ

*子宮頸がん検診の無料クーポン券を持っている人は、来年2月末まで受診できます。

関健康推進課保健活動担当
 ☎955-9704 ☎955-2054

くらしの資金 貸付相談

病気や失業などにより一時的に生活資金に困っている世帯に、相談に応じ生活費や療養費を貸し付けます。

▶**対象**＝市内に3カ月以上住んでいる世帯。ただし、生活保護世帯、くらしの資金の貸付残金のある世帯は除く

▶**相談受付**＝12月8日(火)～11日(金)、午前9時～午後5時に①住所がわかるもの(運転免許証・保険証・公共料金の郵便物など)②ハンコを持って下記へ ▶**貸付額**＝1世帯10万円以内 ▶**貸付日**＝12月21日(月)・22日(火) ▶**返済方法**＝貸付日から2年以内に一括または分割で(据え置き期間は4カ月)

関総合生活支援センター
 (パンピオ1番館)
 ☎050-7105-8508
 ☎050-7105-8509

戦没者などのご遺族に 特別弔慰金を支給します

▶**対象**＝公務扶助料や遺族年金などを受けていた人が平成17年4月1日～21年3月31日の間に亡くなるなどし、21年4月1日において公務扶助料や遺族年金などの受給権者がいない遺族。ただし、過去に特別弔慰金を受けていた人、現在第8回特別弔慰金を受けている人、受給権を有しながら請求しなかった人などは対象外 ▶**支給内容**＝24万円の記名国債(年4万円×6年) ▶**請求方法**＝対象者によって提出書類が異なります。詳しくは下記へ ▶**請**

求期限＝平成24年4月2日
 関社会福祉課地域福祉・労政担当
 (分庁舎3)
 ☎955-9516 ☎951-7739

特定疾患の医療費 助成対象となる疾患が追加

▶**追加された疾患**＝家族性高コレステロール血症(ホモ接合体)、脊髄性筋萎縮症、球脊髄性筋萎縮症、慢性炎症性脱髄性多発神経炎、肥大型心筋症、拘束型心筋症、ミトコンドリア病、リンパ脈管筋腫症(LAM)、重症多形滲出性紅斑(急性期)、黄色靱帯骨化症、間脳下垂体機能障害

関乙訓保健所保健室
 ☎933-1153 ☎932-6910

12月は児童扶養手当の支給月

12月10日(木)に、児童扶養手当の8月(新たに認定された人は認定月)～11月分を、指定の口座に振り込みます。翌日以降にご確認ください。

なお、全部停止の人や現況届が未提出の人には支給されません。

関児童福祉課子育て支援係(分庁舎3)
 ☎955-9558 ☎952-0001

12月の無料相談

祝日や年末年始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 *24日はありません		発達相談・ことばの相談【予約制】 随時 保健センター 親と子の健康相談 2日(水) 9:30～11:00 保健センター 10日(木) 9:30～11:00 下海印寺公民館 18日(金) 9:30～11:00 中央公民館 21日(月) 9:30～11:00 きりしま苑
登記相談【予約制・定員 6人】 16日(水) 13:30～16:30 市役所市民相談室 多重債務法律相談【予約制・定員 6人】 16日(水) 13:30～16:30 市役所市民相談室	情報管理課 ☎955-9501	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 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
人権相談 8日(火)・18日(金) 10:00～16:00 市役所市民相談室 行政相談 18日(金) 10:00～16:00 市役所市民相談室 消費生活相談 火～金曜日 10:00～12:00 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
暮らしや事業の相談 24日(木) 13:30～16:30 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 母子家庭のための相談 市役所分庁舎3 児童福祉課 月～水・金曜日(第2水除く) 8:30～17:00 ☎955-9558
木造住宅の耐震無料相談【予約制・定員 4人】 22日(火) 13:00～17:00 市役所市民相談室 心身障がい者相談 市役所分庁舎3 18日(金) 13:00～16:00	営繕課 ☎955-9718 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 ☎050-7105-8502
精神保健福祉相談【予約制】 市役所分庁舎3 月・火曜日 13:00～17:00 教育相談【予約制】 月～金曜日 10:00～17:00 教育支援センター 就学相談【予約制】 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	女性のための法律相談【予約制】 24日(木) 10:00～12:00 女性交流支援センター 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

