広報
ながおかきょう

No.986
1 — 1・15 合併号
2009年
平成21年

賀正

2009年 健康宣言！

運動と栄養と休養を

運動

休養

裏表紙に栄養が満載だよ～

寿ぎの春を迎えて

2009　丑年

心の景観こそ 美しく

長岡京市長　小田　豊

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

本年も、西山連山の自然の恵みに感謝し、本市で生活しておられる方々のご多幸を願いながら新しい年を迎えることができました。

あらたまった気持ちの中に、今「環境」という二文字が鮮明に浮かび上がってきます。どこか、危機感を漂わす響きもあり、かけがえのない子どもや孫たちに、どうしても残さなければならない覚悟のようなものを感じずにはいられません。

一口に環境といっても、いろいろな意味が込められていると思います。本市では、緑を増やし水を守る自然環境、景観を保全する都市環境、住みつづけたい住環境など、さまざまな課題が目の前にあります。市民のみなさまと行政の「協働」を大きなパワーとして、この一年、取り組んでまいります。

また、日々の生活の中で「安心・安全」が大切な時代です。その根本は、人が人を思いやることではないでしょうか。「心の景観」こそ美しく、との思いを新たにし、年頭のごあいさつとさせていただきます。

「市長さん、安全なまちづくりをありがとう」（昨年11月）

広報 ながおかきょう

平成21（2009）年
1月1日・15日合併号

発行／長岡京市役所
〒617-8501長岡京市開田一丁目1番1号
☎951-2121㈹　FAX951-5410㈹
編集／情報管理課広報担当
☎955-9660　FAX955-9703
電子メール jouhou@city.nagaokakyo.kyoto.jp

◆◆主な内容◆◆

新春企画 …②～⑤
情報ワイド …⑥～⑦
意見募集／アンケートのお願い
国民健康保険・長寿医療 など
こども記者通信 …⑧～⑨
あなたのコーナー …⑩～⑪
保健・憩い・スポーツ・図書館 …⑫～⑬
情報BOX …⑭～⑲

＊「情報BOX」は19ページから始まります。

【表紙・裏表紙】
新しい年の始まりです。「2009年 健康宣言！」をテーマに運動で体を動かし、栄養のあるものを食べ、十分な休養をとって…。今年はみんなで健康な体づくりをめざしませんか。

まちの姿・11月　家庭から出たごみ 1401.37ｔ（前年同月1530.90ｔ）／平均気温 12.2℃（前年同月 12.3℃）／交通事故 29件（前年同月 38件）

干支と え

今年は 丑 年

まつわる話　エトセトラ etc.

十二支の中の丑

平成21年は丑年。牛は、十二支の二番目、偶蹄目反芻類ウシ科の動物です。胃が4つあって反芻(※)することはよく知られています。

牛といえば

家畜としての牛には役牛、肉牛、乳牛などがいます。日本でも昔は、農耕や運搬などに盛んに役牛が活躍していましたが、最近では、そうした光景はあまり見かけなくなりました。家畜以外の牛には野牛、水牛などがいます。

牛が家畜として飼われたのは、新石器時代あたりが起源といわれています。日本でも縄文時代に牛が飼われていたという説があります。牛車は平安貴族の乗り物で、今もひな祭りのひな壇に飾られています。

私たちが牛と聞いてイメージするのは、牧場の風景によく似合う白と黒の乳牛ではないでしょうか。また、年賀状などの干支のイラストに登場するのは茶色の牛が多いようです。

牛にまつわる言葉

人との付き合いが長い牛は、ことわざにもよく登場します。よく知られているのは、「食事してすぐ寝ると牛になる」ではないでしょうか。

牛がのろいことからきたもの。「牛のよだれ」は、だらだらしていることと思われますが「商いは牛のよだれ」という言葉もあり、細く長く辛抱するのがよいということのようです。

丑年の昔は、親が行儀の悪い子をしかるときにこの言葉をよく使ったものです。

でも、最近は、食後に慌てて動くよりも、少し休んだほうが消化にもよいといわれ、この言葉はあまり聞かれなくなりました。「牛歩戦術」は、

今年は、モウ烈に頑張るもよし、のんびりと過ごすのもよし、角は突き合わさずに、仲良くいきたいものです。

※反芻＝一度飲み込んだ食物をまた口の中に戻し、かみ直して再び飲み込むこと。

過去の丑年の出来事は

▽**1949(昭和24)年**…湯川秀樹博士が日本人で初めてノーベル賞受賞。

《長岡京市では》長岡町誕生(新神足、海印寺、乙訓の3か村が合併)

▽**1961(昭和36)年**…NHK朝の連続テレビ小説放送開始。国鉄(現JR)大阪環状線全通。

《長岡京市では》役場新庁舎、開田(現在地)にできる

▽**1973(昭和48)年**…祝日法改正により、振替休日制が導入。フォークソング「神田川」が大ヒット

《長岡京市では》市歌、音頭を制定

▽**1985(昭和60)年**…日本電信電話公社がNTTに、日本専売公社がJTに民営化。

《長岡京市では》埋蔵文化財センター、西山キャンプ場オープン

▽**1997(平成9)年**…地球温暖化防止会議で京都議定書採択。イチローが216打席無三振記録達成

《長岡京市では》JR長岡京駅西口地区市街地再開発事業が都市計画決定

一年の計は元旦にあり

2009年　健康宣言！

だれもがもつ「いつまでも健康でいたい」という願い。その健康を維持するために必要なものは、運動、栄養、休養です。新しい年を健康に過ごすため「スポーツの達人」、「地産地消の達人」にその秘訣を聞いてみました。

スポーツの達人

林　秀行（ひでゆき）さん

体育指導委員

長岡第十小学校区社会体育振興会連合会会長などを歴任後、平成16年４月から市体育指導委員に。校区・市内で生涯スポーツの推進・普及に向けて活動を行っている。平成20年度から長岡京市体育指導委員協議会会長。

だれでも楽しめるスポーツ

メタボリックシンドロームが身近な問題として言われるなど、健康について関心が高い人が多いのではないかと思います。健康を保つためには、スポーツは欠かせません。スポーツは「いつでも・どこでも・だれでも」楽しむことができます。

ポールウォーキングしよう

最近は、スポーツの中でも、老若男女だれでも気軽に楽しめる「ニュースポーツ」と呼ばれるものが開発されています。特に、健康を保ちたい人、やせたい人、気軽に始めたい人にお勧めなのが「ポールウォーキング」です。両手に持ったポール（杖）で地面をつきながらウォーキングします。膝や腰への負担が軽く不安がある人も安心して歩くことができます。

昨年度から「自分の体をリフレッシュ！」というニュースポーツの教室を開いています。今年はもっとたくさんの人に参加してもらい、スポーツを通じた人の輪を広げていきたいです。

そのためには、少しでも多くの人にスポーツに関わっていただく機会を増やす活動をしていきます。

今年は、あなたも健康のためにスポーツを始めませんか。

【ポールウォーキングは…】

- 普段のウォーキングでは使わない上半身の筋肉を使った全身運動で、カロリー消費量が20％増
- 膝・腰への負担を一歩あたり最大８㎏軽減

【ニュースポーツ他には…】

▲巨大なボールを使う「きんばれぇ」

▲スポンジボールを使う「スリータッチボール」

長岡京市民マラソン大会

1月18日(日)　午前10時

西山公園橋をスタート

西山公園体育館周辺を駆け抜ける、3㎞、5㎞、10㎞各コースで選手たちが健脚を競います。

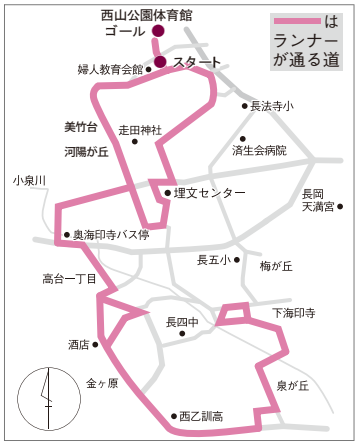
■ジョギングの部（3㎞）のみ当日も参加申し込みができます

▽**参加資格**＝小学1年生以上　▽**定員**＝先着で70人　▽**参加費**＝300円

▽**申込**＝午前8時30分～9時、西山公園体育館で

＊会場に車両は進入できません。自転車やバイクなどでお越しください。

＊コースとなる道路では交通規制を行います。徐行や一旦停止などにご協力ください。



問 (財)長岡京市体育協会
☎ 53・1161
FAX 53・1163

地産地消の達人

藤井予旨子（よしこ）さん

ふれあい朝市実行委員会会長

「乙訓地域生活研究グループ」の代表。地場野菜を使った郷土料理の普及に力を注ぐ。グループが昨年度、京都で活躍した女性をたたえる「京都府あけぼの賞」を受賞。自身も京都府でただ１人「平成20年度地産地消の仕事人」に選ばれる。

