

春 歩いて歩いて... 健康づくり

ウォーキング

歩くことで、健康づくりができる「ウォーキング」。気軽にできるスポーツとして、今、取り組む人が増えています。運動不足が気になっているあなた、今日からでも始めてみませんか。

出発前に 健康状態をチェック

毎週火曜日、保健センターで「気軽に歩こう会」が開かれています。平成7年10月に、市が健康づくり教室の一環として始めたウォーキングを楽しむ会です。

取材をした3月4日(火)は、雲一つない晴天に恵まれました。この日の参加者は十八人。出発する前に、心拍数など、その日の健康状態をチェックし準備体操で身体をほぐします。

午前9時5分、保健センターを出発。ウォーキングで歩く速さは、個人差はありますが、分速80mから100m程度を目標にします。約6kmと3kmの二コースがあり、その日の体調などにより、どちらを歩くかは自由です。6kmのロングコースは、光明寺を折り返す周回コースで、この日は十五人が歩きました。



花園大学教授
広中 ミユキ

楽しく歩いて
継続することが大切

「歩く」ということは、人間の最も基本的な動作の一つです。しかし、文明の発達と共に、人間は歩くことをおろそかにしてきました。最近になり、ようやく歩くことが見直され、スポーツとしての「ウォーキング」が注目されています。

ウォーキングは、ジョギングなどに比べて、身体に対するストレスが少ないスポーツです。継続して行うことで、心肺機能を高めるなど、成人病の予防や肥満の防止にも効果があります。

ウォーキングの姿勢は、背筋をのびし、歩幅は大きくとって歩きます。さつさと歩く程度の速さで歩き、距離よりも時間を重視します。できれば、天気の良い日を除いて、毎日30分程度は歩きたいものです。

大切なことは継続すること、運動習慣を身につけることです。そして何より、マイペースで楽しく歩くということです。

▲春風に吹かれて西山のふもとを歩けば気分もさわやか

▲出発前に心拍数をチェック



維持のために参加しています。「週にもう一度、同じ距離を歩くようにしています。健康診断では、100歳まで大丈夫と言われましたよ」と笑います。杉立タミさん(長岡二丁目)は、自然にふれることが大好きで、野鳥の会などにもよく参加します。「真冬の寒いときでも暖かくなるし、歩いてみると、とても気持ちがいい

んです」と話します。出発して15分、住宅街の小道を抜けると、目の前に田園風景が広がります。並んで歩いている松井時子さんと笠井千鶴さんは、長岡三丁目に住むご近所同士。以前から、二人で時間を合わせて歩いていました。「この会に入ってから、健康にいい歩き方や速さがわかりました。火曜日は、ほかの用事を入れないようにして参加しています」と二人は話します。

自分に合った ペースで歩く

光明寺付近まで来ると、先頭と最後尾では、50m程の差がつきました。ウォーキングでは、各自が自分に合ったペースで歩くことも大切です。先頭で歩いてきた中森待子さん(天神四丁目)は「最初のころは、3kmのコースでもついていくのがやっとでした。今でも、みんなと一緒に歩くから、このペースを維持して歩けるし、また、歩いていても楽しいんです」と話します。

復路は、竹林の中を歩きます。西山から吹く風に笹の葉がざわめき、柔らかな木漏れ日が差し込んでいます。その竹林を抜けると、保健センターまであと少しです。

並松貞子さん(河陽が丘一丁目)の額にも、うっすらと汗がにじんでいました。「同じコースを歩いていても、一週間たつと周りの風景が違います。季節の移り変わりが手に取るように分かりますよ」と歩くことの魅力を話します。

参加者募集 歩けば健康クラブ

今年度から「歩けば健康クラブ」が、新たに始まります。このクラブは、ウォーキングの楽しさを実感し、また、身近なところから仲間づくりをできるように自主的な活動をめざしています。

保育ルームがありますので、子育て中で運動不足のお母さんも参加してください。

▶対象＝市内在住で、次に該当する人 ①ウォーキングをしたい人 ②仲間をつくって交流を楽しみたい人 ③医師から運動を禁止されていない人 ▶活動日＝毎週火曜日、午前9時から(初回は4月15日)

▶会費＝年間1,300円程度(保険料など実費)
▶申込み＝活動日に直接保健センターで(随時受付します)

