



## 頭も身体も衰えナシ .....

広報紙に元気をのせて仕分け作業をしているのは(社)長岡京市シルバー人材センターのみなさん(登録会員は722人)。流れ作業で、担当地区ごとの数の確認、梱包、棚に配置を効率よく行います。頭も身体もフル回転の現場は、活気で満ちあふれていました。世の中は「介護」の言葉が飛び交う高齢者の時代ですが、この人たちには無縁のようです。(8月30日、センター作業所で)

## ◆◆ 主な内容 ◆◆

- 情報ワイド …②～⑤  
 さあ 介護予防をはじめませんか  
 医療制度改革  
 出前ミーティング  
 秋の交通安全フェア
- 情報BOX …⑥～⑪  
 《11ページから始まります》
- わがまち散歩 …⑫

さあ

# 介護予防をはじめませんか

寝たきりになって介護を受けなくてもいいように、少しでも早い時期から予防を始めませんか。できることなら、元気で長生きしたいですね。



高齢になったら  
歯が命

ふたば苑での運動機能向上指導

口腔機能向上指導

## ■ 介護予防って何？

足腰が弱ったり寝たきりになるなど、介護を受けなくてもいいように、心身の衰えを予防・回復するための取り組みのことをいいます。

介護が必要になる原因としては、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病のほか、高齢による衰弱や転倒による骨折、認知症の発症などの「老年症候群」と呼ばれる老化現象があります。

## ■ 老化を防ぐために

高齢になると、心身のあらゆるところに具合の悪いところが出てきます。また、「風邪をひく」「転ぶ」などのちょっとした出来事がきっかけで「食欲が落ちる」「動くのがおっくうになる」などの状態になります。それに伴い、家庭・社会活動へ参加しなくなるなど生活機能全体も低下するといった悪循環に陥りがちです。

老化を防ぐためには、頭も体も継続して動かすことが効果的です。頭や体は使わなければ、加齢によってほしいに老化が進み、全身が衰えていきます。

## ■ 基本健康診査でチェックを

昨年からは基本健康診査の時に、65歳以上の人を対象にした「介護予防のための生活機能評価表」で心身機能のチェックを行っています。25項目の質問への該当状況を見て、指導が必要と判断した人には市が実施する「介護予防プログラム」へのご案内をしています。

プログラムには①運動機能の向上②栄養改善③口腔機能の向上④閉じこもり予防⑤認知症予防⑥うつ予防の6つがあります。

自分の健康状態を知るためには、毎年、基本健康診査を受けることが大切です。知らず知らずのうちに老化が進んでいないかをチェックし、介護予防に取り組みしましょう。

## 地域包括支援センターは 高齢者のみなさんを見守っています

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんの生活を支える総合相談窓口です。

介護保険で行う地域支援事業を推進するために、介護予防の拠点となって、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が連携して対応しています。

悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？

どうしたらいいかわからないことや不安に思っていることなど、どんな些細な<sup>ささい</sup>ことでもかまいません。

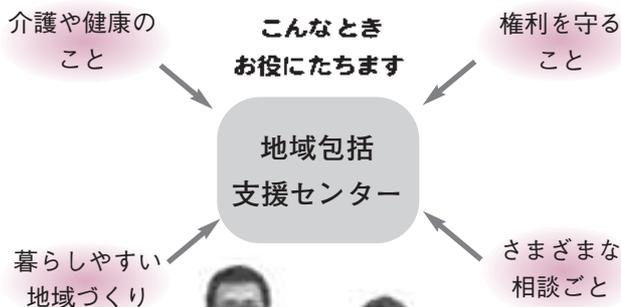
健康面だけでなく、生活の中で不安な事が起こった場合もお気軽にご相談ください。相談は無料です。

☎社会福祉協議会 地域包括支援センター

(バンビオ1番館2階 総合生活支援センター内)

月～土曜日 8:30～17:00

☎050-7105-8508 ☎958-6909



●地域包括支援センターのほかに、下記の相談窓口があります。利用しやすいところでご相談ください。

- |                           |           |            |
|---------------------------|-----------|------------|
| 高齢介護課高齢福祉係                | 月～金曜日     | 8:30～17:00 |
|                           | ☎955-9713 | ☎951-5410  |
| 在宅介護支援センター(地域包括支援センターランチ) |           |            |
| 済生会京都府病院                  | 月～金曜日     | 8:45～17:00 |
|                           | ☎957-4500 | ☎957-4501  |
| 旭が丘倶楽部                    | 月～金曜日と休日  | 9:00～18:00 |
|                           | ☎955-9001 | ☎955-4232  |
| アゼリア                      | 月～土曜日     | 8:30～17:00 |
|                           | ☎957-1119 | ☎957-0160  |
| 竹の里ホーム                    | 月～土曜日     | 9:00～17:30 |
|                           | ☎951-9400 | ☎951-2211  |



こんなことに  
思い当たったら  
**要注意**

- 外出するのが面倒になってきた
- 日用品の買い物をしなくなった
- 階段を昇るのに手すりや壁につかまる
- 歩くことが少なくなった
- 半年前に比べて固いものが食べにくい
- お茶や汁物などでむせることが多い
- 体重が減少してきた
- 近所付き合いが減ってきた
- 気分が落ち込み、楽しめない