好き嫌いなく食べよう

健康の秘訣（ひけつ）は、バランス良くいろいろなものを食べることです。

近ごろ、野菜嫌いの子どもが多いと聞きます。野菜嫌いをなくすために、子どもが自分の手で野菜を作ってみてはどうでしょうか。プランターが一つあればできます。まずは好きな野菜から始め、嫌いな野菜も取り入れていきます。野菜作りの楽しさや大変さを感じることができ、買ってきた野菜とは違う思いで食べられると思います。また、お母さんと子どもが一緒に料理をするのも良いのではないでしょうか。

旬の野菜を食べませんか

現代は、ものがあふれている時代だと思います。一年中食べることができる野菜が増えるにつれ、旬のものを食べることが難しくなってきています。

そんな中でも、味が良くエネルギーがたっぷり含まれた「旬の野菜」をどんどん食べて欲しいと思います。学校給食には出てきますし、ふれあい朝市でも売っています。

朝市では、野菜を売るだけではなく、若いお母さんたちに昔からの伝統料理や保存食の知識を伝えていきたいと考えています。

２００９年は、安心安全な地元産の旬の野菜を食べて、健康に暮らしませんか。

おいしいレシピ

白みそ雑煮

広報紙10月１日号でお正月のお雑煮についてお聞きしたところ、47人から回答がありました。結果は、白みそ派が33人、すまし派が10人、合わせみそ派などその他が４人。最も多かったのは白みそ派。

あなたもこのお正月は美味しい白みそ雑煮を作ってみませんか。

■材料（４人分） 丸もち４個、小芋４個（または頭芋１個）、雑煮大根４本、金時人参中1/2本、昆布だし４カップ、白みそ150～200g

■作り方 ① 小芋の皮をむき、柔らかくなるまでゆでる。② 大根、人参は薄い輪切りにする。③ だし汁を煮立て白みそを溶き入れる。④ ③の中にもちを入れて柔らかく煮る。⑤ ①②を入れて煮る。⑥ お椀に、もち、小芋、大根、人参を盛り６分目くらいに汁を注ぐ。

＊おすすめは花かつお。たっぷりかけると、よりおいしくなります。

消防出初式

１月11日(日)

午前9時30分～11時30分

●式典・公開消防訓練
長岡中学校グラウンド

●分列行進
長岡京消防署庁舎前

●一斉放水
八条ケ池とその周辺

＊雨の場合は、長岡中学校体育館で式典のみを行います。

問 長岡京消防署
☎57 0119
FAX 57 4357

受賞おめでとうございます

第57回 京都府社会福祉大会
京都府共同募金会会長表彰
（優良地区・団体）

長岡京市民生児童委員協議会

自治会の無い地区に対して長年にわたり共同募金運動に尽力され、社会福祉の増進に貢献されました。会長は山本弥生さんです。

みなさんの声を届けてください。そして一緒にまちづくりを！！

ご意見をお寄せください

次の各計画の素案がまとまりました。市民の皆さんから意見を募集（パブリックコメント）します。

環境

「長岡京市環境都市宣言」

本市の緑豊かな自然環境を次の世代に引き継いでいくため、持続可能なまちづくりを「環境都市」として広く宣言するものです。

募集期間＝１月23日㈮必着

【問い合わせ・意見送付先】

〒617-8501　長岡京市役所

環境政策監

☎951-2121　FAX951-5410

kankyouseisaku@city.nagaokakyo.kyoto.jp

障害者福祉

「長岡京市障害福祉計画（第二期計画）」

障害のある人が、自分らしく暮らすことができるよう、福祉サービスや支援施策の充実に向けた取り組みを定める計画です。

募集締切＝１月26日㈪必着

【問い合わせ・意見送付先】

〒617-8501　長岡京市役所

障害福祉課管理係（分庁舎３）

☎955-9549　FAX952-0001

syougaifukushi@city.nagaokakyo.kyoto.jp

【共通事項】

意見の提出＝所定の用紙にご記入の上、各意見送付先へ。郵送、ファクス、電子メールでも可。所定の用紙は資料とともに配布しています。

資料の配布＝市役所市民情報コーナー（南棟１階）、各担当課の窓口で。ホームページからダウンロードすることもできます

＊お寄せいただいたご意見は、個人情報に係る部分を除き、それに対する市の考え方とともに市ホームページと市民情報コーナーで公表します。

＊ご意見に対する個別の回答はしません。

長岡京市　検索

高齢者福祉

「長岡京市第５次高齢者福祉計画・長岡京市第４期介護保険事業計画」

高齢者一人ひとりが、住み慣れた地域で安心して過ごすことのできる社会の実現を目指した取り組みを定めた計画です。

募集締切＝１月26日㈪必着

【問い合わせ・意見送付先】

〒617-8501　長岡京市役所

高齢介護課高齢福祉係

☎955-9713　FAX951-5410

koureikaigo@city.nagaokakyo.kyoto.jp

アンケートにご協力を
～次世代育成支援～

平成21年度中に、次世代育成支援行動計画（平成17年３月に策定）の後期行動計画を策定する予定です。そこで、市内で子育てをしている皆さんに、子育てに関するアンケートを行います。

次世代育成支援行動計画は、市の子育て支援の方針を決める大切な計画です。アンケートの結果を基に、後期行動計画策定時の保育サービスや地域子育て支援サービスなどの計画目標量を算定します。ご協力をお願いします。

調査対象＝就学前と小学生の子どもの保護者２４００人を、住民登録をしている人の中から無作為に抽出します

調査期間＝１月16日㈮～30日㈮

調査内容＝子育て家庭の実態や、子育て支援に関するご意見・ご要望について

＊回答内容は、市や京都府、国の次世代育成支援施策の検討にのみ利用します。回答者個人が特定されたり個々の回答内容が他にもれたり他の目的に利用されたりすることは一切ありません。

問 児童福祉課児童家庭係（分庁舎３）
☎９５５・９５５８
FAX９５２・０００１

65歳以上世帯の国民健康保険料 長寿（後期高齢者）医療制度の保険料

お支払い方法を「年金からの天引き」から「口座振替」に切り替えることができます。

国民健康保険料

原則、国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満の人がいる世帯の保険料は、世帯主の年金から天引きとなっています。これまで、一定の要件を満たす人に限り、お支払い方法の変更が可能でしたが、原則として、年金天引きの人は口座振替に切り替えることができるようになりました。申請をすると、4月からの年金天引きが中止となり、6月から口座振替によるお支払いになります。

問国民健康保険課管理係
☎955・9706
FAX 951・1929

長寿（後期高齢者）医療制度保険料

これまで、年金収入額など一定の要件を満たす人に限り、お支払い方法の変更が可能でしたが、原則として、だれでも口座振替に切り替えることができるようになりました。また、切り替え時の口座名義人についても、限定がなくなりました。ただし、税申告の際の社会保険料控除は、口座振替によりお支払いをする名義人に適用されます。ご注意ください。

申請をすると、4月からの年金天引きが中止となり、7月から口座振替によるお支払いになります。

問医療年金課後期高齢者係
☎955・3139
FAX 951・5410

【共通事項】

申請方法＝①国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証 ②ハンコ ③口座振替の手続きをしていない人は、取扱い金融機関で手続き時に渡される本人控えを持って、1月28日㈮までに担当課窓口へ。期限を過ぎて申請した場合は、切り替え月が遅れます

口座振替取扱い金融機関＝京都銀行、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、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、ゆうちょ銀行、郵便局