※詳しくは、健康推進課地域健康係へ。

9時55分、保健センターに到着。約6kmの距離を、50分間で歩きました。玄関の前で歩調をゆるめた瞬間に、こころよい疲労感が、身体に伝わってきました。

の観光まつり



日(土)・27日(日)
長岡天満宮・乙訓寺境内一円
5日号の市民しんぶんでお知らせします。

観光 ビデオコンテスト

注意：応募は一人一点までで
未発表のもの。応募用紙に必

市民と市役所をむすぶ 新しいルール 長岡京市行政手続条例スタート

4月1日から、長岡京市行政手続条例が、施行されます。この条例は、処分・行政指導・届出に關して共通の事項を定め、行政運営をより公正・透明なものとし、市民の皆さんの権利・利益を保護することを、目的としています。

行政処分では、例えば申請により許可を求める場合、市が許可・不許可の判断基準と処理にかかる標準的な期間をあらかじめ定めて、市民の皆さんがいつでも知ることができるようになっています。

また許可の取り消しのようなど不利な処分では、市がその判断基準をあらかじめ示すとともに、処分が決定される前に、市に対して意見を述べることができるようになります。

このほか、行政指導や届出

市役所の組織が

一部変わります

「地対財特法」が、平成9年3月末で期限切れになります。これに伴い、4月1日から教育委員会事務局同和教育室を学校教育課などに統合しました。その内容を大きく学校同

和教育と社会同和教育に振り分け、それぞれ学校教育課と生涯学習課で行います。

また、現在、総務部課税課で行っている、固定資産評価審査委員会の事務局を同部総務課へ所管替えします。

申請受付中

母子家庭奨学金 交通遺児奨学金

いずれの奨学金も、1年更新です。奨学金を受けるためには、毎年手続きを行ってください。ただし、両方を受けることはできません。

▼母子家庭奨学金の対象は、母子家庭の乳幼児、小・中学生、高校生、専修学校生、学校法人が設置した外国人対象の学校に在籍する児童を養育している人。▼交通遺児奨学金の対象は、両親または、どちら

4月から活動を開始

平成7・8年度に開講した「ふるさとガイド養成講座」の受講者が、ボランティアとしてガイド活動を開始することになりました。

登録されているメンバーは二十六人で、4月2日(水)から活動を始めます。

当面の間、勝竜寺城公園管理棟一階に事務所を設置し、ガイドの

写真コンテスト

▼題材：市内の名所旧跡、年中行事、観光まつりなど長岡京市を表現したもの。▼作品：カラー、白黒とも六ツ切り

子ども写生大会

▼画題：自由 ▼資格：中学生以下 ▼用紙：市観光協会指定の用紙に限り、用紙は商工観光課または観光案内所、会場案内所(観光まつり開催中)で無料配付 ▼締

生活助成金

▼対象：①身体障害者手帳一・二級の人 ②療育手帳Aの人 ③身体障害者手帳三級と療育手帳Bを合わせて交付されている人 ④20歳未満の子どものいる母子世帯の人

福祉金

▼対象：①身体障害者手帳一・四級の人 ②療育手帳A

愛の タクシーチケット

▼対象：①視覚障害・下肢または体幹機能障害・内部障害で身体障害者手帳が一・三級の人 ②療育手帳がAの人

ふれあい朝市

毎週月曜日に開催します
文化センター北側市民ひろば
午前9時～9時30分(売り切れまで)

これまで月二回開催してきた「ふれあい朝市」を、4月から毎週開催することになりました。

「ふれあい朝市」は、平成4年にスタートし、好評のうちに6年目を迎えました。地元でとれた新鮮な農産物を安く市民に提供し、農家と市民の交流の場としても親しまれています。特産のタケノコ・花菜・シイタケなどのほか、季節の野菜や生花・ハチミツなどを提供します。生産農家も張り切っていますので、ぜひお越しください。

※詳しくは、農政課農業振興係へ。

燃えるごみ

収集日の一部が 変わります

4月から、燃えるごみの収集地域が一部の地域で変わりました。これまで、毎週水・土曜日に収集していた地域は、月・木曜日が収集日になります。ただし、滝ノ町一・二丁目、火・金曜日になります。新しい収集日は下表のようになります。皆さんのご協力を願います。