介護予防のために  
**大切なこと**

- 軽い運動をしたり、積極的に外出して活動的に暮らす
- 三度の食事で栄養をしっかりとる
- 大病やけがをしないように健康管理をする

### ふさがちだった人も 明るくなりました



地域で介護予防に取り組む  
石田 八重さん(奥海印寺谷田)

60～70歳代を中心に、週2回自治会館で健康体操をしています。私が「膝の痛みを治したい」という目的で始めたのがきっかけで2年が経ちます。通常は6～7人、多いときで12人のメンバーが集まって、椅子に座ったままできる体操をビデオを見ながらしています。ほかには特にこれといった運動はしていませんが、この体操を始めてから膝の痛みは、だいぶましになりました。ほかのメンバーも体操の効果で、ますますいきいきしてきていますよ。体調が悪くふさがちだった人も、体操を続けるうちに明るい表情になって、最近では笑顔で参加されています。そんな変化を見ていると、これからも続けていきたいと思えます。まだまだ行きたいところはたくさんあるので、そのためにも健康でいたいですね。

市  
民  
イ  
ン  
ク  
ビ  
ニ  
ー

# 医療制度改革

だれもが安心して医療を受けられる社会づくりを

急速な少子高齢化とともに医療費の総額が増え続けるなど、現在の医療制度を取り巻く状況は大きく変化しています。そこで、高齢者と若年者がともに安心して医療を受け続けられるようにするため、平成18年6月に健康保険法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、医療制度が大きく変わります。今回は、この改正の一環として平成20年度から始まる「後期高齢者医療制度」と「特定健診・特定保健指導」の概要をお知らせします。



## 医療制度の主な改正内容は

今回の改正は、医療費の適正化や負担割合を見直すことにより、持続可能な医療制度を確立することをめざしています。すでに平成18年10月から、一部の患者負担の見直しなどが行われていますが、平成20年度からは、主に次の内容が改正されます。

- ① 75歳以上の高齢者全員を対象とする新たな「後期高齢者医療制度」を創設
- ② 40歳から74歳までの人の生活習慣病の予防を進める「特定健診・特定保健指導」の実施
- ③ 70歳から74歳までの高齢者の患者負担割合を、1割から2割に改正（3割は現行のまま）
- ④ 乳幼児に対する患者負担軽減の対象年齢を、3歳未満から義務教育就学前まで拡大

## 後期高齢者医療制度とは

平成20年4月から、75歳以上（一定の障害がある場合は65歳以上）の全ての人が、これまで加入していた医療保険（国民健康保険、共済組合、健康保険など）を脱退し、新たに後期高齢者医療制度の加入者となります。

保険料は世帯単位ではなく個人単位で算定され、原則として年金から天引きされます。窓口負担や給付内容については、一部内容を除き、これまでの老人保健制度と同じになる予定です。後期高齢者医療制度は、都道府県ごとに設置する広域連合（京都府は、京都府後期高齢者医療広域連合）により運営されます。財源は、加入者の保険料、若年世代の保険からの支援金、公費（税金）の3つです。具体的な保険料の額などについて

は、現在、広域連合が算定・検討しています。

## 特定健診・特定保健指導とは

平成20年度から、市が実施してきた基本健康診査にかわり、医療保険者による特定健診・特定保健指導が実施されます。

特定健診・特定保健指導とは、将来、生活習慣病を引き起こす確率が高いと言われるメタボリックシンドロームを減らし、病気を予防することを第一の目的として、健康診断とその後栄養・運動指導などを行うものです。

健診や指導は、みなさんが加入している医療保険（国民健康保険、共済組合、健康保険など）が主体となり実施されます。本市においては、長岡京市国民健康保険の加入者のうち、40歳から74歳までの人を対象に実施します。