高額療養費の自己負担限度額の特例ができました

■自己負担限度額とは

自己負担限度額とは、前年の収入により被保険者が月々負担すべき医療費の上限を定めたものです。長寿（後期高齢者）医療制度、国民健康保険には、病院窓口での医療費の支払額が自己負担限度額を超えた場合に、超えた額が支給される高額療養費の制度があります。

■自己負担限度額の特例ができました

75歳の誕生日を迎えると、それまで加入していた医療保険を脱退し、長寿医療制度に加入します。これまでは、誕生月に誕生日前の医療保険制度（国民健康保険や被用者保険）と誕生日後の長寿医療制度のそれぞれで一カ月分の自己負担限度額が適用されていたため、誕生月の医療費の負担が2倍になる事態が生じていました。そこで今回、自己負担限度額の特例が設けられ、誕生月は医療保険制度それぞれの対象者個人の自己負担限度額を、本来の2分の1の額とすることになりました。対象は、1月2日以降に75歳の誕生日を迎える人とその被扶養者です。

■被扶養者にも特例が適用されます

被用者保険の被保険者などが、75歳の誕生日を迎え長寿医療制度に加入した場合、同時にその被扶養者は国民健康保険に加入することになります。この場合も同様に、その被扶養者が国民健康保険に加入する月の医療保険制度それぞれの自己負担限度額を本来の2分の1の額とします。ただし、誕生日が1日の人とその被扶養者については、誕生月に給付を受けることができる医療制度は一制度のみとなるため、この特例の対象ではありません。

■高額療養費の申請方法

対象となる月の、それぞれの制度の加入期間に受診した医療費のお支払い額が自己負担限度額（本来の2分の1の額）を超えた場合は、以下の申請が必要です。

	申請	申請に必要なもの
国民健康保険	高額療養費の支給申請	国民健康保険被保険者証、医療機関の領収書、ハンコ、世帯主の口座番号がわかるもの
長寿医療制度	高額療養費の支給用口座の登録がまだの人のみ申請が必要です。すでに高額療養費の支給用口座を登録済みの人は、その口座に振込みます	後期高齢者医療被保険者証、ハンコ、口座番号がわかるもの

＊振込口座は、いずれもゆうちょ銀行を除きます。

問**長寿医療制度に関すること**…医療年金課後期高齢者係
☎955-3139 FAX951-5410

国民健康保険に関すること…国民健康保険課国保係
☎955-9511 FAX951-1929

わくわく、ドキドキ、そして感動。

子ども記者通信

神足小

神足エコロジー大作戦

～大切な地球の温暖化を止めよう～

私たちの学校の4年生が、環境について学びました。

まず、浄化センターと浄水場に見学に行きました。そこでは使い終わった水をきれいにして、川に流したり、水道水を私たちの家に送っていました。自分たちが汚した水は、小さなお生物とたくさんの人の手できれいな水に変わっていることを知って、水は限りがあるから大切にしないといけないと思いました。

ゴミの問題については、ゴミ収集車の見学をした時に考えました。

一番びっくりしたことは、長岡京市のゴミは多いなあということです。それは、分別収集も行っているけど、まだ使える物がゴミとして出されていたり、リサイクルできる物がもえるゴミといっしょに出されたりしているからだと思いました。

他にも地球温暖化防止活動推進センターの方に温暖化の話を聞きました。

ゴミをもやしたり、電気やガスなどのエネルギーを作り出す時に出る二酸化炭素のために、地球がどんどん暑くなっているえいぞうを見てとてもびっくりしました。

そして私たちが学んだ水やゴミのことで、全校の人に知ってほしいこと、温暖化を止めるために実行してほしいことをクイズや劇にして発表しました。

「電気や水を使いっぱなしにしない、ゴミはリサイクルできるように分別して出す、落とし物に気をつけて最後まで大切につかう」このような神足エコロジー大作戦をこれからも続けていきたいです。

▶浄化センターでは汚水がきれいになる様子を学びました。

▲ゴミにはまだ使えるものが。

神足小学校　4年
坪倉桃子（つぼくらももこ）・山本奈伽菜（やまもとなかな）・
橘つばさ（たちばなつばさ）・村上遼（むらかみりょう）

Happy Holidays

In Japan, Christmas is a secular event and usually spend with friends or family, while New Year's is a quiet time to be with family and visit temples and shrines. In the United States, it is just the opposite. Christmas is celebrated by many, but not all, families, and for most Americans it is a religious holiday. Nearly all the stores and businesses are closed so people usually stay home with their families on Christmas Day. New Year's Eve, on the other hand, is a night for parties. Friends gather at their homes or go to the city to celebrate. There is traditionally a champagne toast at midnight. The streets of major cities are loud and filled with people on this night as they ring in the new year together. However you choose to celebrate the starts of 2009, I wish you a Happy New Year! Cheers!

私の心の中 in my heart

Katherine Goldman（キャサリン ゴールドマン）
（AET：英語指導助手）

良い休日を

日本では、クリスマスは宗教と無関係の行事で、友人や家族と過ごすことが多いですが、新年は家族と静かに過ごし寺や神社を訪れます。アメリカでは、ちょうど正反対です。クリスマスは、全てではありませんが多くは家族で祝うもので、多くのアメリカ人にとっては宗教的な休日です。クリスマスの日にはほとんどのお店やサービスは閉まってしまうので、家で家族と過ごします。一方大みそかは、パーティーの夜です。友人同士で家に集まるか、お祝いに街に繰り出します。昔からの伝統で、午前0時にはシャンパンで乾杯をします。大きな街では、道が人々で溢（あふ）れかえり、騒がしく、そうしてみんなで一緒に新年を迎えます。みなさんが2009年の始まりをどんなふうに祝うとしても、良い新年を迎えられることを祈っています！乾杯！

新鮮野菜の直送便

特別養護老人ホーム・旭が丘ホームにふれあい朝市から採れたて野菜が届きました。だいこんや花菜、さつまいもなど年末恒例のうれしい直送便です。（12月15日）

人権を考えるつどい

ピーター・フランクルさんの講演では大道芸で楽しませてもらったり、コミュニケーションの大切さも教えられたり、有意義な１日となりました。（12月７日）

まちの話題

地域のふれあいは朝のコーヒーから

２年間続く谷田自治会館のふれあいサロンは、毎週木曜日開店です。コーヒーを飲みながら、ご近所同士のコミュニティ作りにひと役かっているようです。（12月11日）

くらしの中の人権 ●No.189●

豊かな人生のために

知人に、仲の良い夫婦がいました。子どもたちは既に独立し、夫も定年退職したので、「さあこれから第二の人生を」と楽しみにしていた矢先に、妻が病気で急逝しました。夫は、それまで身の回りの事をしてこなかったために、どこに何があるのかさえわからず、妻を亡くしたショックと、家事の負担で、途方に暮れてしまいました。いざとなれば何とでもなると言いますが、慣れない家事を初めからするのは大変です。食べ物はスーパーやコンビニで買えばいいし、洗濯物はクリーニングに出せばいい。今は何でも売っている時代ですが、妻が先立つと、後を追うように夫が亡くなるという話は、寂しさだけではないように思えます。

一方、リストラによる男性の自死が多いという事は、夫に、より多くの経済的負担を負わせ、家族を養なうのは男の役割と思い込んでしまっているからという風潮もあります。

多くの人は、「男は仕事、女は家事・育児・介護」と、当然のように思い込んで、役割分担する日々を送っています。でも、夫婦で役割分担をしていると言うことは、個人としてはバランスが取れていないと言うことでもあるのです。何より、いつまでも夫婦間の役割分担が続くとは限りません。男女共同参画というのは、経済も生活も人任せにせずに、自分の人生を自分で決め、毎日を心豊かに送るための方法です。それぞれ経済も生活も自立した個人同士が、互いに依存しすぎないで、助け合いながら生きる事が大切ではないでしょうか。

人権の花「水仙」

（長岡京市人権教育・啓発推進計画推進本部）

@voice

あなたのコーナー

@messeage

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。

12月1日号の特集を読んで

私も退職して家にいます。何か人の役にたてたらいいな…と思っています。今、手さぐりでさがしています。

（野添一丁目・山中さん）

長岡京市の子育て支援は、NPOや市民団体、ボランティアなど、たくさんの人によって支えられているんだなぁと感じました。これから更に、市民と行政が協力して、子育てしやすい町づくりが進められるようにと願っています。

