

サバのしょうが焼き、とろろスープ、にんじんのゼリーなど手作り健康食が並びます。今夏、保健センターで開催された「男性料理教室」に参加した高齢者仲間は30人です。「行く前は遠慮がちだったけれど、始まるとワイワイ、ガヤガヤ。楽しい集まりでした」と、企画した市老連副会長の河原林周平さん。「これからもいろいろな交流の場を持ちます。会への加入は大歓迎です」とPRも忘れません。気候のよい9月。16・17日は京都市のバルスプラザで「SKYふれあいフェスティバル2000」、29日は中央公民館で市老連文化祭と教養講座。盛りだくさんの催しを前に、準備に忙しい会員の顔が輝きます。

※加入などのお問い合わせは、長岡京市老人クラブ連合会(市役所分庁舎3内、☎956-6166)へ。

ワイワイ仲間と手づくり料理

手づくり料理

健康!長寿に

新長岡京時代

くらしんまち

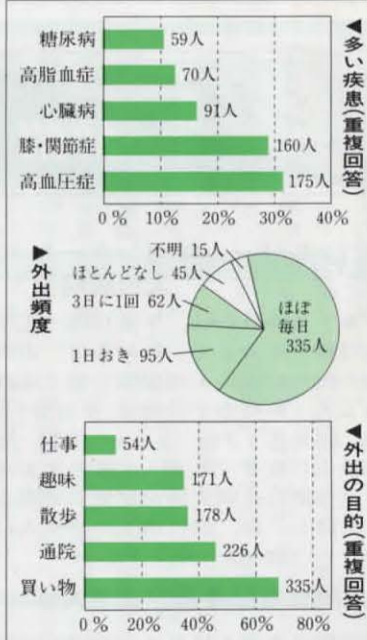
70歳は健康上手

高齢者の健康調べ 集計中

「食事はおいしいですか?」「何か病気がありませんか?」健康意識や実態をとらえて健康づくりに役立てようと、市内の高齢者を対象に実施した十五項目にわたる調査の集計が進んでいます。今年の春に、前年4月現在70歳の人全員を対象に、保健婦や訪問指導員など17人の健康推進課のスタッフが家庭を訪問して集めたものです。アンケートの回答者は五百五十二人、回収率は九一・八%と信頼度が高いものとなりました。設問外の人生観や生き方など、人生の先輩から多くのことを調査員が教えられました。高齢者の元気な一面を見ることができる健康調査の一端をご紹介します。

その後、おかわりございませんか

今回の調査で、三日に一度以上外出する人の割合は八八%、さらに、健康のために運動している人が五九・四%と多く、何らかの疾患はあるものの全国と比べて健康意識が高いことがわかりました。調査員は保健婦、看護婦、理学療法士、作業療法士、訪問指導員です。全員が市民の



訪問スタッフの感想

調査ご協力、ありがとうございました

「70年間どう生きてきたか、人それぞれに違います。どう生きていくかの意識の高さが人生を変えていくと感じました。▽一人暮らしで身体に痛みを耐えているAさん。愚痴ひとつこぼさない強い精神力に心をうたれました。▽雨でも日課のウォーキングを続けるBさん。自宅では花の手入れをして体を使います。▽身体的な保健指導の中にも「心の栄養」を大切にして元気を届けたいです。▽暮らしの中に「張り」を持つ人は、特に元気です。▽何か役割を持つ人は、さらに若々しく感じました。何歳でも自分に合った仕事を持つことはいいと思えました。▽近隣との交流がない人への情報提供の大切さを感じました。▽調査をしていく私たちにも、高齢者になったときの生活のアドバイスをいただいた人もありました。一方で、やりたいことはあるけれど思うように体が動かさないという人もあり、誰でも願う健康の実践には難しいものを感じました。▽「好きなことのある幸せ」という言葉どおり実践している人が多い。▽気持ちを支えるのは自身の考え方と周囲の力。周囲との支え合いは大切です。▽とても70歳と思えない若さ、健康観、精神的にも安定しているなど、人生の先輩として見習うことの多い訪問になりました。何らかの症状を持ちながらも自分の人生を楽しみたいという前向きな姿勢が、元気でいるための秘けつなのかもしれません。