*詳しくは、それぞれの担当課にお問い合わせください。

留守家庭児童会は、仕事などで保護者が放課後家庭にいない児童が、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家庭にいない、市内の学校に通う小学1～4年生
▶申請＝12月11日(金)～17日(木)(13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～7時。12日(土)は午前9時～正午

【提出書類】①申請書 ②就労証明書(自営業証明書)、医師の診断書など ③平成21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＝12月1日(火)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・スポーツ課青少年係(市役所北棟3階)

☎955-9546 ●955-9526



保育所の入所申し込み 12月3日(木)まで

▶申込＝12月1

日(火)～3日(木)、午前8時30分～午後8時に下記へ▶

詳しくは、広報

11月1日号またはホームページをご覧ください

問児童福祉課保育係(分庁舎3)

☎955-9518 ●952-0001



成人式

来年1月11日(祝)に行います

▶とき＝1月11日(祝)、午前11時開式▶ところ＝長岡京記念文化会館

▶対象＝平成元(1989)年4月2日～2(1990)年4月1日生まれの人▶対象者には12月の中旬にハガキでお知らせします

問青少年・スポーツ課青少年係

☎955-9546 ●955-9526

傍聴しませんか 市民参画協働懇話会

▶とき＝12月17日(木)、午後2時30分～4時30分▶ところ＝市役所▶

定員＝先着で3人▶内容＝市民協働のまちづくり指針(案)の検討について

募ります

人材・作品募集など

十人十色の日々の暮らしを 男女共同参画ショートエッセイに

▶対象＝市内在住・在勤・在学の人。グループの合作も可▶内容＝男女共同参画の視点から、日常で体験した・感じた・考えたこと。200字以内で様式は自由。タイトルが必要▶審査＝男女共同参画懇話会にて選考。発表は3月中。入賞作品5点には図書カード(2,000円)を進呈▶応募方法＝持参か郵送、またはファクス、電子メールに①名前とふりがな。ペンネーム②住所③年代④性別⑤電話番号を書いて下記へ。来年1月15日(金)消印有効▶募集要項を各公共施設に置いています。ホームページからダウンロードすることもできます

問〒617-8501 長岡京市役所

政策推進課男女共同参画担当

☎955-3162 ●951-5410

seisaku@city.nagaokakyo.kyoto.jp

シルバー人材センター 職員

▶対象＝昭和55年4月2日～平成4年4月1日に生まれ、高等学校以上を

卒業(来年3月卒業見込みを含む)し、次の条件をすべて満たす人①普通自動車免許を有し、運転できる②パソコンが使える(ワード・エクセル必須)

▶募集人数＝1人▶採用予定日＝来年4月1日▶試験＝1次試験は作文。来年1月24日(日)▶応募＝12月7日(月)～14日(月)の午前9時～午後5時に、本人が提出書類を持って下記へ

*試験申込書は、12月1日(火)から下記で配布します。詳しくはホームページをご覧ください。

問(社)長岡京市シルバー人材センター

☎955-8000 ●955-8002

長岡京市シルバー人材センター

検索

その他にも

市や公共機関からなど

立命大生による 無料移動法律相談

刑事法や税法、公的年金関係などを除き、あらゆる法律問題が対象です。

▶とき＝12月19日(土)、午前10時～午後3時▶ところ＝中央生涯学習センター 会議室1(パンピオ1番館4階)▶予約不要

問情報管理課市民総合相談担当

☎955-9501 ●955-9703

学校グラウンドの夜間照明 団体登録講習会・1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

12月22日(火) 午前9時から市役所北棟4階大会議室B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

問青少年・スポーツ課スポーツ係

☎955-9735 ●955-9526

学校特別教室開放 1月使用分

【使用日と受付日】

1月6日～31日使用分…12月15日(火)

1月16日～31日使用分…12月28日(月)

*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

問生涯学習課生涯学習係(図書館内)

☎955-9534 ●954-8500

【お詫びと訂正】本紙11月15日号7ページに掲載した「文化賞・スポーツ賞」の内容で、受賞者のお名前の漢字に誤りがありました。わかたけ賞受賞者を向井奈々さん(長七バドミントンスポーツ少年団)と掲載しましたが、正しくは**向井葉々さん**です。お詫びして訂正いたします。