（二児の母）

表紙の「色とりどりの想い」に惹（ひ）かれてページをめくりました。62歳になった今、何か自分を生かすことができれば…とよく思います。身近なところで様々な活動があることを知り、学生時代にしていたボランティア活動を思い出しました。自分なりの想いをこのまちのどこかで実現できたら、きっと充実した毎日になるでしょう。

（ひじき）

様々なご意見、ありがとうございました。このまちに住む人・働く人みんなが、まちづくりに参加することが、まちをより住みやすく魅力的にするためには必要です。行政と市民、市民と市民、みんなが「お互いさま」の気持ちで一緒に考えていけたらいいですね。

（情報管理課広報担当）

あなたの一文字は？

あなたの2008年を1文字にすると何ですか？

（MISっ娘）

MISっ娘さんからみなさんへの問いかけをいただきました。清水寺で毎年年末に発表される「今年の漢字」は「変」に決まりましたね。昨年を振り返り、ぜひあなたの1文字を教えてください。

（情報管理課広報担当）

にそとの情報が知りたい

いよいよ「にそと工事」が始まりました。にそとはもちろんのこと、そのまわりがどのように変わるのか楽しみです。周辺にはスーパーマーケットや何か施設などができるのですか？広報ながおかきょうに「にそと」の情報がわかるコーナーをつくってほしいです。

（ウインター）

本紙12月15日号でお知らせしたように、11月11日に京都第二外環状道路（大山崎～大枝間）の着工祝賀式が行われ、工事が始まっています。にそとに関する情報を掲載したホームページや、資料をわかりやすく展示した「にそと工事館みちしるべ」がありますので、ご利用ください。周辺の状況などは、工事の進み具合に合わせて本紙でお知らせしていきます。（まちづくり推進室）

【にそと工事館　みちしるべ】
開館時間　午前10時～午後6時
所在地　長岡京市下海印寺西山田60（長岡京はっぴぃバス「西条停留所」から徒歩2分）
問い合わせ先
☎FAX956・4426

にそと　検索

必撮 ちごとにん

長岡京市の職員紹介⑳

筑瀬（ちくせ）　晴子（はるこ）
秘書課秘書係
平成16年採用

▶自治記念式で表彰する対象者の調査や準備、春と秋に発表される叙勲の受章候補者の調査などを担当しています。また、友好交流協会の事務局として、各種語学講座やガラシャ祭への参加など協会のサポートも行っています。▶秘書課には多くの来客があり、この職場に異動してきた頃は、お客さまの顔と名前を一致させるのに苦労しました。たくさんで来客された時のお茶を出す順番なども、迷うことが多くありました。▶言葉使いを今まで以上に意識するようになりました。敬語は奥が深く、今なお勉強中です。▶元旦は、我が家の定番である白みそ＆丸餅のお雑煮を食べながら、家でのんびり過ごします。買い物やUSJにも行く予定です。遊園地のアトラクションが大好きなので、今年の「初笑い」は絶叫マシンに乗りながらになりそうですね（笑）。

もしもし 家庭用品活用コーナー

環境政策推進課
☎955・9548

無料

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、ストーブガード、テレビ台、調味料台、エレクトーン、ベビーバス、炊飯器、ベビーカー、スイングベッド、室内用ジャングルジム

●譲ってください

バランスボール、便座（子供用）、食器棚、本棚、ソファー、湯沸かし器（都市ガス用）、ガスコンロ（都市ガス用）、加湿器、ガーデニング用温室、自転車（大人・子供用）、オーディオセット、ブランコ、ベビーバスチェア

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。

伝言板

催しの案内

漢詩作詩研修会 ▼1月11日(日)、午後1時15分～4時45分、中央公民館▼漢文訓読と漢詩作詩の初歩を学ぶ。講師は西山短大国文科の新稲(にいな)先生▼500円 問長岡京漢詩作詩研修会 伊藤(☎955・6932)

第15回手作りの成人を祝う会 ▼1月11日(日)、午後1時半～3時半、中央公民館▼障害のあるみなさんの成人をお祝いする 問手作りの成人を祝う会実行委員会 奥村(☎954・8780)

0才児からのニューイヤーコンサート(子育て支援コンサート) ▼1月12日(祝)、午後3時～4時半、中央公民館▼フルート、ソプラノなどによるクラシックコンサート▼500円▼授乳室あり 問ムジクリ企画 小西(☎954・0714)

マンスリーコンサート ▼①1月15日(木)②2月18日(水)、午前10時～11時半、中央公民館▼①桂米二さんによる初笑い②周江平さんによる日中友交の音楽▼500円 問越本(☎953・8500)

異文化交流カフェ ▼1月19日(月)・26日(月)、2月9日(月)・16日(月)・23日(月)、午後1時～3時、市民活動サポートセンター▼100円▼中国の人と友達になれる国際交流カフェ 問市民活動サポートセンター(☎050・7105・8505)

ソロバン体験教室 ▼1月20日(火)・27日(火)、午後5時～6時、バンビオ1番館▼小学生以上の初心者▼2回で500円▼先着20人▼申込要▼ソロバンがあれば持参 問NPO法人A・Kクラブ 相馬(☎955・0035)

食育セミナー ▼1月22日(木)、午後1時半～3時、中央公民館▼講演「楽しく元気に暮らせるために」と試食。講師は並川悦子先生▼200円▼先着30人▼1日受付開始 問家庭倫理の会・長岡京支部 松本(☎953・2539)

らん展 西山らんサークル発表会 ▼①1月24日(土)②25日(日)、①は午前10時～午後5時 ②は午前9時～午後4時、婦人教育会館 問長岡京市西山らんサークル 森(☎951・0115)

第40回長岡京市新春囲碁大会 ▼1月25日(日)、午前9時半～午後6時、乙訓囲碁クラブ▼2クラスハンディ戦▼一般1500円・女性800円・高校生以下500円 問長岡京市囲碁同好会 中川(☎954・1560)

難聴者若者(わかもの)のつどい ▼2月8日(日)、午前9時半～午後4時、コミュニティ嵯峨野(京都市右京区)▼体験発表やフリートークなど▼要約筆記、磁気ループあり 問京都府難聴者協会 山口(ファクスのみ951・4982)

募集します

油彩「パレット」(油絵) ▼月2回(土)、午前9時半～正午、中央公民館▼月2000円 問田村(☎953・3358)

乙訓山の会 ▼健康で歩ける人▼月4回、日本全国の山▼登山、ハイキング、山の集いなど▼年1万円▼2月10日(火)に入会説明会を行います 問高田(☎090・9995・0137)

AKJ(ヒップホップダンス) ▼4歳～成人▼月3回(火)、午後6時～9時、バンビオ1番館▼入会1500円、月2500円。高校生以上はスポーツ保険料要 問菊池(☎953・5345)

スマイル体操 ▼女性▼月4回(金)、午前10時～11時半、中央公民館など▼リズムにのって健康のための体操▼入会1000円。月2500円▼見学歓迎 問菅森(☎954・9170)

まちかどクイズ

ガラシャおもかげの水(500ml×6本)が正解者5人に当たる!