元気のこと

学びました

「70年間どう生きてきたか、人それぞれに違います。どう生きていくかの意識の高さが人生を変えていくと感じました。▽一人暮らしで身体に痛みを耐えているAさん。愚痴ひとつこぼさない強い精神力に心をうたれました。▽雨でも日課のウォーキングを続けるBさん。自宅では花の手入れをして体を使います。▽身体的な保健指導の中にも「心の栄養」を大切にして元気を届けたいです。▽暮らしの中に「張り」を持つ人は、特に元気です。▽何か役割を持つ人は、さらに若々しく感じました。何歳でも自分に合った仕事を持つことはいいと思えました。▽近隣との交流がない人への情報提供の大切さを感じました。▽調査をしていく私たちにも、高齢者になったときの生活のアドバイスをいただいた人もありました。一方で、やりたいことはあるけれど思うように体が動かさないという人もあり、誰でも願う健康の実践には難しいものを感じました。▽「好きなことのある幸せ」という言葉どおり実践している人が多い。▽気持ちを支えるのは自身の考え方と周囲の力。周囲との支え合いは大切です。▽とても70歳と思えない若さ、健康観、精神的にも安定しているなど、人生の先輩として見習うことの多い訪問になりました。何らかの症状を持ちながらも自分の人生を楽しみたいという前向きな姿勢が、元気でいるための秘けつなのかもしれません。」

交流の大切さ、強い精神力も

市の人口と世帯数 9月1日現在

人口 77,843人(前月比 53人減)
男 38,211人・女 39,632人
世帯数 30,070 (前月比 17減)

市の花
きりしまつじ



市の木
もみじ



市の鳥
メジロ



9月15日は敬老の日

いつまでも元気で活躍



「毎日楽しく働くのが生きがい」という北岡政次郎さん(大正6年生まれ、83歳)は高台(二丁目)。昭和59年に(社)長岡京市シルバー人材センターの会員となり、現在は長岡天神駅西側にある民間の自転車預かり所で働いています。勤務は、月曜日から金曜日までの午後1時30分から7時30分。帰宅時間になると、自転車の出し入れで混雑し、結構体力を使います。それでも、「おかえりなさい」、「さようなら」と北岡さんは元気よく声をかけます。「最初は照れて返事をしなかった子も、今では向こうから声をかけてくれるんですよ」とうれしそうに話します。くよくよ考え込まずに楽しく過ごすのが元気の秘けつとか。

身体障害者巡回更生相談(予約制)

▼とき 10月3日(火)、午後1時3時
▼ところ 産業文化会館
▼内容 補装具の給付、手帳の交付についての相談
【持参するもの】
▽補装具の相談
▽身体障害者手帳、ハンコ、現在使用中の補装具(介護保険サービスの対象者が車いす、電動車いす、歩行器、歩行補助つえの交付を希望するときは、介護保険の給付が優先されます)
▽手帳の相談 原則は身体障害者福祉法の指定医で受診してください。事情によりこの相談を受ける場合は、主治医の紹介状、レントゲンフィルム・検査記録などの資料、身体障害者手帳、ハンコ、写真を持参してください。
※申込みは、9月27日(水)までに、社会福祉課障害福祉係(☎955・9710)へ。

バイクは大型ごみで収集できません

バイク(原付バイク50ccを含む)を処分するときは、左表の(財)軽自動車協会連合会会員店に引取方法や料金などを問い合わせてください。
※詳しくは、衛生課美化係(☎955・9530)へ。

市内の会員店

店名	所在地・電話番号
(有)モトサイクルヤマザキ	友岡川原42 ☎951-7494
ポッポ自転車長岡店	長岡1丁目27-21 ☎952-4007
FB愛	開田1丁目15-24 ☎956-4348
(有)YSP長岡	今里北ノ町1-12 ☎954-0389

長岡京市情報公開・個人情報保護運営審議会

▼とき 9月29日(金)、午前10時
▼ところ 市役所南棟会議室2
▼案件 個人情報報の取り扱いについて
※申込みは、市民情報課情報公開係(☎955・9660)へ。

納め忘れは

ありませんか

4月・9月の保険料は、今月中に納めましょう。

誕生月には

現況届の提出を

納め忘れていたり、万一の事故や病気のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなってしまう。また、老後の保障となる老齢基礎年金が受けられなくなることがあります。保険料の納め忘れのないように、注意してください。