## 詳しい内容は今後の広報紙で

具体的な保険料の額や特定健診・特定保健指導の詳しい内容などについては、決まり次第、広報紙でお知らせしていきます。

## 問 保険年金課 医療制度改革担当

☎955・3139  
 ☎951・1929  
 hokennenkin@city.nagakakyo.kyoto.jp

市職員に直接聞いてみよう

## 出前ミーティング

みなさんが聞きたい・知りたい内容を、職員が出向いてお話しします。6つの分野、合わせて62のテーマをご用意しています。団体やグループの学習会などにご利用ください。

**対象** 市内に在住・在勤・在学する人で構成する10人以上の団体やグループ

**日時** 主催者であるみなさんと市で調整して決定します。時間は、午前10時～午後9時の間で2時間以内とします。

**会場** 原則として市内の公共施設や自治会館など。会場の手配、施設使用料の負担、開催に伴う準備などは主催者側でお願いします。

**申し込み** 希望日の1カ月前までに、所定の申込書に参加者名簿を添えて情報管理課へ。  
 \*詳しいテーマの内容は、市ホームページの「市長の窓」をご覧ください。



5月17日、友岡公民館で

問 情報管理課 情報公開・相談担当

☎955-9501 ☎955-9703

長岡京市  検索



9月21日(金)～30日(日)  
秋の全国交通安全全運動  
— 京の秋 マナー守って 事故はゼロ —

市制施行35周年記念

# 第30回 交通安全フェア

9月23日(祝) 午前10時～午後3時 《雨天時は一部実施》

長岡自動車教習所

\*開会式終了後、先着1,000人に記念品をプレゼント。

【開会式】… 午前10時～11時

- ◎京都府警察本部音楽隊とカラーガード隊による演奏
- ◎交通安全の絵・ポスターコンクールの入賞者表彰など

【催し】… 午前11時～午後3時

◎おもしろ自転車コーナー

いろいろな形の特殊自転車に、みんなで乗ってみよう。

◎その他いろいろなコーナー。子どもたちの楽しめる催しが盛りだくさん

- ▷運転適性診断 ▷運転技術診断 ▷自転車無料点検 ▷サイクルフィギアとサイクルサッカー ▷パンダちゃんクラブ (ぬいぐるみ劇と人間劇、プラバン作り) ▷えほんとおりがみのひろば ▷ふあふあドーム ▷交通安全の絵・ポスター展示 ▷白バイ展示 ▷はっぴいバス展示 ▷スタンプラリー ▷出店 (弁当、飲み物、焼き菓子など) ▷子どものおもちゃ広場 (スーパーボールすくい、ヨーヨーつり) など

問 土木課交通対策係 ☎955-9686 ☎951-5410



カラーガード隊

重点目標

- ▽飲酒運転の根絶
- ▽夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ▽後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

街頭キャンペーン

9月21日(金)午後4時から、イズミヤ長岡店前で

シリーズ 環境

## えこ吉

オススメ

### エコドライブ

ボクはいつでもふんわりアクセル



エコドライブで出かけよう！

地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量のうち約21%は運輸部門が占めています。そのうち約半分は各ご家庭にある自家用車から排出されています。そこで、今日からすぐにも取り組める『エコドライブ』を、2回にわたって紹介します。

エコドライブの「エコ」には「エコロジー＝環境」と「エコノミー＝経済・節約」という2つの意味があります。つまり『環境にやさしく無駄の少ない運転』のことをエコドライブといえます。

環境省が推奨している「エコドライブ10のすすめ」で、運転時にできるものを紹介します。

- ふんわりアクセルで『eスタート』やさしい発進をこころがける
- 加減速の少ない運転
- 車間距離は余裕をもつ
- 早めのアクセルオフ
- エンジンブレーキを積極的に使う
- エアコンの使用を控えるために
- アイドリングストップ

駐停車時はエンジンを切る  
次回は、運転時以外の「すすめ」と、効果についてお知らせします。

(環境政策推進課環境政策担当)

取り扱っていた向日市、長岡京市、大山崎町の土地・建物（不動産登記）および商業・法人登記の登記事務は、10月15日(月)から、以下の登記所で行われます。

●京都地方法務局嵯峨出張所

▶業務内容＝不動産登記関係

〒616-8373 京都市右京区嵯峨天龍寺車道町33-20

☎861-0742

●京都地方法務局法人登記部門

▶業務内容＝商業・法人登記関係

〒602-8577 京都市上京区荒神口通河原町東入る上生洲町197

☎231-0131

問 京都地方法務局総務課

☎231-0131 ㉟254-2103

## 受給要件など変更

### 雇用保険法の改正 10月1日から

●失業給付の受給要件の改正

給付を受けるには、離職前の2年間で12カ月以上（各月11日以上の賃金支払基礎日数）の被保険者期間が必要となります。倒産・解雇などによる離職者は6カ月以上（賃金支払基礎日数は同じ）の被保険者期間が必要となります。

平成19年10月1日以降に離職した人が対象です。

●育児休業給付の給付率の引き上げ

休業前賃金の50%（休業期間中30%＋職場復帰後6カ月20%）に引き上げます。現行は40%です。



平成19年3月31日以降に職場復帰をした人から、平成22年3月31日までに育児休業を開始した人が対象です。

●教育訓練給付の受給要件緩和と給付率の見直し

被保険者期間の受給要件を、当分の間、初回に限り、「1年以上」に、給付率を20%（上限額10万円）にします。現行は、3年以上5年未満が20%（10万円）、5年以上が40%（20万円）です。

平成19年10月1日以降に指定講座の受講を開始した人が対象です。

問 京都労働局職業安定課

☎241-3268 ㉟241-3264

## 広報紙 届いていますか

●広報ながおかきょう

市の広報紙は、(社)長岡京市シルバー人材センターに配布を委託し、みなさんのご家庭にお届けしています。広報紙が届かない、2世帯分を届けて欲しいなど、配布に関することは、(社)シルバー人材センター☎955-8000へご連絡ください。



問 情報管理課広報担当

☎955-9660 ㉟955-9703

●きょうと府民だより

府の広報紙は、毎月第1日曜日に新聞折り込みにより、みなさんの家庭に届けています。新聞を購読していないなどの理由で広報紙が届いていない場合は、下記へご連絡ください。無料で送ります。

府内在住の視覚障害者の人を対象に、点字版、文字拡大版、テープ版も発行しています。

問 京都府広報課

☎414-4074 ㉟414-4075

## シリーズ

### 男女共同参画タイム⑭



#### 職業と性別

女性にだけ職業名に性別をつけるのはおかしいと思いませんか。「女性弁護士」「女医」「女社長」と聞くことはあっても「男性弁護士」「男医」「男社長」とは言いませんよね。これは従来、男性が独占していた職業やポストに進出した女性に対する差別的な言い方につながります。「女のくせに」「女だてらに」と驚きや戸惑いを示しながら「特別なこと」「例外なこと」という意味がこめられているのです。