問題 2009年は健康宣言！みなさん、○○と栄養と休養を！！（ヒントは表紙）

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、他の読者への質問、市への意見など何か一言④“一言”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 1月15日(木)、当日消印有効

●先月号の答え…協働 ●正解22／応募22通

【投稿や作品も募集中】「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 FAX955-9703
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いう誤解を生む可能性があると判断されるもの。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＝半年に1度
催し＝2カ月に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。

憩い

竹寿苑
☎FAX 954-6830

いずれも対象は60歳以上の市民

新春書初め大会
▷６日㈫、午前10時30分から

第22回市長杯百人一首大会
▷27日㈫、午前９時30分から　▷申し込みは６日㈫～20日㈫に竹寿苑へ。電話・ファクス不可

きりしま苑
☎956-0294　FAX956-0290

いずれも対象は60歳以上の市民

映画鑑賞会
▷９日㈮、①午前10時から「三十三間堂 通し矢物語」。出演は長谷川一夫、田中絹代ほか ②午後１時30分から「社長道中記」。出演は森繁久彌、小林桂樹ほか　▷23日㈮、①午前10時から「エノケンの千万長者」。出演は榎本健一、二村定一ほか ②午後１時30分から「雪国」。出演は池部 良、岸 恵子ほか

カラオケ大会
▷16日㈮、午後１時から

竹寿苑・きりしま苑
４月～６月分の団体利用申請を受け付け
【受付期間】
竹寿苑…１月６日㈫～15日㈭
きりしま苑…１月５日㈪～15日㈭
＊３月分までの空き部屋の利用申請は１月５日から随時受け付けます。

スポーツ

西山公園体育館
☎953-1161　FAX953-1163
moushikomi@sports-nagaokakyo.or.jp
スポーツセンター
☎951-3363　FAX951-3666

西山公園体育館トレーニング室利用説明会〔申込制〕
▷①９日㈮ ②10日㈯。①は午後４時～４時45分、②は午後１時30分～２時15分 ▷対象は18歳以上の人　▷先着で各15人　▷マシンの使い方などについて　▷受講料1,300円と顔写真（３㎝×2.5㎝）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。５日㈪受付開始

個人開放デー〔申込制〕
◎西山公園体育館　▷10日㈯　▷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　▷17日㈯・24日㈯　▷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

【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）、最長80分まで　▽用具は貸し出します

図書館

☎951-4646　FAX957-0732

対面朗読サービス〔予約制〕
▷20日㈫・27日㈫、午前10時15分～正午　▷対象は視覚障害者　▷１階録音室などで

おはなしとブックトークの会
▷10日㈯、午後２時30分～３時　▷対象は小学生　▷２階お話しコーナーで

子どもの本を読む会
▷22日㈭、午前10時～午後０時15分　▷３階大会議室で

子どもの広場
▷17日㈯、午後２時～３時　▷対象は幼児～低学年　▷３階大会議室で

えほんのひろば〔申込制〕
▷27日㈫、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 ▷６日㈫、午前10時受付開始

ブックガイド

一般書

『優雅なハリネズミ！』
ミュリエル・バルベリ／著　早川書房／刊

フランスの「本屋大賞」に輝いた本書は今世紀フランス最大のベストセラーを記録しました。パリの高級アパルトマンに住む人々の群像をユニークに書きあげています。著者は日本と日本文化に興味を持ち、昨年から念願の京都に移住し日本生活を満喫されているそうです。

児童書

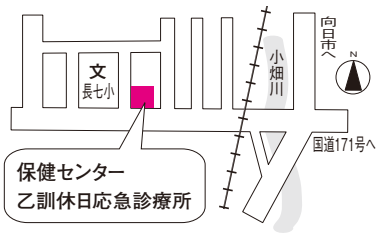
『ペンギンのヒナ』
ベティ・テイサム／著　ヘレン K．デイヴィー／絵
福音館書店／刊

ペンギンはどのようにこどもを育てるか知っていますか？たまごを産むのはおかあさん、２か月の間たまごをあたためてかえすのはおとうさんなのです。南極大陸は氷におおわれていて、巣を作るための枝や葉などはありません。ヒナはえさもない寒い氷の上でどのようにして大きくなるのでしょうか。

✚ 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

１日	第二京都回生病院（向日市物集女町中海道92-12）	☎934-6881
２日	新河端病院（一文橋二丁目31-1）	☎954-3136
３日	済生会京都府病院（今里南平尾８）	☎955-0111
４日	新河端病院（一文橋二丁目31-1）	☎954-3136
11日	千春会病院（開田二丁目14-26）	☎954-2175
12日	長岡京病院（開田四丁目9-10）	☎955-1151
18日	ふじもと整形外科（向日市寺戸町山縄手22-11）	☎921-3300
25日	高山整形外科医院（今里西ノ口7-1）	☎959-0955

＊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。

保健

健康推進課保健活動担当
☎955-9704　FAX955-2054

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）

４カ月児健診
▷27日㈫　▷対象は平成20年９月生まれ

１歳８カ月児健診
▷28日㈬　▷対象は平成19年５月生まれ

３歳６カ月児健診
▷29日㈭　▷対象は平成17年７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。

離乳食教室〔予約制〕
▷９日㈮、午前９時30分～11時30分　▷対象は平成20年７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
▷21日㈬　▷対象は平成20年３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

両親教室《３回目》
▷14日㈬、午後１時～３時15分　▷対象は平成20年10・11月に母子健康手帳をもらった人

ＢＣＧ予防接種
▷８日㈭、午後１時15分～２時50分　▷対象は生後３カ月～６カ月未満

１歳３カ月児教室〔予約制〕
▷２月５日㈭、３月10日㈫、午前10時～11時30分　▷対象は平成19年11月～20年１月生まれの子と保護者　▷先着で各40人　▷申し込みは電話で健康推進課へ。１月５日㈪受付開始

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。

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）

健康インフォメーション

▼子育てのコツ　②▲

子どもを見ていて、スキップができない・折り紙がうまく折れないなど「動きがぎこちない」「どことなく不器用」といったことが気になる時はありませんか。

動きがぎこちないのは▼体の右側と左側がバランスよく協調した動きになっていない▼体の筋力が弱く姿勢がくずれやすい▼腕の付け根である肩甲帯がしっかりしていないため手先を上手に使えない、などが考えられます。また、目を閉じていても筋肉や関節の動きを感じることができる感覚や、重力や回転・加速度を感じる感覚が、まだうまく使えていないかも知れません。

■上手に体を使うために

脳には、外から入ってくる様々な感覚に合わせた動きができるように、体の各部位に命令を出す働きがあります。この働きを鍛えるためには、体を使ったダイナミックな遊びや、硬いもの・柔らかいもの・しっとりしたもの・サラサラしたものなど、いろいろな感触のある素材のものに手や皮膚で触れる経験が必要です。

■関わり方のコツ

日常の中で、親子が楽しみながら、様々な生活体験や遊びの経験を積み重ねていくことが大切です。

※ 住宅借入金等特別税額控除申告書は1月中旬から下記に置いています。市ホームページからダウンロードすることもできます。
※ 対象者への個別通知はありません。
問〒617-8501　長岡京市役所
課税課市民税係
☎955-9507　FAX951-5410

長岡京市　検索

調理師の人は調理師業務従事者届の提出を

給食施設や飲食店などで働く調理師の人は、調理師法に基づき2年ごとに「調理師業務従事者届」を届け出することとなっています。平成20年12月31日現在の状況を、1月15日㈭までに下記へ提出してください。
問乙訓保健所環境衛生室
☎933-1241　FAX932-6910

骨髄バンクドナー あなたも登録しませんか

▶**とき**＝1月15日㈭、午前10時～11時45分と午後1時～3時30分　▶**ところ**＝乙訓保健所　▶**対象**＝18～54歳で健康な人　▶**申込**＝電話で下記へ　▶当日も受け付けています
問乙訓保健所保健室
☎933-1153　FAX932-6910

特別慰労品 請求をしていないみなさんへ

平和祈念事業特別基金では、恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者に「特別慰労品」を贈呈しています。請求がまだの人は早めに申請してください。
▶**対象**＝終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活し、戦後、引き揚げてきた家族の人。遺族の人は対象となりません　▶**請求**＝3月31日㈫までに下記へ　▶資格要件など詳しくは下記へ
※ 請求書は社会福祉課(分庁舎3)に置いています。
問独立行政法人平和祈念事業特別基金
0120-234-933
FAX03-5285-5472

道路の現況調査を行います

京都府では、建築基準法に基づいて指定される「指定道路図」などを作成するため、市内一円で道路の幅員や延長などの現況調査を行います。ご理解とご協力をお願いします。
▶**期間**＝1月初旬～3月中旬
※ 住宅の敷地内には入りません。
※ 調査員は京都府から委託をうけ身分証明書を携帯しています。
※ 境界を確定したり権利関係を調査したりすることはありません。
問乙訓土木事務所建築住宅室
☎931-2478　FAX931-2150

食品表示の110番 おかしいと思ったら連絡を

一般消費者に販売されるすべての飲食料品には、JAS 法に基づき、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。
問食品表示110番(近畿農政局内)
☎414-9026