国民年金

▼保険料(月額) 定額 1万三千三百円、定額十付加 1万三千七百円

※詳しくは、国民年金課 国民年金係(☎955・9512)へ。

支給対象が拡大

申請は済みましたか

児童手当の支給対象が、今年6月の制度改正で、小学校就学前の児童までに拡大されました。新たに対象となった3歳・小学校就学前の

新1年生の就学相談

来年度に新1年生になる児童の日常の健康や行動など、発達に関して心配なことはありませんか。教育委員会に気軽に相談してください。

対象 新1年生になる児童の発達について心配のある保護者

▼相談者 学校教育指導主事、学校の先生、幼稚園・保育所の先生
▼申込み 電話で左記へ
※詳しくは、学校教育課 務係(☎955・9544)へ。

市民のひろば「長岡京」 KBS34チャンネルで放映

大切な地下水をいつまでも
-10月1日、府営水の受水を開始-
(手話通訳あり)
9月24日(日) 午前10時45分~11時

シテイ情報

市シルバー人材センター 入会説明会

▶9月26日(火)、午前10時~正午、市役所分庁舎3で ▶対象は、市内在住の概ね60歳以上の健康で働く意欲のある人 ▶持参する物は、年会費1,000円、顔写真(3cm×2.5cm)2枚、配分金振込口座とする本人名義の預金通帳(京都銀行長岡支店が郵便局に限る)
※詳しくは、(社)市シルバー人材センター(☎955-8000)へ。

長岡京音頭を踊りませんか

長岡京音頭をはじめ、全国の民謡を楽しく踊っています。あなたも一緒に踊りませんか。
▶9月20日(水)、午後1時30分~3時、産業文化会館で
※詳しくは、音頭保存会事務局(☎955-9515)へ。

国際交流事業助成金

市友好交流協会では、海外の友好・姉妹都市である中国・寧波市、アメリカ・アーリントンを訪問する団体に助

成金を支給します。
▶対象は、半数以上が市内在住(勤労)者の2人以上の団体 ▶申込みは、9月18日(月)~29日(金)に下記へ
※詳しくは、長岡京市友好交流協会(市秘書課秘書係内 ☎955-9500)へ。

仲秋の名月鑑賞会

▶9月23日(祝)、午後5時~8時、山崎光の郷(第一建築サービス研修所)で ▶野点(先着200人)、琉球三線演奏、歌曲、クラリネット・ヴァイオリン・ピアノ演奏など
※詳しくは、大山崎町教育委員会生涯学習課(☎956-2101)へ。

乳幼児アトピー個別相談

頑固な湿疹、かゆがる湿疹でアトピー性皮膚炎かしらと困っている人、専門の医師が相談に応じます。
▶9月29日(金)、午後2時~4時、向陽保健所で ▶担当は、小児科医師の伊藤節子さん
※申込みは、向陽保健所保健福祉課支援係(☎933-1151)へ。

難病講演会と個別相談

▶10月2日(月)、午後2時~4時、向陽保健所で ▶講演は「パーキンソン病とうまくつきあう法」、講師は京都府立医科大学付属脳・血管系老化研究センター神経内科医師の上田祥博さ

ん ▶対象は、パーキンソン病の患者とその家族
※申込みは、向陽保健所保健福祉課健康係(☎933-1151)へ。

女性の人権ホットライン ☎231-2014

家庭内(夫婦、親子、結婚、離婚、扶養など)、職場内、近隣間のもめごと、悩みごとについて、随時相談に応じています。秘密厳守、費用は無料です。なお、下記の特設期間中は、人権擁護委員がお聞きします。
▶特設期間=9月27日(水)~29日(金)、午前10時~午後3時
※詳しくは京都地方法務局人権相談室(☎231-2014)へ。

専門調理師・調理技能士試験(後期)

試験は、前期(すし料理、中国料理、給食用特殊料理)と後期(日本料理、西洋料理、麺料理)に分けて実施し、前期試験は実施済。
▶試験内容は学科と実技 ▶受け付けは9月18日(月)~10月13日(金) ▶来年の試験の詳細は3月下旬に発表
※詳しくは、(社)調理技術技能センター(☎03-3584-1931)へ。

名神高速道路の夜間通行止め

▶工事規制区間は、栗東IC~吹田

IC ▶期間は、①10月3日(火)夜~7日(土)朝の4夜間 ②10月10日(火)夜~13日(金)朝の3夜間 ▶時間は、いずれも夜8時~翌朝6時(10時間)
※詳しくは、日本道路公団関西支社茨木管理事務所(☎0726-22-4887)へ。