#### 女性の弁護士の誕生

「弁護士タレント欲スル者は…成年以上ノ男子タルコト」と規定されていた弁護士法が改正されたのは昭和11（1936）年。女性に弁護士への道が開けました。初めて女性の弁護士（3人）が誕生したのは太平洋戦争前の昭和15（1940）年のことでした。女性が裁判官や検察官になるには、戦後まで待たなければなりません。男性のみであった法曹の世界に女性の弁護士が誕生して約70年。現在、弁護士に占める女性の割合は13.0%です。

問 女性交流支援センター

☎050-7105-8501

㉟050-7105-8521



## アライグマ に気をつけて

市内で、アライグマが出没しています。家屋の屋根裏に住みついたり、農作物を食べたりするという被害の報告を受けています。次のことに気を付けましょう。

●エサになるような物を屋外に置かない

アライグマは、残飯やペットフードなど、周辺にエサが豊富にあり、屋根裏に侵入しやすい家屋に住みつく場合があります。

●遭遇してもあわてない

アライグマは本来、臆病な動物です。こちらから何か

をしない限り攻撃をしてくることはありません。しかし、凶暴な面もあります。もし遭遇したときは、立ち去るのを静かに待ちましょう。犬などを連れてくる場合は、刺激しないように気を付けましょう。

●飼育は禁止されています

アライグマは「特定外来生物」に指定されています。そのため、輸入することやペットとして飼うことは禁じられています。

\*アライグマについての情報や相談は下記へ

問 環境政策推進課環境保全係

☎955-9685 ㉟951-5410

●情報BOXは、11ページから始まります

## 固定資産税 Q & A (質問と答え)

**Q.** 住んでいる家をバリアフリーに改修しました。固定資産税の税額は変わりますか？

**A.** 変わります。平成19年4月1日以降に改修が完了した家屋で、下記の要件①②をいずれも満たした場合、翌年度分の固定資産税の3分の1が減額となります。

**【要件】**

- ①次のいずれかの人が居住する既存の住宅（賃貸住宅を除く）
  - ▶ 65歳以上の人 ▶ 要介護認定または要支援認定を受けている人 ▶ 障害のある人
- ②次の工事にかかる費用で自己負担額が30万円以上（補助金を除く）
  - ▶ 廊下の拡幅 ▶ 階段の勾配の緩和 ▶ 浴室の改良 ▶ 便所の改良 ▶ 手すりの取り付け ▶ 床の段差の解消 ▶ 引き戸への取り替え ▶ 床表面の滑り止め化

**【内容】**

- ▶ 減額期間＝1年度分 ▶ 提出書類＝固定資産税額申告書と工事内容や費用がわかる書類など。申告書は課税課にあります
- \*減額対象となる床面積は100㎡までです。
- \*改修後3カ月以内に申告してください。

☎課税課資産税係 ☎955-9508 ☎951-5410

### 相続・登記・税金・年金など 無料の行政困りごと相談

▶ とき＝9月26日

(水)、午後1時30分～3時30分 ▶ ところ＝中央公民館2階講座室 ▶ 内容＝公証



人、司法書士、税理士、社会保険労務士や行政相談委員などによる相談 ▶ 申込不要

☎問 京都行政評価事務所 ☎211-1100 ☎211-2552

### 子どもの人権110番 強化週間 相談は☎0120-007-110へ

いじめ、体罰、不登校、児童虐待な

ど、子どもの人権にかかわる問題について、子どもの人権専門委員（人権擁護委員）が専用電話で相談に応じます。

▶ 期間＝9月17日(祝)～21日(金)の午前8時30分～午後7時。9月22日(土)・23日(日)の午前10時～午後5時 ▶ 無料 ▶ 秘密は厳守されます

\*強化週間以外でも、平日の午前8時30分～午後5時15分に相談を受けています。

☎問 京都地方務局人権擁護課 ☎231-0131 ☎222-0836

### 向日町郵便局は民営化により 2つの会社になります

郵政事業が民営化されることにより、10月1日から、向日町郵便局は、

2つの会社となって業務を開始します。店舗の場所は変わりません。

●向日町郵便局

▶ 業務内容＝郵便（窓口でのサービス）、貯金、保険  
☎921-0295・921-0296

●郵便事業株式会社向日町支店

▶ 業務内容＝郵便（集荷、配達、再配達）  
☎921-0293

☎問 向日町郵便局総務課

☎921-0371 ☎922-8937

### 食品表示の見張り番 食品表示110番

食品を買う時に目にする「食品表示」。JAS法に基づき、一般消費者に販売される全ての飲食品に、正確な情報を表示することが義務付けられています。

食品表示について疑問がある場合や、不審な表示を見つけた場合は「食品表示110番」にお電話ください。

▶ 食品表示110番 ☎414-9026 ▶ とき＝平日の午前8時30分～午後5時（正午～午後1時を除く）

●講師を派遣します

「集会をするけど食品表示の話が聞きたいな…」など、ご要望はありませんか。講師の派遣を行っています。下記へお問い合わせください。

☎問 近畿農政局地域第一課指導係

☎414-9920 ☎414-9910

### 京都地方法務局向日出張所 登記事務はこちらへ

京都地方法務局向日出張所（以下向日出張所）は、統合により10月12日(金)で業務を終了します。向日出張所が

#### あなたの元気を活かせませんか

シルバー人材センター入会説明会

9月25日(火) 午前9時開始 (途中入場は不可)