広報ながおかきょう 次号の発行は２月１日号です

1月は1日・15日合併号です。15日号の発行はありません。
問情報管理課広報担当
☎955-9660　FAX955-9703

1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	8日は、ありません。15日の予約は、13日㈫から受付	
登記相談【予約制・定員6人】 21日㈬　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】 21日㈬　13:30～16:30　市役所市民相談室		
人権相談 8日㈭・19日㈪　10:00～16:00　市役所市民相談室	情報管理課 ☎955-9501	
行政相談 19日㈪　10:00～16:00　市役所市民相談室		
消費生活相談 火曜日　9:30～15:30 金曜日　9:30～12:00　市役所市民相談室		
暮らしや事業の何でも相談 22日㈭　13:30～16:30　市役所市民相談室		
心身障害者相談　市役所分庁舎3 19日㈪　13:00～16:00	障害福祉課 ☎955-9710	
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	教育支援センター ☎050-7105-8516	
就学相談【予約制】 金曜日　10:00～17:00　教育支援センター		
発達相談・ことばの相談【予約制】 随時　保健センター	健康推進課 ☎955-9704	
親と子の健康相談 7日㈬　9:30～11:00　保健センター 15日㈭　9:30～11:00　下海印寺公民館 19日㈪　9:30～11:00　きりしま苑 30日㈮　9:30～11:00　中央公民館		
作業療法士によるリハビリ相談【予約制】 随時　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	
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	
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 月・水～金曜日(第3木除く)　8:30～17:00	児童福祉課 ☎955-9558	
女性の総合相談【予約制】 木曜日　13:30～16:20(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	
女性のための法律相談【予約制】 22日㈭　10:00～12:00　女性交流支援センター		
職業相談 月～金曜日　8:30～17:00　市役所分庁舎3	☎955-0506	

傍聴しませんか

●障害者ネットワーク連絡調整チーム会議

▶**とき**＝1月8日㈭、午後1時30分～3時30分ごろ　▶**ところ**＝図書館3階大会議室　▶**定員**＝先着で約10人　▶**内容**＝①情報交換 ②意見交換 ③ケース報告（個人情報保護のため非公開）など　▶**傍聴**＝開始5分前までに会場へ　▶手話通訳、要約筆記あり。申込要

問障害福祉課管理係（分庁舎3）
☎955-9549　FAX952-0001

●第４回上下水道事業懇談会

▶**とき**＝1月27日㈫、午後2時～4時　▶**ところ**＝市役所南棟2階会議室2　▶**対象**＝市内在住の人　▶**定員**＝5人。多数の場合は抽せん　▶**内容**＝水道ビジョンの検討　▶**申込**＝1月5日㈪～19日㈪に電話で下記へ

問上下水道局総務課水道担当
☎955-9538　FAX951-2200

身体障害者巡回更生相談

▶**とき**＝1月13日㈫、午後2時～3時30分　▶**ところ**＝大山崎町保健センター（大山崎町字円明寺小字百々（どど）12）　▶**内容**＝補装具についての相談　▶**申込**＝1月9日㈮までに下記へ。電話・ファクス可

問障害福祉課障害支援係（分庁舎3）
☎955-9710　FAX952-0001

認知症相談

▶**とき**＝1月23日㈮、午後1時30分～3時30分　▶**ところ**＝保健センター　▶**対象**＝「認知症かな」と心配な人やその家族　▶**内容**＝医師・作業療法士・保健師などによる個別相談　▶**定員**＝先着で4人　▶**申込**＝電話で下記へ。1月5日㈪午前9時受付開始

問健康推進課保健活動担当
☎955-9705　FAX955-2054

長寿（後期高齢者）医療制度納付済保険料のお知らせ

昨年4月から長寿（後期高齢者）医療制度の被保険者となった人で、昨年12月26日までに保険料を納付した人に「平成20年納付済確認書」を郵送します。郵送は1月中旬ごろです。確定申告などに利用できます。大切に保管してください。確定申告の控除の対象となる期間は、平成20年1～12月に納付された保険料です。

口座振替をしている人は、昨年12月分の保険料の納期限が1月5日㈪となるため、対象となりません。詳しくはお問い合わせください。

問医療年金課後期高齢者係
☎951-2121　FAX951-5410

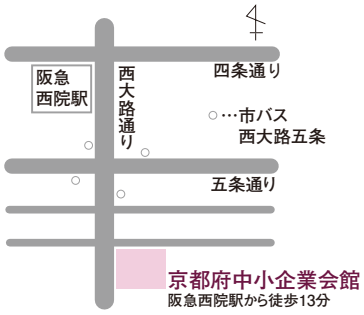
確定申告は２月２日㈪から京都府中小企業会館で

右京税務署の確定申告会場は「京都府中小企業会館2階大ホール」です。期間中、右京税務署では確定申告会場を設けていません。作成済みの申告書などの受け付け、納税、納税証明の発行と用紙の交付のみ行います。ご注意ください。

▶**開設期間**＝2月2日㈪～3月16日㈪の平日。午前9時～午後5時

※駐車場（有料）に限りがあるため、公共交通機関などをご利用ください。

※会場では納税できません。お近くの金融機関などをご利用ください。



●確定申告はe（イー）-Tax（タックス）（国税電子申告・納税システム）で

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」から、確定申告をすることができます。e-Taxを利用すると、添付書類の提出を省略したり、還付申告が早期に処理されたりすることができます。ぜひご利用ください。

問右京税務署
☎311-6366

住宅ローン控除の申告提出期限は３月16日㈪

税源移譲によって所得税が減少した結果、住宅ローン控除額が所得税額から控除しきれなくなる場合があります。その場合は申告をすることにより、翌年度の住民税から控除することができます。対象となる人は忘れずに申告してください。

▶**対象**＝平成11年～18年12月末までに入居した人　▶**申告方法**＝**【確定申告する人】**確定申告書と住宅借入金等特別税額控除申告書を持って、1月30日㈮までは右京税務署へ。2月2日㈪～3月16日㈪は京都府中小企業会館へ　**【確定申告しない人】**源泉徴収票と住宅借入金等特別税額控除申告書を持って、3月16日㈪までに市役所北棟2階の課税課へ。郵送も可

学校グラウンドの夜間照明　団体登録講習会・２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】電話かファクスで右記へ

●抽せん会

１月21日㈬　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

㊐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　２月使用分

【使用日と受付日】
２月 １日～28日使用分… １月15日㈭
２月16日～28日使用分… １月30日㈮
＊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
☎955-9534　FAX955-3150

「ピロティおとくに」会員

「ピロティおとくに」は、国と乙訓2市1町からの補助金と会員の会費で福利厚生サービスを提供しています。

▶**対象**＝乙訓2市1町在住・在勤の人　▶**内容**＝各種慶弔給付金、人間ドックや定期健康診断の受診補助、旅行資金の一部補助、各種娯楽施設の割引チケットの販売など　▶**入会金**＝400円　▶**会費**＝月額800円

問㈶乙訓勤労者福祉サービスセンター
ピロティおとくに（バンビオ1番館）
☎050-7105-8506
FAX050-7105-8507

自衛官

▶**対象**＝大学の理学部、工学部の3・4年生又は大学院修士課程に在学で、正規の修業年限が終わる年の4月1日現在の年齢が26歳未満の人。大学院修士課程在学の人は28歳未満　▶**募集種目**＝貸費学生（技術）　▶**募集締切**＝1月16日㈮　▶詳しくは下記へ

問自衛隊京都地方協力本部
☎211-3471　FAX211-3472

自衛隊京都地方協力本部　検索

学　集　トク　募　他

その他にも

市や公共機関から など

長岡京駅西駐車場 障害のある人に割引サービス

▶**対象**＝市内在住で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を持っている人。ただし、本人が運転または介護者が運転する車に同乗している場合　▶**内容**＝駐車料金が5割引き。原則、現金支払いに限る。①昼間20分ごとに100円→50円 ②昼間1日の上限額1,800円→900円 ③夜間1日600円→300円。特定区画（1区画1,000円）・定期駐車券など、すでに割引きになっているもの、自動二輪車は5割引きの対象外。ただし特定区画は、手帳の呈示があれば、一時利用上限額の5割引きの900円になります　▶**利用方法**＝駐車場を出るまでに、総合交流センターの行政サービスコーナー（バンビオ1番館1階）または駐車場受付（バンビオ2番館2階）で手帳と駐車券を呈示してください　▶**受付時間**＝【総合交流センター】午前8時30分～午後5時15分【駐車場受付】午前5時～翌日午前1時30分