海外留学フェア2000 (ヨーロッパ圏) in神戸

▶10月14日(土)、午前10時~午後3時、(財)日本国際教育協会・留学情報センター神戸サテライトで ▶国別ブース(フランス/ドイツ)、テストブース、資料コーナー、留学体験コーナー、留学相談ブース、セミナー・ビデオコーナーなど ▶入場無料
※詳しくは、(財)日本国際教育協会の音声・FAX情報案内サービス(☎078-242-1742)へ。

引き揚げ者の保管物件 返還しています

税関では、終戦当時に外地から引き揚げてきた人から預かった次のような物件を保管しています。心当たりの人は、下記にお問い合わせください。家族の人にお返しすることもできます。
▶税関、海運局に預けられた通貨や証券 ▶総領事館などに預けられた証券 ▶その他免許証、卒業証書など
※詳しくは、大阪税関京都税関支署(☎761-1296)へ。

9月21日(木)～30日(土) 秋の全国交通安全運動

スローガン

京の秋 ベルトとゆとり 忘れずに

重点目標

- ◇高齢者の交通事故防止
- ◇チャイルドシートとシートベルトの着用の徹底
- ◇飲酒運転と無謀運転の防止

子どもや高齢者を交通事故から守ろうとする思いやりのある運転に努めましょう。飲酒運転や無謀運転が他人や社会にもたらす危険性と、

それによって起こした交通事故の社会的責任の大きさについて考えましょう。また、歩行者も交通事故に遭わないよう安全確認を忘れずに。



第23回交通安全フェア

9月23日(祝)
午前10時～午後4時



開会式
午前10時～10時30分
開会式終了後
先着1,000人に記念品があります
長岡自動車教習所

(主な催し)▽おもしろ自転車
▽交通安全の絵・ボスタ
▽展示
▽鉄道模型
▽人形劇
▽自転車バラバラ(解体)
▽応急救護
▽衝撃体験
▽運転適性診断
▽ふれあいランド(風船、ヨーヨー、スパーボール、射的など)
▽子ども免許証(写真3cm×2.4cmを二枚持つてきてください。先着二百人)
▽チャイルドシート装着ミスチェック(対象チャイルドシートを使用しているが、取り付け方に不安のある人、チェックして欲しい人。予約要)など
※詳しくは、生活環境課交通安全係(☎955・9686)へ。

教育講演会

心を世界に開く子どもをめざして
今、求められる国際理解教育

講師 京田辺市立草内小学校教頭 村松博行さん

9月30日(土) 午後2時～4時

図書館三階大会議室

国際化の時代に教育はどのような役割を果たすのか。海外生活での豊富な教育体験を持つ講師を迎えて、今後の国際理解教育のあり方を考えます。

▼入場料 無料
※詳しくは、教育センター(☎952・5151)へ。

▶対象=市内在住(勤)の人。日本舞踊のみ60歳以上の人 ▶ところ=中央公民館 ▶受講料=無料。ただし、材料費(実費)は徴収します ▶申込受付期間=9月18日(月)～10月6日(金)。先着順に受け付けます

※申込みは、生涯学習課文化係(☎955-9734)へ。



文化にふれる一日体験教室 市民文化教室

教室名	と き	募集人数	内 容	講 師
書 道	10月17日(火) 午後1時30分～4時30分	15	従来の習字を離れて、半紙作品として、俳句・短歌など現代文を楽しみながら書を書きます	福田昇一さん
ステンドグラス	20日(金) 午後1時30分～4時30分	20	ステンドグラスの入門として「壁掛けカガミ」の作品作りを行い、創作の楽しさを広げる教室	早川京子さん
押し花	24日(火) 午前9時30分～正午	20	身近な花、その花で「押し花」を作り、それを使ったミニ額作りを楽しむ「押し花」入門教室	藤井ひろみさん
詩 吟	26日(木) 午後7時～9時	15	漢詩を吟ずる。老若男女を問わず初心者を対象に、詩吟の基礎と入門を兼ねた体験教室	野口播磨さん
バレエ	11月7日(火)・9日(木) 午後1時30分～4時30分	15	バレエは、頭脳・肉体・精神を同時に動かし活性化をはかります。そんなバレエの初心者入門教室	水野弘子さん
日本舞踊	14日(火) 午前9時30分～正午	15	60歳以上を対象に、童謡や唱歌で無理なく体を動かし心身の健康作りを踊りて楽しみます	佐山仁美さん
合 唱	21日(火) 午前10時～正午	20	歌うことの楽しさや喜びを、またハーモニーの美しさや皆で歌う楽しさを知ってもらう教室	広瀬義彦さん
生 け 花	28日(火) 午前10時～正午	15	季節の花を飾ってみませんか?初心者や興味のある人を対象に生け花(盛花)の入門教室	藤井子旨子さん
詩 舞	12月1日(金) 午後6時30分～9時	15	漢詩の吟詠に合わせて、扇子を使って格調高く優雅に舞ってみませんか。そんな詩舞の入門教室	円藤真知子さん