燃えるごみの出し方	
月・木曜日	馬場、古市(在)、神足、勝竜寺、竹の台、東和苑、城の里、馬場1・2丁目、神足1～3丁目、開田1～4丁目、一里塚、東神足1・2丁目、一文橋1・2丁目、柴の里、天神1・2丁目、今里、長法寺、光風台、栗生、井ノ内、うぐいす台、畑ヶ田、薬師堂、彦林、田内、小畑町、あかね台、今里1～5丁目、西の京
火・金曜日	友岡、花山、奥海印寺、下海印寺、梅が丘、金ヶ原、浄土谷、太鼓山、森ノ下、こがね丘、谷田、八条が丘、泉が丘、東山、河陽が丘1・2丁目、高台1～4丁目、高台西、天神3～5丁目、長岡1～3丁目、久貝1～3丁目、調子1～3丁目、友岡1～4丁目、緑が丘、野添1・2丁目、滝ノ町1・2丁目

※太字の地域が、4月1日(火)から収集日が変わる地域。

市の推進するごみ減量対策
の活動団体報奨金及び回収

子宮がん 検診

電話番号
951-2205
951-2208
955-0111
953-3004
951-2216
932-6262
921-0520

春



4月26

※詳細は4月

行事や地域のくらしなど
資格制限なし ▼作品15
分以内でVHS方式 ▼締切
り12月8日(月)までに持
参又は送付(当日消印有効)
▼送り先「商工観光課」
課観光係へ。

観光

スタンプ

ラリー

市観光協会では、4月15日
(火)～6月30日(月)の期
間、市内にある社寺や施設な
どを巡るスタンプラリーを
実施します。各施設にあるス
タンプを専用台紙に五カ所以上
押印し、完了したら市観光
案内所又は商工観光課へ持参し

て下さい。抽せんは二十一
型カラーテレビなどの豪華な
景品が当たります。専用台紙
は観光案内所・各ラリーコー
スの施設・商工観光課で4月
15日(火)から配付します。
※詳しくは、商工観光課観
光係へ。

観光づくりや様々な催しの
充実のため、ぜひご協力をお
願ひします。会費は月五百円
です。
※詳しくは、商工観光課観
光係へ。

入賞者

賞	部門	入賞者
市長賞	日本画	小川由美治
	洋画	明石 真一
	書	菅 伊織
	写真	藤原 隆彦
市議会議長賞	日本画	藤澤由紀枝
	洋画	岸田 泰三
	書	西島恵美子
	写真	渡辺 君子
教育委員長賞	陶芸	村上 京子
	日本画	吉野 八郎
	洋画	白川 鞠子
	書	石田 松雪
文化協会賞	写真	中川 道子
	陶芸	小林 実
	日本画	岩田 晃
	洋画	渡辺 久子
京都新聞社賞	書	清水 峯樹
	写真	加藤 滋司
	日本画	前川むつ子
	洋画	柴田 禮
新賞	書	中村 隆
	写真	横島 一喜
	陶芸	伊佐 健
	日本画	岩田 晃

(敬称略)

第5回 長岡京展



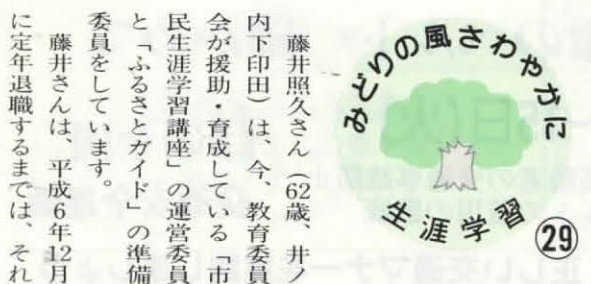
▲市長賞を受賞した
小川由美治さん

第五回長岡京展を、3月15日
(土)・16日(日)に中央公民館で
開催しました。この展覧会は、
市の芸術文化の向上を目指して
います。市民からの応募のあつ
た百六十八点のうち、入賞・入
選作品を展示しました。各部門
の入賞者は、右表の皆さんです。

老人クラブ等
生きがい教室
支援します

きりしま苑では、お年寄り
が趣味や教養を高め、健康で
生きがいのある充実した生活
を送ることができるよう、
老人クラブなどが開催する教
室や講座に講師を派遣します
(講師派遣料は無料)。