問長岡京都市開発㈱
☎951-4300
土木課交通対策係
☎955-9686　FAX951-5410

特定保健指導 メタボ脱出の旅　受付中

健康診断を受けた結果、特定保健指導を受ける対象となった市民のみなさんに「動機付け支援教室」や「積極的支援教室」を開きます。受け付けは、1月16日㈮まで。日程など詳しくは、広報紙12月1日号に掲載しています。ご確認ください。

※ 国民健康保険の特定検診を受けた結果、対象となった人には利用券を送付しています。

問健康推進課保健活動担当
☎955-9704　FAX955-2054

年始のごみ収集

4日まで収集はありません

1月5日㈪…月・木曜日収集地域
1月6日㈫…火・金曜日収集地域

1月1日㈷～4日㈰の収集はありません。年始は、ごみの量が多く、収集時間が前後する場合があります。必ず午前8時までに、定められたごみステーションへ出してください。

問環境業務課業務第2係（分庁舎1）
☎955-9689　FAX955-9955

出産育児一時金 1月1日から支給額が変更

産科医療補償制度の創設により、国民健康保険の加入者が、制度に加入する医療機関で、1月1日以降に出産した場合の出産育児一時金は、これまでの35万円から38万円に引き上げられ支給されます。制度に加入していない医療機関で出産した場合の一時金は、従来どおり35万円の支給となります。

▶**申請**＝①国民健康保険証 ②ハンコ ③出産を証明できるもの（出生届けを長岡京市に提出した場合は不要） ④世帯主または出産する人の口座が確認できるもの ⑤産科医療補償制度加入の医療機関が発行する「登録証」を持って、下記へ

●産科医療補償制度とは

分娩（べん）に係る医療事故により、脳性麻痺（まひ）となった患者の経済的負担を補償することなどを目的としています。一時金は600万円、20年間で総額2,400万円の補償分割金が支払われます。

問国民健康保険課国保係
☎955-9511　FAX951-1929

残高をご確認ください

市府民税　第4期
納期限（口座振替日）は2月2日㈪

口座振替納付の領収証書は発行していません。必要な場合は下記へご連絡ください。申し出のあった日以降の振替分より「口座振替済通知書」を送付します。

問収納課管理係
☎955-9682　FAX951-5410

夜間の納付受付・納付相談　行っています

●夜間の特別納付受付・納付相談

昼間は忙しくて納付や相談ができない人は、ぜひご利用ください。電話による相談もできます。

1月28日㈬・29日㈭
夜8時まで
収納課（市役所北棟2階）

●時間外受付窓口もご利用ください

納付書をお持ちの場合は、平日の夜間や土・日・祝日でも、市役所時間外受付窓口（北棟1階）で納付ができます。

平日…午後5時～10時
土・日・祝日…午前8時～午後10時

●市税ダイレクト納付も

ATMやインターネットバンクからも納付ができます。詳しくは下記へ。

問収納課収納係
☎955-9509　FAX951-5410

成人式

▶**とき**＝1月12日㈷、午前11時から。受け付けは午前10時30分から
▶**ところ**＝京都府長岡京記念文化会館
㊐**青少年・スポーツ課青少年係**
☎955-9546　FAX955-9526

児童や生徒の作品がズラリ 小・中学校展

長七小・長九小・長三中の児童や生徒が描いた絵画や書道など、約60点を展示します。

▶**期間**＝1月7日㈬～29日㈭、午前9時～午後9時　▶**ところ**＝中央生涯学習センター（バンビオ1番館）3階ホワイエ
問長岡京市文化協会事務局
（生涯学習課内）
☎955-9734　FAX955-3150

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 今年も地元産の野菜で元気に

毎週月曜日　中央公民館市民ひろば
午前９時～９時30分
5日㈪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
8日㈭は「ふれあいサービスデー」
1日㈷はありません
夕市　バンビオ広場公園
17日㈯、午後３時～４時
3日㈯はありません
※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。
問農政課農業振興係
☎955-9514　FAX951-5410

学　集　トク　募　他

募ります

人材・作品募集 など

長岡京音頭を 一緒に踊ってみませんか

▶**とき**＝1月20日㈫、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　FAX951-5410

第17回「長岡京展」あなたの力作を応募しませんか

▶**対象**＝市内在住・在勤・在学の18歳以上の人と長岡京市文化協会の会員　▶**出品料**＝2,000円　▶**内容**＝日本画、洋画、書、工芸、写真の5部門。出品は1部門につき1点　▶**審査**＝専門家による審査　▶**申込**＝1月16日㈮～2月13日㈮に、申込用紙に必要事項を記入し、出品料を添えて下記へ
▶募集要項と申込用紙は生涯学習課、中央公民館、総合交流センター（バンビオ1番館）に置いています。規格などは募集要項をご覧ください
問長岡京市文化協会事務局
（生涯学習課内）
☎955-9734　FAX955-3150

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

市では、男女共同参画推進条例の制定を予定しています。男女が互いを尊重し、仕事も家庭も喜びも分かち合い、ともにいきいきできる社会に向けて、日常生活の疑問や希望をエッセイで表現してみませんか。応募作品は、男女共同参画の推進・啓発活動に活用します。

▶**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。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。2月6日㈮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。
※入賞作品の発表は3月を予定しています。
問〒617-8501　長岡京市役所
政策推進課男女共同参画担当
☎955-3162　FAX951-5410
seisaku@
city.nagaokakyo.kyoto.jp

長岡京市　検索

子育てふれあいルーム（予約不要）

1月14日㈬・20日㈫・28日㈬
午前10時～正午
午後1時30分～3時30分
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　FAX955-4774

あなたの元気を活かしませんか

シルバー人材センター入会説明会
1月27日㈫　午前9時開始
市役所分庁舎3会議室1
＊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。
＊途中入場はできません。
＊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　FAX955-8002

公共施設　申請はお早めに

4月使用分
申込期間……1月5日㈪～10日㈯
当選の確認…1月15日㈭～25日㈰
申請の締切…1月25日㈰
＊施設の休館日は19ページに掲載。
＊申請には、利用料金が必要です。
＊詳しくは、各公共施設へ。
長岡京市　検索

長岡京市の歴史講座「発掘から見た近世勝龍寺城」

▶**とき**＝1月18日㈰、午後1時30分～3時30分　▶**ところ**＝中央公民館　▶**定員**＝当日先着で70人　▶**講師**＝㈶長岡京市埋蔵文化財センターの岩崎誠さん　▶**費用**＝300円（資料代）　▶申込不要

問長岡京市ふるさとガイドの会の郷地
☎952-5640　FAX952-6639

食生活改善推進員協議会のみそ作り教室

▶**とき**＝1月22日㈭・29日㈭、2月5日㈭、午前10時～正午　▶**ところ**＝保健センター　▶**定員**＝先着で各16人　▶**持ち物**＝大豆1kgを指でつぶれるくらい柔らかく煮た物と煮汁、塩430g、みそ約4kgを仕込む縦長の密封容器、三角巾、エプロン　▶**費用**＝600円　▶**申込**＝電話で下記へ。1月13日㈮受付開始

問食生活改善推進員協議会の藤原
☎FAX954-1338

学 集 トク 募 他

集います

催し物・行事 など

親子で楽しむふれあい遊び

▶**とき**＝1月20日㈮、午前10時～11時　▶**ところ**＝中央公民館　▶**対象**＝1歳の子どもと保護者　▶**定員**＝先着で30組　▶**講師**＝堀井洋子さん　▶**申込**＝電話で下記へ。1月8日㈭午後1時受付開始