自由市場ながおきょう 出店者大募集



11月12日(日) 午前10時～午後3時
雨天中止
薬市楽座会場内(勝竜寺城公園沼田丸)

ガラシャ祭の楽市楽座会場でフリーマーケットを実施します。家の中で眠っている不用品を持ち寄って、一日店主になってみませんか。
▼参加資格 市内在住の18歳以上の個人や家族、グループ。同一物の出店はできません
▼募集店数 八十店舗(一店舗約2.5m×1.8m) ▼参加料 無料。売上金の中から寄付をお願いすることがあります
▼出店物 家庭にある不用品や手作り品(衣類・食器類・古本・雑貨・アクセサリ)など。

第34回文化財講演会

中国の都城遺跡 ～日本都城の源流～

奈良国立文化財研究所
飛鳥藤原宮跡発掘調査部
玉田芳英さん

9月23日(祝)

午後1時30分～3時30分
長岡京市産業文化会館

▶入場料=無料
※詳しくは、(財)長岡京市埋蔵文化財センター(☎955-3622)へ。

ど。飲食物や動植物、危険物や法律などで禁止されている物、品質保証できないものは不可 ▼申込み 往復ハガキに代表者の住所・名前・年齢・電話番号・「自由市場ながおきょう出店希望」と書いて、9月22日(金)までに生活環境課消費生活係へ(当日消印有効)。返信用のハガキにも住所と名前を書いてください。一人一枚に限りませぬ。応募者多数の場合は抽せん
※詳しくは、生活環境課消費生活係(☎955・9685)へ。

女性スポーツ教室

▼とき 10月6日～27日の毎週金曜日、午後1時～3時
▼ところ 西山公園体育館小体育室 ▼対象 市内在住(勤)の女性 ▼定員 三十人(先着順) ▼参加料 千円
▼内容 気軽にできるエアロビクス ▼託児 満1歳～就学前の幼児十人
※申込みは、9月29日(金)までに青少年・スポーツ課スポーツ係(☎955・9735)へ。

危険物取扱者試験

▼とき 10月29日(日)
▼ところ 関西文理学院鞍馬口校 ▼種別 全種類 ▼願書は消防本部にあります
※申込みは、9月20日(水)22日(金)に(財)消防試験研究センター京都府支部(☎411・0095)へ。

危険物取扱者試験 予備講習会

▼とき 10月15日(日)午前9時30分～午後4時30分 ▼ところ 消防本部三階講堂
▼定員 五十人(先着順)
▼受講料 会員事業所の従業員は四千円。非会員は六千円 ▼種別 乙種第四類

チケットプレゼント

桂米朝一門会
11月18日(土)
午後6時30分

京都府長岡京記念文化会館「桂米朝一門会」入場券を、抽せんで十人にプレゼントします。ハガキに住所・名前・年齢と「広報ながおきょう」の感想を書いて、9月29日(金)までに市民情報課広報広聴係(☎955・9501)へ。



▲長岡第五小学校区の自主防災会や自治会、消防団、警察署、消防本部などが参加して、バケツリレーや消火器による消火訓練や防災資機材を使った救出訓練など市民の参加・体験型の防災訓練が行われました。(9月3日 長岡第五小学校グラウンド)



▲9月9日から富山県で行われる第55回国民体育大会夏季大会に出場する長岡京市在住・在学の7選手が市役所に出場報告に訪れ、今井市長らに大会に向けた意気込みなどを話しました。(8月31日 市役所友好の間)

まちかどトピックス

21世紀の道標作りにご協力を
平成12年国勢調査が、10月1日を調査期日として全国一斉に実施されます。9月20日から、お住まいの調査区を担当する調査員が「調査についてのお知らせ」を配布し、23日から調査票を配布、10月1日以降、調査票の回収に伺う予定です。ご協力をお願いします。