学 集 トク 募 他

集います

催し物・行事など

幼児教室ぴよぴよクラブ
ふれあいルームキッズ

▶とき＝12月15日(火)、午前10時～11時30分 ▶ところ＝中央公民館
▶対象＝2・3歳の幼児と保護者 ▶定員＝先着で25組 ▶内容＝自由遊び、歌、絵本、紙芝居、工作など ▶託児＝6カ月～2歳未満。先着で5人。申込制 ▶申込＝下記へ。電話可。12月2日(水)午前9時受付開始
☎中央公民館
☎951-1278 ☎955-4774

児童・生徒の力作がズラリ
「小・中学校展」

長法寺小・長四小・長六小の児童と、長中の生徒が描いた絵画や書道などの作品約80点を展示します。
▶期間＝12月2日(水)～27日(日)、午前9時～午後9時 ▶ところ＝バンピオ1番館3階 ホワイエ
☎長岡京市文化協会事務局
(文化振興課内)
☎955-9734 ☎955-3150

子育て家庭を応援します
にじっと子ども広場

- にじっと子ども広場
①とび出すサンタ! うたおうクリスマス
▶とき＝12月10日(木) ▶対象＝2歳以上の未就園児と親 ▶定員＝先着で20組 ▶内容＝手作りおもちゃとクリスマスソング ▶費用＝100円
②ピアノと歌によるクリスマスコンサート
▶とき＝12月24日(木) ▶対象＝

未就園児と親 ▶定員＝先着で20組
▶費用＝無料
【共通事項】

▶時間＝午前10時～正午 ▶ところ＝中央生涯学習センター(バンピオ1番館) ▶申込＝下記へ。12月1日(火)午前10時受付開始

●子育て支援活動相談日

▶とき＝12月10日(木)・24日(木)、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

●活動スペースを無料で利用できます

▶とき＝毎月第3木曜日、午前10時～正午 ▶ところ＝中央生涯学習センター(バンピオ1番館) ▶対象＝市内で活動する子育て仲間・支援団体 ▶申込＝使用月の2カ月前の10日までに下記へ。電話可。多数の場合は抽せん
☎市民活動サポートセンター
☎050-7105-8505

ふれあい町家で楽しもう
寄席とコンサート

- ふれあい町家寄席
～古典落語・パペット落語～
▶とき＝12月12日(土)、午後3時30分開演 ▶定員＝先着で80人 ▶出演＝笑福亭鶴笑、笑福亭笑子、パペット ▶費用＝500円
*未就学児は入場できません。
●～オカリナ&ティン・ホイッスル～クリスマス・コンサート
▶とき＝12月23日(祝)、午後2時開演 ▶定員＝先着で60人 ▶内容＝曲目は、ホワイトクリスマス、クリスマス・イヴほか ▶出演＝Trio "優" to you ▶費用＝無料



【共通事項】

▶ところ＝神足ふれあい町家 ▶申込＝下記へ。現在受付中
*駐車場はありません。
☎神足ふれあい町家
☎951-5175 ☎202-9239

J Rふれあいハイキング

西国街道とガラシャゆかりの地を歩く

▶とき＝12月5日(土)、午前9時15分 J R長岡京駅西口集合、午後1時解散予定。雨天中止 ▶コース＝神足石仏群→ふれあい町家→恵解山古墳→中山修一記念館→老ヶ辻三連橋→勝龍寺→勝竜寺城公園→神足神社→J R長岡京駅 ▶定員＝先着で50人 ▶申込＝前日までに電話で下記へ。現在受付中
☎J R乙訓地域ブロック協議会
(京都府観光課内)
☎414-4841 ☎414-4870

学 集 トク 募 他

おトクです

朝市・プレゼント情報など

ふれあい朝市・夕市
12月から開催時間が変更

毎週月曜日 中央公民館市民ひろば
午前9時～9時30分
7日(月)は「ふれあいサービスデー」
毎週木曜日 勝竜寺城公園駐車場
午前9時～9時30分
3日(木)は「ふれあいサービスデー」
第1・第3土曜日 バンピオ広場公園
午後3時～4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 ☎951-5410

子育てふれあいルーム(予約不要)