開田自治会館大会議室

- 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

#### 公共施設 申請はお早めに

平成19年12月使用分

当選の確認…9月15日(土)～25日(火) 申請の締切…9月25日(火)

- 西山公園体育館は、9月25日(火)が休館日です。
- 申請には、使用料が必要です。
- 問い合わせは、各公共施設へ。

長岡京市  検索

#### 夜間の特別納付受付・納税相談

ちょっとだけ遅くまで お待ちしております。

9月26日(水)・27日(木) 夜8時まで 収納課で（市役所北棟2階）

\*電話による相談も受け付けています。気軽にご利用ください。

☎収納課収納係 ☎955-9509 ☎951-5410

# 長岡京らしい景観を 子や孫に引き継ぎます

9月20日、長岡京市は **景観行政団体**に



「景観行政団体」とは、景観法において、やる気のある市町村が地域の景観行政の担い手となるよう設けられたものです。京都府では、宇治市、南丹市に次いで3番目（京都市除く）となります。景観行政団体になると、法に基づき、景観計画を策定したり、景観重要建造物・景観重要樹木を指定したりすることができます。また、住民による景観協定を市が認可することで、住民主体の景観に関するルールづくりを支援することもできます。わたしたちの財産である景観を、子や孫の世代まで引き継ぎ、住みやすい環境を後世に残していきます。

☎都市計画課計画係 ☎955-9521 ☎951-5410



円滑な運営を目的に開催しています。

- ▶とき＝9月28日(金)、午後2時から
- ▶ところ＝市役所北棟4階大会議室A
- ▶定員＝抽せんて約2人 ▶内容＝平成19年度地域包括支援センターの進捗状況など ▶傍聴方法＝開始5分前までに会場へ

問 高齢介護課高齢福祉係  
☎955-9713 ☎951-5410

## 難病（膠原病）個別相談

ベーチェット病やリウマチといった、<sup>こうげん</sup>膠原病の個別相談を行います。

- ▶とき＝10月1日(月)、午後2時～5時
- ▶ところ＝乙訓保健所 ▶対象＝膠原病の人または膠原病の疑いのある人とその家族 ▶定員＝5人。多数の場合は病状などを基準に選定 ▶医師＝宇多野病院の柳田英寿さん ▶申

込＝9月18日(火)～25日(火)に電話で下記へ

問 乙訓保健所保健室  
☎933-1153 ☎932-6910

## 恩給欠格者・戦後強制抑留者 ・引揚者の人へ

▷旧軍人軍属で恩給を受けていない恩給欠格者 ▷戦後、ソ連やモンゴルに強制抑留された人 ▷終戦に伴い引き揚げられてこられた人に、内閣総理大臣名の「特別慰労品」を贈呈しています。

過去に内閣総理大臣名の書状などを受けた人、書状を受ける資格があったにもかかわらず、請求していない人も対象です。

請求書は社会福祉課の窓口にあります。請求期間は、平成21年3月31日までです。詳しくは、ホームページに

も掲載しています。

問 社会福祉課地域福祉・労政担当  
☎955-9516 ☎951-7739  
独立行政法人  
平和祈念事業特別基金  
☎0120-234-933

平和祈念事業  検索

## たくさんの小学生が利用した 「はっぴいバス」

●23日間で339人。累計は1,000人超  
8月の平日のみ、小学生以下が無

料で乗ることができた「はっぴいバス」。  
23日間の運行で、述べ339人の子どもたちが利用しました。子どもから大人までの利用者は、計1,160人。一日に約50人の利用がありました。



●ますます利用しやすい  
今までのみなさんの意見をお聞きして、9月からは、コースを変更したり料金を安くしたりしています。各バス停の時刻表やコース図は、広報紙9月1日号に折り込んでいます。公共施設などにも置いてあります。

ぜひご利用ください。

問 土木課交通対策係  
☎955-9686 ☎951-5410

## 税金・料金の納付は口座振替で

税金・料金の納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。

### ●対象の税・料金

軽自動車税、固定資産税・都市計画税、市市民税普通徴収、国民健康保険料、介護保険料、保育料、留守家庭児童会保護者協力金、市営住宅使用料、くみとり手数料

### ●取扱金融機関

全国の郵便局、京都銀行、みずほ銀行、三菱東京UFJ銀行、りそな銀行、関西アーバン銀行、京都信用金庫、京

都中央信用金庫、近畿労働金庫、京都中央農協、の本支店

### ●申込方法

口座振替納付依頼書・通帳・届出印(納付義務者と口座名義人が異なる場合はみとめ印)・納付書または通知書、を持って金融機関へ。口座振替納付依頼書は市内金融機関・郵便局・市役所収納課に置いています。

問 収納課管理係  
☎955-9682 ☎951-5410



四小・六小・七小  
長法寺小校区  
のみなさん限定

## 京都サンガF.C.

ホームゲームへご招待

10月24日(水)

午後7時キックオフ

西京極陸上競技場(対 愛媛FC)

定員 抽せんで50組100人  
(ホームゴール裏自由席)

申込 往復ハガキに、住所、名前とふりがな、年齢、電話番号、小学校区名を書いて下記へ。一人につき1枚まで。10月5日(金)必着

☎〒610-0102  
城陽市久世上大谷89-1  
京都サンガF.C.  
長岡京市〇〇小校区ご招待係  
☎0774-55-7603  
☎0774-55-7613