問地域子育て支援センター「たんぽぽ」（深田保育所内）
☎FAX955-6262

子育て家庭を応援します 親子で遊ぶ 子どもひろば

●**にじっと子どもひろば**

①**1月8日㈭　わんちゃんとあそぼう**
▶**定員**＝先着で15組　▶**内容**＝介助犬とふれあう

②**1月22日㈭　エコおじさんに学ぼう エコでええこと**
▶**定員**＝先着で15組　▶**内容**＝木のおもちゃ作り・エコ診断　▶**費用**＝200円（材料代）

③**2月5日㈭　子ども用品フリマ**
▶出店者の申し込み受付中。詳しくは下記へ

●**子どもひろば「きしゃポッポ」**

④**1月15日㈭　親子で学ぼう安全教室**
▶**定員**＝先着で15組

⑤**1月29日㈭　親子でリズム体操＆ゲーム**
▶**定員**＝先着で20組

⑥**2月12日㈭　ほっこりしゃべり場**
▶**定員**＝先着で15組　▶**内容**＝「子どもの生きるちからを育てる」のお話　▶**費用**＝100円（飲み物代）

【共通事項】
▶**時間**＝午後2時～3時。③は午前10時～午後3時　▶**ところ**＝市民活動サポートセンター（バンビオ1番館）。④⑤は中央生涯学習センター（バンビオ1番館）　▶**対象**＝親子　▶**申込**＝下記へ。電話可。現在受付中。③は参加の申込不要

問市民活動サポートセンター
☎FAX050-7105-8505

歴史資料展示コーナー 乙訓寺の再興と将軍家

古代以来、幾多の試練を乗り越えて、現在もなお法灯が守られている乙訓寺。江戸時代に再興されたことは、お寺にとって画期的なものでした。市の指定文化財に指定されている伽藍は、その当時に整備されたものです。宝物や古文書をとおして、江戸時代の再興の様子を紹介します。

▶**期間**＝1月6日㈮～3月31日㈮。休館日を除く　▶**ところ**＝図書館1階

問生涯学習課文化財係（図書館内）
☎954-3557　FAX954-8500

子どもたち手作りのお祭り 第8回 子ども文化祭

▶**とき**＝1月25日㈰、午前10時から　▶**ところ**＝中央公民館　▶**内容**＝【舞台発表】ヒップホップダンス、ロックソーラン、寸劇など【ブース】フリマ、ゲームコーナーなど【模擬店】うどんなど

※車でのご来場は、ご遠慮ください。

問青少年・スポーツ課青少年係
☎955-9546　FAX955-9526

長岡京市文化協会 美術工芸部作品展

▶**期間**＝1月30日㈮～2月1日㈰、午前10時～午後5時（30日は午後1時から）　▶**ところ**＝中央公民館2階講座室　▶**内容**＝文化協会会員による、絵画や写真、書、工芸などの展示

問長岡京市文化協会事務局（生涯学習課内）
☎955-9734　FAX955-3150

文化財を火災から守ろう

文化財防火運動

1月23日㈮～29日㈭

1月26日㈪は文化財防火デーです。昭和24年のこの日、奈良法隆寺の金堂が焼失し、かけがえのない文化財を損失したことで定められました。先人たちが築いた文化の結晶を後世の人たちに伝えていくために、防火運動を通して火災予防を呼びかけます。

運動期間中は、市内の神社やお寺など37カ所を消防隊が巡回し、防火指導などを行います。

文化財防火訓練

1月25日㈰、午前9時30分から
浄土谷柳谷　楊谷寺

乙訓消防組合と長岡京市消防団が合同で行います。

問長岡京消防署
☎957-0119　FAX957-4357

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。

2009(平成21)・1・1/15合併号

●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/

1月の休業・休館日

●市内の施設

市役所 TEL 951-2121	1～4日と㊏㊐㊗
保健センター TEL 955-9062	
きりしま苑 TEL 956-0294	1～4日と㊏㊐㊗
竹寿苑 TEL 954-6830	1～5日と㊏㊐㊗
図書館 TEL 951-4646	1～4日・13日と㊊㊗
中央公民館 TEL 951-1278	
西山公園体育館 TEL 953-1161	1～4日と㊋
スポーツセンター TEL 951-3363	1～4日
観光案内所 TEL 951-4500	1～4日と㊌

●バンビオ1番館

総合交流センター TEL 050-7105-8500	1～3日
中央生涯学習センター TEL 050-7105-8500	1～4日
生涯学習団体交流室 TEL 050-7105-8518	
市民活動サポートセンター TEL 050-7105-8505	1～3日
教育支援センター TEL 050-7105-8516	1～4日と㊏㊐㊗
女性交流支援センター TEL 050-7105-8501	1～4日と㊐㊗
総合生活支援センター TEL 050-7105-8508	
観光情報センター TEL 958-4222	1～4日と㊌

学 集 トク 募 他

学びます

講座・教室・講演会 など

女の生き生き講座「女から見た女の問題」

▶**とき**＝1月23日㈮、午後1時30分～3時30分　▶**ところ**＝中央公民館　▶**対象**＝女性　▶**定員**＝先着で30人　▶**講師**＝フェミニストカウンセラーの安田香珠子(かずこ)さん　▶**申込**＝下記へ。1月6日㈫午前9時受付開始。電話可　▶6カ月～3歳の託児あり、申込要。先着5人

問中央公民館
☎951-1278　FAX955-4774

環境教育ミーティング

▶**とき**＝1月22日㈭、午後7時～9時　▶**ところ**＝中央公民館2階講座室　▶**定員**＝当日先着で約70人　▶**内容**＝地球温暖化問題に対する電力会社の取り組みについて　▶**講師**＝関西電力㈱京都支店の玉井伸男さん　▶申込不要

問中央公民館
☎951-1278　FAX955-4774

子ども手作り教室「Handmade(ハンドメイド) バレンタイン！」

▶**とき**＝2月11日㈷、午前9時30分～正午　▶**ところ**＝中央公民館　▶**対象**＝市内在住の小学4年生～中学生　▶**定員**＝先着で24人　▶**内容**＝食材について学び、バレンタインデーにちなんだチョコカップケーキを作る　▶**講師**＝焼きたてパンの店「シュエット」店主の松本明夫さんと野菜ソムリエの西村秋穂さん　▶**費用**＝500円　▶**申込**＝下記へ。1月7日㈬受付開始。電話可

問中央公民館
☎951-1278　FAX955-4774

西山ファミリー環境探検隊 冬の森でおもいっきり遊ぼう

▶**とき**＝2月8日㈰、午前9時30分に西代橋(にしんだい)(奥海印寺)集合、午後3時ごろ解散。雨天時は2月11日㈷　▶**ところ**＝パオの森(西山キャンプ場近くの雑木林)　▶**対象**＝市内在住の小学3～6年生の子どもと保護者　▶**定員**＝先着で20組　▶**内容**＝山遊び、たき火料理、鳥の観察、バードコール作りなど　▶**費用**＝1人300円。工作材料費は別途　▶**申込**＝電話で下記へ。1月5日㈪午前11時受付開始

問市民活動サポートセンター(バンビオ1番館)
☎FAX050-7105-8505

ふれあい料理教室5 大根1本で様々な料理を作る

▶**とき**＝1月23日㈮、午前10時～午後1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24人　▶**内容**＝大根とハチミツの蒸しパン、焼き大根の田楽、大根のゆず風味和えなど　▶**講師**＝㈱日本食生活指導センターの管理栄養士　▶**費用**＝600円(材料費)　▶**申込**＝下記へ。1月6日㈫午前9時受付開始。電話・ファクス可

問総合交流センター
☎050-7105-8500
FAX050-7105-8504

エンゼルの子育て講座「豊かな心を育てるあそび」

▶**とき**＝2月3日㈫、午前10時～11時30分　▶**ところ**＝中央公民館　▶**対象**＝就園前の子どもと保護者　▶**定員**＝先着で50組　▶**内容**＝世界のおもちゃで遊びながら、子どもを見守る大人が大切にしたいことについて話を聞く　▶**講師**＝キッズいわき ぱふ代表の岩城(いわき)敏之さん　▶**申込**＝電話で下記へ。1月8日㈭午後1時受付開始

問地域子育て支援センター「エンゼル」(開田保育所内)
☎953-7711　FAX954-1177

栄養

乙訓地域生活研究グループのみなさん