12月1日(火)・9日(水)・15日(火)
午前10時～正午と午後1時30分～3時30分。15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 ☎955-4774

歳末たすけあい募金運動

スローガン「みんなでささえあうあったかい地域づくり」
12月1日(火)から全国一斉に募金運動が実施されます。ご協力をおねがいします。
☎京都府共同募金会長岡京市分会
(総合生活支援センター内)
☎050-7105-8508
☎050-7105-8509

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
12月15日(火) 午前9時30分開始
市役所分庁舎3 会議室1
途中入場はできません
●対象は、市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある人です。
●筆記用具を持参してください。
☎シルバー人材センター
☎955-8000 ☎955-8002



情報BOX

このコーナーは左から右にお読みください。

2009(平成21)・12・1号

●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/>

12月の休業・休館日

●市内の施設

市役所 ☎951-2121	①②③と 29～31日
保健センター ☎955-9062	
きりしま苑 ☎956-0294	①②③と 28～31日
竹寿苑 ☎954-6830	
図書館 ☎951-4646	①と1日・ 29～31日
中央公民館 ☎951-1278	①と 29～31日
西山公園体育館 ☎953-1161	④(1日除く)と 28～31日
スポーツセンター ☎951-3363	8日・ 28～31日
観光案内所 ☎951-4500	④と 28～31日

●バンビオ1番館

総合交流センター 050-7105-8500	29～31日
中央生涯学習センター ☎050-7105-8500	28～31日
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	29～31日
教育支援センター ☎050-7105-8516	①②③と 29～31日
女性交流支援センター ☎050-7105-8501	②③と 29～31日
総合生活支援センター ☎050-7105-8508	
観光情報センター ☎958-4222	④と 28～31日

学

集

トク

募

他

学びます

講座・教室・講演会 など

時事問題講座

▶とき＝12月19日(土)、午後2時～3時30分 ▶ところ＝中央公民館 ▶定員＝先着で40人 ▶テーマ＝地球温暖化問題とコペンハーゲン会議(COP15) ▶講師＝読売新聞大阪本社 科学部記者の萩原隆史さん ▶申込＝下記へ。電話可。現在受付中 ▶6カ月～就学前の託児、手話通訳、要約筆記、磁気テープあり。申し込みは12月10日(木)までに下記へ

☎中央公民館

☎951-1278 ☎955-4774

高齢者のための生きがい教室

●フラダンス教室(全4回)

▶とき＝来年1月18日、2月1日・15日、3月1日の月曜日、午後1時30分～3時30分 ▶費用＝無料

●絵手紙教室(全4回)

▶とき＝来年2月4日・18日、3月4日・18日の木曜日、午前10時～正午 ▶費用＝400円

【共通事項】

▶ところ＝きりしま苑 ▶対象＝市内在住の60歳以上の人 ▶定員＝先着で各15人 ▶申込＝下記へ。12月1日(火)受付開始

☎きりしま苑

☎956-0294 ☎956-0290

ファミリーウインタースポーツ教室(日帰り)

①雪遊びとスキー体験

▶とき＝来年1月16日(土) ▶費用＝親子2人で1万1,000円。追加1人につき、中学生以上6,500円、小学生以下5,000円

②スキー&スノーボードスクール

▶とき＝来年1月23日(土) ▶費用＝親子2人で1万3,000円。追加1人につき、中学生以上8,000円、小学生以下6,000円



【共通事項】

▶ところ＝滋賀県奥伊吹スキー場。午前6時に西山公園体育館に集合 ▶対象＝市内在住・在勤・在学の5歳以上で ①はスキーが初めてまたは1～2回の経験がある人 ②はスキーは初心者～ボーゲンができる人、スノーボードは初めての人 ▶定員＝先着で各40人 ▶申込＝電話で下記へ。①は12月2日(水) ②は12月4日(金)の午前9時受付開始 ▶用具レンタルは別料金 *スノーボードのボランティアスタッフを募集しています。詳しくは下記へ。

☎助長岡京市体育協会

(西山公園体育館内)

☎953-1161 ☎953-1163

キッズサッカースクール 第4期(全10回)

▶とき＝来年1月14日～3月18日の木曜日、午後4時30分～5時30分 ▶ところ＝スポーツセンター ▶対象＝市内在住の ①年中(5歳児) ②年長(6歳児) ▶定員＝先着で各10人 ▶講師＝日本サッカー協会公認キッズリーダーほか ▶費用＝6,000円。スポーツ安全保険料600円が別途必要 ▶申込＝電話で下記へ。12月2日(水)午前9時受付開始

☎スポーツセンター

☎951-3363 ☎951-3666

スポーツ何でも知っと講座21!