学 業 トク 募 他

## その他にも

市や公共機関から など

### 年に一度の高齢者実態調査 民生児童委員が伺います

市では、災害時や緊急時など、支援が必要になったときにすぐ対応できるように、年1回、高齢者実態調査をしています。新たに対象となった人に、民生児童委員が伺います。

▶対象=①65歳以上で一人暮らしの人 ②65歳以上の人で構成されている世帯 ▶期間=9月中旬~10月末

☎問 高齢介護課高齢福祉係  
☎955-9713 ☎951-5410

### 入札・契約制度の見直し説明会

10月から変わる入札・契約制度についての説明会を行います。

▶とき=9月26日(水)、午後2時~3時  
▶ところ=市役所北棟4階大会議室A  
▶対象=平成19・20年度の「建設工事」「測量・建設コンサルタントなど」の登録業者のみ ▶定員=先着で約50人。1社につき1人まで ▶申込=9月21日(金)の正午までに下記へ。電話・FAX可。FAXの様式はホームページに掲載しています。現在受付中

☎問 管財課契約係  
☎955-9506 ☎951-5410

長岡京市

検索

### 傍聴しませんか

#### ●地域健康福祉推進委員会

##### 第1回健康づくり部会(申込制)

長岡京市の健康福祉に関する課題の解決を、市民と協働して総合的に推進することを目的に開催しています。

▶とき=9月21日(金)、午後2時~4時  
▶ところ=市役所北棟4階大会議室B  
▶対象=市内在住の人 ▶定員=先着で2人 ▶申込=9月18日(水)~20日(木)に電話で下記へ

☎問 健康推進課保健活動担当  
☎955-9705 ☎955-2054

●地域包括支援センター運営協議会  
介護予防の中心的な役割を担う地域包括支援センター。その適切な設置や

### 大山崎町 仲秋の名月鑑賞会

▶とき=9月22日(土)、午後5時30分~8時 ▶ところ=山崎光の郷(大山崎町字大山崎小字横山10番地) ▶内容=手作り灯り作品や竹灯によるライトアップ、コンサート(ヴァイオリンとベリーダンスによる地中海音楽)、フルートソロ演奏、ソプラノ独唱など

\*駐車場はありません。

☎問 大山崎町教育委員会生涯学習室  
☎956-2101 ☎956-0131

### 陸上自衛隊の桂駐屯地 創立53周年記念事業

▶とき=9月30日(日)、午前9時~午後3時。雨天決行 ▶ところ=陸上自衛隊桂駐屯地 ▶内容=記念式典、音楽隊の演奏、訓練展示、自衛隊車両の試乗、制服などの試着、野外交渉、陶芸教室など ▶ホームページにも掲載しています

\*駐車場・駐輪場があります。

☎問 自衛隊桂駐屯地広報班  
☎381-2125

桂駐屯地ホームページ 検索

### 世代を超えて楽しめる SKYふれあいフェスティバル

▶とき=9月15日(土)の午前10時~午後5時、16日(日)の午前9時~午後4時 ▶ところ=京都府総合見本市会館(パルスプラザ) ▶内容=舞台発表、作品展、ニュースポーツなどの体験教室、くらしと健康展、昭和の写真展、

昔遊びなど

★わくわくタイム(コンサートなど)  
懐かしのミュージックミニコンサート

15日(土) 午後1時30分~2時  
出演は NPO法人 音の風

トークショウ

16日(日) 午後2時~2時40分  
出演は 円 広志

☎問 (財)京都SKYセンター  
☎241-0226 ☎241-0204

学 業 トク 募 他

## 募ります

人材・作品募集 など

### あなたも踊ってみませんか 長岡京音頭の練習会

長岡京音頭をはじめ民謡を楽しく踊っています。気軽に参加してください。

▶とき=9月20日(木)、午後1時30分~3時 ▶ところ=産業文化会館

☎問 長岡京音頭保存会事務局  
(商工観光課内)  
☎955-9515 ☎951-5410

### 防衛大学の学生など募集

いずれも、試験日・受験資格などは募集種目により異なります。詳しくはお問い合わせください。

▶募集種目=防衛大学校学生、防衛医科大学校学生、看護学生 ▶募集期間=9月7日(金)~9月28日(金)

☎問 自衛隊京都地方協力本部  
☎211-3471 ☎211-3472

がし講座「実践！再就職へのシナリオを作ろう」▶講師＝①オフィスサカイ代表の酒井淑恵さん ②再チャレンジサポートコンサルタントの岸中聡子さん

\*託児（1歳6カ月～就学前）を希望する人は予約が必要。先着で6人

●現代と未来の夫婦と親子

▶とき＝10月27日(土)、午後1時30分～3時30分 ▶対象＝20歳以上の人 ▶定員＝先着で50人 ▶講師＝佛教大学教授の八木透さん

【共通事項】

▶ところ＝京都府立婦人教育会館 ▶申込＝電話、FAXまたは電子メールに①講座名 ②住所 ③名前 ④電話番号 ⑤年代を書いて下記へ。現在受付中

問 ふれーる（京都府立婦人教育会館）  
☎955-6941 ☎955-6768  
fujinkyoku@pref.kyoto.lg.jp

思いっきり走ろう！

小学生陸上（駅伝）教室

陸上競技専門の先生や乙訓高校の陸上競技部員が、走り方をていねいに教えます。



▶とき＝10月13日(土)、午前9時30分～正午 ▶ところ＝京都府立乙訓高校 ▶対象＝小学4～6年生 ▶定員＝先着で約50人 ▶申込＝ハガキ、FAXまたは電子メールに①住所 ②名前 ③学年 ④性別 ⑤保護者名 ⑥電話番号とFAX番号 ⑦小学校名を書いて下記へ。9月25日(火)受付開始 ▶参加の可否は後日連絡し