生涯学習こそわたしの生きがい



こそ典型的な会社人間でした。
「定年間近になって、初め
て自分の生き方というものを
考えるようになりました。こ
のままでいいけない、たとえ
退職後からでも遅くはないと
思い、6年度からスタートし
た市民生涯学習講座に参加し
ました」と藤井さんは話しま
す。

また、「ふるさとガイド」
は、7・8年度の養成講座に
参加した人たちで、「ふるさ
とガイドの会」をつくり、4
月から市の史跡や文化財を案
内するボランティア活動に向
かって準備を進めている真つ
最中です。

「これからは、自分自身が
習得した技術・経験を、市民
に還元していく時代です。ま
たこれが生きがいにつながる
と思います。定年後の人生、
いかに充実した日々を過ごす
ことができるかが問題ですね」
と藤井さんは話します。

乙訓子宮がん検診実施医療機関

病院名	住所
足立産婦人科医院	長岡京市天神1丁目17番
岡部産婦人科医院	長岡京市1丁目21番
済生会京都府病院	今里南平尾8番
角田婦人科医院	竹の台4-3
西田医院	梅が丘1丁目1番
横関産婦人科医院	滝ノ町1丁目1番
平井産婦人科医院	向日市寺戸町中ノ段1番

集団回収活動
報奨金を交付します

4月1日から、ごみの減量
化、再資源化を図るために資
源ごみ集団回収団体に対して
報奨金を交付します。
【報奨金交付の対象となる
団体】自治会、子供会、婦人
会、老人会、福祉団体など地
域住民により構成される団体
・資源ごみ集団回収活動を定
期的かつ継続的に実施する団
体・営利を目的としない団体

溝そうじの「どろ回収」

自治会・町内会・隣組・各
地域で、溝そうじなどをする
ときは、①実施日②どろ袋の
数③集積場所をお知らせくだ
さい(毎月定期的に実施して
いる地域は除く)。
また、どろは必ず指定され
た「どろ回収袋」に入れてく
ださい。道路上に直接置いて
あるときやどろ回収袋以外の
もの(ダンボールやスーパー
の買物袋など)に入れた場合
は回収しません。「どろ回収
袋」が必要な場合は、衛生課
へ。

きりしま苑

利用団体登録

きりしま苑を団体で利用す
る場合は、以下の団体登録及
び利用手続が必要です。
▼対象 60歳以上の市民十
人以上で構成する団体 ▼利
用場所 1(和室大広間)、教養娛
楽室(和室) ▼利用方法 各
部屋の自由利用(会議・例
会・発表会など) ▼利用回
数 1登録団体につき月一回
(原則として半日) ▼利用
手続 利用月の前々月の1日

危険物取扱者試験
予備講習会

▼とき 5月11日(日)、午
前9時30分～午後4時30分
▼ところ 市消防本部 ▼種
類 乙種第四類 ▼定員 七十
人 ▼申込み受付 5月9日
(金) までに消防本部予防
課へ

危険物取扱者試験

▼とき 5月25日(日)
▼ところ 関西文理学院 ▼願
書の受付 4月9日(水)～11
日(金)、(財)消防試験研究セ
ンター京都府支部で

防火管理に
関する講習会

▼とき 5月22日(木)・
23日(金)、午前8時45分～午
後4時30分 ▼ところ 消防
本部 ▼申込み受付 4月21日
(月)～4月25日(金)に消防
本部予防課へ

京都商工会議所の
長岡京支部が移転

産業文化会館二階にありま
した京都商工会議所長岡京支
部が、5月5日(祝)で閉鎖
されます。5月6日(火)に
開設される京都商工会議所桂
支部に、長岡京・向日支部が
統合されることになったため
です。なお、桂支部の所在地
は次のとおりです。
▼京都市西京区桂野里町41
-73 太陽生命京都西ビル三
階(☎394・1492)