▶とき＝来年1月23日(土)・31日(日)、午前10時～午後3時。講座により日時は異なる ▶ところ＝西山公園体育館 ▶対象＝市内在住の18歳以上の人 ▶定員＝先着で各講座40人 ▶内容＝4講座。複数の受講もできます ①テーピングによる応急処置と予防 ②スポーツウェアとシューズの選び方 ③自力整体術 ④市の地域スポーツの未来像 ▶費用＝1講座につき500円 ▶申込＝電話で下記へ。12月2日(水)受付開始 ▶詳しくは下記へ

☎助長岡京市体育協会

(西山公園体育館内)

☎953-1161 ☎953-1163

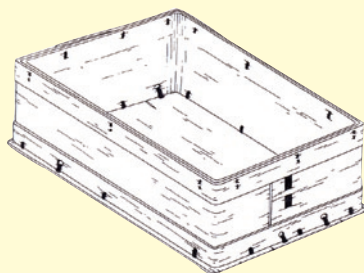
◎シリーズ 長岡京歴史散歩

(196)

木製の箱

長岡第十小学校校区の遺跡

昭和61(1986)年に井ノ内横ヶ端で実施した発掘調査では、鎌倉時代の井戸跡から、残り具合の良い土師器の皿や瓦器の椀とともに、木製の箱と竹カゴなどが出土しました。



▲井ノ内遺跡の箱

井戸の水気を含む粘土に包まれていたため、個々の部材は良好な状態を保っており、元の形に復元することができました。出土した状況から、井戸を埋め戻す際に投げ入れられたことがわかりました。

長方形の箱は、長さ50センチ、幅37センチ、



▲井戸内の土器と木製品



▲箱と曲物を頭にのせて運ぶ姿

(『一遍上人絵伝』日本の絵巻20 / 中央公論社)

高さ13センチです。底板には2個1対の穴をあけ、側板を椀皮などで綴じ合わせています。箱の四隅は曲げやすいように薄く削り、内側に刃物で浅い切り込みを入れてあります。作り方は、檜や杉の薄い板を曲げて綴じ合わせた曲物と同じです。箱は、防水と防腐をかねて全面に柿渋が塗られています。おそらく箱にはふたが付くと思われますが、残っていませんでした。また、底板には多数の刃物痕があり、まな板として使われていたのかもしれない。

鎌倉時代の絵巻物には、食べ物や運んだり保存する容器として大小の四角い箱や曲物、櫃、行器等が描かれており、様々な形や大きさの木製品が使われていたことがわかります。

(長岡京市埋蔵文化財センター)



◀転ばない体をつくる介護予防体操

NPO 法人 A・Kクラブ

活動目的=健康体操教室や健康学習会などを、障がい者の自立支援、高齢者の介護予防支援、親子への子育て支援のためにしています。

連絡先=☎F953-5573

すきやわあ
このまちが

市民活動
団体紹介



◀訓練中の介助犬の実演風景

NPO 法人 京都ケアドッグステーション

活動目的=介助犬・聴導犬を育成しながら、地域のみなさまに補助犬を知っていただくため、さまざまな活動を行っています。

連絡先=☎956-9191 F953-3070 HPあり

◎市民活動サポートセンターのホームページ(<http://www.bambio.jp/nijit/>)でも、登録団体の情報を掲載しています。

若芽のボツリ…広報担当は、日々、カメラを片手にいろいろな場所へ取材に出かけます。そこでいつも感じるのは、人の笑った顔には、なんて素晴らしい魅力があるんだろう…ということです。笑顔は、周りにいる人を幸せにし、その人自身

も幸せな気分になります。そういえば最近、笑った時のしぐさや声は人によって違うという事に気が付きました。広報の部屋では「フッフ」「エヘヘ」「ハハッ」「ヒッヒッヒー」と、いつもいつも個性豊かな笑い声が響いています。(˘0˘)v