ます

問 〒617-0843 友岡一丁目1-1  
乙訓高校小学生陸上（駅伝）教室係  
☎951-1008 ☎951-6701  
otokuni-hs@kyoto-be.ne.jp

大山崎歴史講座

「大正ロマンと大山崎の建築」

大正・昭和初期に作られた代表的な2つの建築物「大山崎山荘」と「聴竹居」から、当時の時代背景と大山崎の地理的環境を探ります。

▶とき＝9月29日(土)、午後1時30分から ▶ところ＝大山崎町立中央公民館別館3階大研修室 ▶講師＝京都工芸繊維大学教授の石田潤一郎さん ▶無料 ▶申込不要

問 大山崎町教育委員会生涯学習室  
☎956-2101 ☎956-0131

学 業 トク 昇 他

**集います**

催し物・行事 など

育児の相談や情報交換の場  
「おひさまひろば」

●エンゼルやたんぼぼで楽しもう  
地域子育て支援センター「エンゼル」や「たんぼぼ」は、登録していない親子が月2回まで利用できる「おひさまひろば」を行っています。

内容は ▶園庭開放 ▶生後6カ月～1歳の子どもと保護者が対象の「プチおひさま」▶1歳～就学前の子どもと保護者が対象の「おひさまルーム」の3つです。時間は、いずれも午前10時

～11時30分。月2回まで利用できます。申込は不要です。

\*ピカピカクラブは、なくなります。

●10月の「おひさまひろば」

エンゼル（開田保育所内）

▶園庭開放＝10月19日(金) ▶プチおひさま＝10月17日(水)・24日(水) ▶おひさまルーム＝10月4日(木)・11日(木)・25日(木)・29日(月)

たんぼぼ（深田保育所内）

▶園庭開放＝10月17日(水)・24日(水)・31日(水) ▶プチおひさま＝10月1日(月)・15日(月) ▶おひさまルーム＝10月12日(金)・26日(金)

問 地域子育て支援センター

「エンゼル」  
☎953-7711 ☎954-1177  
「たんぼぼ」  
☎☎955-6262

バンビオ 秋の映画会

「選挙」

「電柱にもおじぎせよ！」新人候補のどぶ板選挙を通して、ニッポンの民主主義を大解剖するドキュメンタリー映画です。

▶とき＝9月22日(土) ①午前10時30分 ②午後3時 ▶ところ＝中央生涯学習センターメインホール(バンビオ1番館3階) ▶料金＝1,000円(前売り700円)。中学生以下は無料、小学生以下は保護者同伴

\*映画はプロジェクターで上映します。

問 総合交流センター  
(バンビオ1番館)  
☎050-7105-8500  
☎050-7105-8504

市制施行35周年記念

★第45回 長岡京市民大運動会★



昨年の市民大運動会（神足小）

10月7日(日) 午前9時から \*雨天時は10月14日(日) 市内各小学校で

メイン会場は長法寺小学校

各小学校区とも、独自のプログラムを用意したり、京都府が奨励している「京都ギネスに挑戦」を種目に取り入れられたりするなど、工夫を凝らしています。

運動不足を感じている人、なにかスポーツをしたいと思っている人、この機会にぜひ参加してください。

問(助)長岡京市体育協会（西山公園体育館内）

☎953-1161 ☎953-1163  
青少年・スポーツ課 スポーツ係  
☎955-9735 ☎955-9526

学 ぶ

集 う

お トク

募 る

そ の 他

# 情報BOX

このコーナーは左から右にお読みください。

2007(平成19)・9・15号

●ホームページ

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

長岡京市

検索

●24時間市政案内 テレホンガイド長岡京

☎953-7776

学 業 トク 習 他

## 学びます

講座・教室・講演会 など

### 女性交流支援センター KYOのあけぼの大学 (全2回)

10月9日(火) 自分を生きる!!コミュニケーション力を味方にする

10月16日(火) 稼ぐ女になる!!つかんだ仕事は手放さない!!

#### 【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) ▶対象=府内在住・在学・在勤の人 ▶定員=先着で30人 ▶講師=NPO法人ZUTTO理事の佐々木 妙月さん ▶申込=電話で下記へ。9月18日(火)受付開始

\* 託児(6カ月~就学前)、手話通訳

### ふるさとワーク (全11回の6回目)

●古文書入門講座(初心者対象)

9月29日(土)、午後1時30分~3時30分  
くずし字(慣用句)を学習。

●古文書中級講座(経験者対象)

9月29日(土)、午前10時~正午  
古文書(長岡の寺社)の解説に挑戦。

\* いずれも図書館で。申込制。

☎生涯学習課文化財係(図書館内)

☎954-3557 ☎954-8500

を希望する人は予約が必要。9月25日(火)締切

問 女性交流支援センター

(バンピオ1番館)