調査日は10月1日(日)
9月下旬から調査員が伺います

調査対象は、10月1日現在、長岡京市に3カ月以上住んでいるか住むことになっている人、または市内の病院などに3カ月以上入院している人などです。調査の内容は、生年月日や従業地など生活全般に渡っています。調査票はOCR方式で該当項目のマークを塗りつぶしたり、該当事項を記入したりしますので、必ず鉛筆またはシャープペンシルで記入してください。また調査票は、世帯ごとに記入し1枚の調査票には4人まで記入できます。

※詳しくは、総務課総務係(☎955・9504)へ。



▶10月1日から受水される府営水の試飲会が行われました。「そんなに味はわからない」「思ったよりおいしい」などの意見がでていました。(9月4日 市役所ロビー前)

西山公園体育館 スポーツセンター 長岡公園テニスコート

11月使用分の抽せん会

施設を利用するためには、事前の団体登録が必要です。登録できるのは、十人以上(成人を含む)で構成するクラブ。西山公園体育館に備付けの用紙で申込みしてください。登録料は無料です。
(西山公園体育館・スポーツセンター) 10月2日(月)西山公園体育館(☎953・1161)で。時間は、市内団体は午前9時、市外団体は午前11時から
(スポーツセンター) 10月2日(月)長岡公園(☎953・1161)まで、先着順に受け付けます。電話では受け付けません。

スポーツセンター(☎951・3363)で。時間は、午前11時から
(スポーツセンター) 10月2日(月)西山公園(☎951・3363)で。時間は、午後0時15分から
(使用区分) 西山公園体育館・スポーツセンター(☎953・1161)で。時間は、午前9時～正午、午後の部正午～3時、3時～6時、夜間の部6時～9時
長岡公園テニスコート(☎953・1161)で。時間は、11時～午後1時、午後2時～3時、3時～5時

糸井 駿くん (1歳)



糸井一希さん・あゆみさんご夫妻の長男 (久見三丁目)

いたづらざかり

「両親から一言」
1歳のお誕生日おめでとう。いつもたくさんの笑顔と笑い声をありがと。やんちゃで元気一杯の駿。わーんと泣いてしまうかと思うと、けろっとしてるところが憎めない。そんな駿がお父さんお母さんも大好きです。

日曜・祝日の急患はすぐ

〈外科〉 テレホンサービス 953-3900

案内は午前7時30分～午後6時
診療時間は午前10時～午後6時
乙訓医師会では、輪番当直医制を敷いて休日の急患の診療にあたっています。

〈内科・小児科〉 955-3320

乙訓休日応急診療所(今里北ノ町39-4 長岡第七小学校東隣)
診療受付時間は午前9時30分～午後4時



トレーニング講習会

西山公園体育館のトレーニング室を利用するための講習会です。

▼とき 9月24日(日)、午前10時～正午
▼対象 18歳以上の市民
▼内容 講義と実技
▼定員 三十人(先着順に受け付けます)
▼利用料 一回三百円

(申込み) 9月16日(土) 午前9時から受け付けます。

※詳しくは、西山公園体育館(☎953・1161)へ。

サークル活動や学習会などに学校特別教室など開放

10月分申請受付
▼とき 9月25日(月) 午前9時～正午(先着順)
▼ところ 生涯学習課
▼団体登録申請するにはあらかじめ団体登録が必要です。構成員の半数以上が市内在住(勤・学)の十人以上のサークルや団体です。随時、生涯学

習課で受け付けています。
▼開放日時 月・水・金曜日は午後7時～9時、土曜日は午後1時30分～3時30分、4時～6時、7時～9時。ただし、学校が行事などで使用する日は除きます。
▼使用料 一教室2時間以内二百円
※詳しくは、生涯学習課生涯学習係(☎955・9534)へ。

介護保険料納入方法に関するお詫び

8月10日に介護保険料納入通知書を送付しました。その内の五百十六人に対し、納入方法について誤った事務処理を行いました。対象者には、8月23日(水)にお詫びの文書を

送付するとともに、戸別に訪問して説明を行いました。
その他の65歳以上の人は、本来の10月からの各月納付または年金からの天引きによる納付となります。ご協力をお願いします。
※詳しくは、介護保険課管理係(☎955・9702)へ。