☎050-7105-8501

☎050-7105-8521

### 高齢者教養講座

#### 「健康寿命を延ばそう！」

▶とき=9月21日(金)、午後1時30分~3時 ▶ところ=中央公民館3階市民ホール ▶対象=市内在住のおおむね60歳以上の人 ▶定員=約200人 ▶内容=転ばぬ先のからだづくりについての講演 ▶講師=千春会病院作業療法士の佐藤正英さん ▶申込不要

問 高齢介護課高齢福祉係

☎955-9713 ☎951-5410

### 歩いて健康を維持しましょう ウォーキング講座 (全2回)

歩くことによって健康を保ち、わがまちの隠れた名所を発見しませんか。

▶とき=10月10日(水)・18日(木)、午前10時~正午 ▶ところ=きりしま苑 ▶対象=市内在住の60歳以上の人 ▶費用=300円(保険代) ▶定員=先着で20人 ▶申込=下記へ。電話可。9月25日(火)受付開始

問 きりしま苑

☎956-0294 ☎956-0290

### 幼児教室ぴよぴよクラブ 公開講座「親子でコンサート」

「K square」による、マリンバとキーボードのコンサートです。

▶とき=9月27日(木)、午前10時~11時30分 ▶ところ=中央公民館3階市民ホール ▶対象=市内在住の就園前の子と保護者 ▶定員=当日先着で100組 ▶無料 ▶申込不要

問 中央公民館

☎951-1278 ☎955-4774

### 頭の体操「漢検」に挑戦 第3回漢字検定試験

▶受験可能な級=10級~2級 ▶検定料=1,500円~4,000円。級により異なる ▶試験日=11月10日(土)、午前10時から ▶ところ=中央生涯学

習センター(バンピオ1番館) ▶申込=10月8日(祝)の正午までに、願書と受験料を持って下記へ ▶願書は生涯学習団体交流室にあります

問 生涯学習団体交流室

(バンピオ1番館)

☎050-7105-8518

☎050-7105-8519

### 長岡京カルチャーカレッジ 源氏物語 (全4回)

▶とき=10月14日(日)・28日(日)・11月11日(日)・25日(日)、午後2時~3時30分 ▶ところ=中央生涯学習センター(バンピオ1番館) ▶対象=全ての講座に参加できる人 ▶定員=先着で60人 ▶講師=同志社大学教授の廣田 収さん ▶費用=2,000円(資料代) ▶申込=電話かFAXで下記へ。9月22日(土)受付開始

問 中央生涯学習センター

(総合交流センター内)

☎050-7105-8500

☎050-7105-8504

### かしこい消費者になるために 消費者問題出前講座

消費者としての心構え、悪徳業者への対応などについて、消費生活相談員が出張して講座を行います。

▶期間=平成20年2月29日(金)まで ▶時間=1時間 ▶会場=申込団体が用意 ▶対象=高齢者や障害者とその周りの人々、若者(幼児~高校生)や保護者 ▶定員=1講座につき約20人 ▶講師=(社)全国消費生活相談員協会から派遣 ▶申込=平成20年2月20日(水)までに下記へ ▶無料

問 情報管理課情報公開・相談担当

☎955-9501 ☎955-9703

### 京都府立婦人教育会館 ふれーる講座

●新しい自分探し講座(全2回)

▶とき=①10月2日(火)②3日(水)。午前9時30分~正午 ▶対象=府内在住の20歳以上で、就職を希望している人 ▶定員=先着で20人 ▶内容=①イメージアップ講座「カラーコーディネートで素敵な自分発見」②自分さ

昔は、この池の水で稲の苗をつくったという



池というよりは水槽といった感じ。横約1・6メートル、縦約8・5メートル。水面をのぞくと、大小の鯉こいが右に左に泳いでいた。

本市教育委員会が発行した「長岡の語り部」の中に、田苗池の白ナマズ、という伝承が紹介されている。この池、昔は4、5倍もあって、大きな白ナマズがいたそう。なかなか見せないその姿を現すと、豊作になると信じられていた。

そうになると、なんとか姿を見たいもの。さまざまな行事を行って白ナマズ

**田苗池**  
所在地：下海印寺西条。  
阪急バス「友岡」バス停から西へ。約600メートル

池の前には、はつぴいバスの「西条」の表示板が立つ。隣接して西山浄土宗の阿弥陀寺があるが、池は地元の下海印寺の財産区が管理している。毎年春には、池の掃除を欠かさない。(井)

に出てきてもらおう、というわけで、「力持ちくらべ」があつたとか。池の水を頭からかぶって行を済ませると、白ナマズの力が乗り移るのか、大きな石を差し上げるほどの怪力がわいてきたという。不思議なお話だ。

シリーズ

# わがまち散歩

⑩ 田苗池

いたずらごがり \*掲載の申し込みは情報管理課広報担当(☎955-9660)へ。

**マククラング 康有ちゃん**  
(2歳)

【両親から】お誕生日おめでとう。9月14日で2歳になったね。これからも、たくましく育って下ろこ。

開田二丁目

**川田 陸渡ちゃん**  
(11カ月)

【パパ・ママから】もうすぐ1歳の誕生日日！よく笑いよく遊び、すくすくと元気に育ってくれてありがとう。

井ノ内

**北村 優奈ちゃん**  
(11カ月)

【パパ・ママから】もうすぐ1歳。ご飯モリモリ、元氣マンマン、いつもニコニコ。優奈はみんなの天使だよ。

馬場一丁目