4月くらしのカレンダー

1 火	きりしま苑 6 月団体利用調整会議 (9:30～、きりしま苑)	16 水	ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 移動図書館車 (14:45～15:30、金ヶ原自治会館前。15:45～16:30、長岡第十小学校東側道路) 登記相談〔予約制〕(13:30～16:30、市役所市民相談室) 2 歳児健診 対象/7 年 4 月 21 日～5 月 10 日生まれ (13:30～14:50、保健センター) トレーニング講習会受付 (9:00～、西山公園体育館)
2 水	移動図書館車 (14:45～15:30、金ヶ原自治会館前。15:45～16:30、長岡第十小学校東側道路) 西山公園体育館・スポーツセンター市内登録団体 5 月分抽せん会 (9:00～、西山公園体育館) ※スポーツセンターは 4 月 12 日以降分について抽せん。	17 木	2 歳児健診 対象/7 年 5 月 11 日～5 月 31 日生まれ (13:30～14:50、保健センター) 精神発達相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 弁護士相談〔予約制〕(13:30～16:30、市役所市民相談室) 長岡公園テニスコート 4 月使用分抽せん会 (9:00～、市役所大会議室)
3 木	母親教室 対象/9 年 2 月・3 月に母子手帳をもらった人 (13:30～16:00、保健センター) 弁護士相談〔予約制〕(13:30～16:30、市役所市民相談室)	18 金	機能訓練の相談と指導 (13:30～15:30、保健センター) 心身障害者相談 (10:00～16:00、分庁舎 3) 人権・行政相談 (10:00～16:00、市役所市民相談室) 母子健康相談 (9:30～11:00、中央公民館) 映画上映「上海帰りのリル」(13:30～、きりしま苑) 映画上映「男の子守歌」(13:00～14:30、竹寿苑)
4 金	映画上映「青い山脈」ほか (10:00～、13:30～、きりしま苑) 市民献血デー (10:00～15:30、市役所)	19 土	子どもの広場 (14:30～15:30、図書館)
5 土	飼えなくなった犬・ネコの引き取り 毎週火曜日、9:00～10:30、向陽保健所	20 日	京都府スポーツ少年団春季バレーボール大会 (9:00～、西山公園体育館) 役=休
6 日	長岡京女子オープンバドミントン大会 (9:00～、西山公園体育館) 役=休	21 月	母子健康相談 (9:30～11:00、きりしま苑) ふれあい朝市 (9:00～9:30品切れまで、市民ひろば) ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 図、公=休
7 月	ことばの相談〔予約制〕対象/言葉に問題のある乳幼児 (9:30～15:30、保健センター) ツベルクリン反応検査 (14:00～15:20、保健センター) ふれあい朝市 (9:00～9:30品切れまで、市民ひろば) 図、公=休	22 火	税なんでも相談〔予約制〕(10:00～15:00、市役所市民相談室) 3 歳児健診 対象/5 年 10 月 1 日～10 月 20 日生まれ (13:00～14:00、保健センター) 対面朗読サービス〔予約制〕(10:15～12:00、図書館) 精神発達相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 休=休
8 火	精神発達相談〔予約制〕対象/乳幼児 (9:30～15:30、保健センター) 対面朗読サービス〔予約制〕(10:15～12:00、図書館) 人権相談 (10:00～16:00、市役所市民相談室) 休=休	23 水	ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 3 歳児健診 対象/5 年 10 月 21 日～11 月 10 日生まれ (13:00～14:00、保健センター) 移動図書館車 (14:45～15:30、城の里公民館前。15:45～16:30、神足四ノ坪児童公園前)
9 水	母子健康相談 (9:30～11:00、保健センター) ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) ツベルクリン判定及び BCG 予防接種 (14:00～15:20、保健センター) 移動図書館車 (14:15～15:30、城の里公民館前。15:45～16:30、神足四ノ坪児童公園前)	24 木	子どもの本を読む会 (10:15～12:15、図書館) 弁護士相談〔予約制〕(13:30～16:30、市役所市民相談室) 3 歳児健診 対象/5 年 11 月 11 日～11 月 30 日生まれ (13:00～14:00、保健センター) 健康相談 (13:00～14:30、竹寿苑)
10 木	9 カ月児健診 対象/8 年 6 月生まれ (13:00～14:00、保健センター) 健康相談 (13:30～15:00、竹寿苑) 弁護士相談〔予約制〕(13:30～16:30、市役所市民相談室)	25 金	トレーニング講習会 (18:30～20:30、西山公園体育館) 機能訓練の交流会 (13:30～15:30、保健センター) 母親教室 対象/9 年 2 月・3 月に母子手帳をもらった人 (10:00～15:30、保健センター)
11 金	機能訓練の交流会 対象/病気などで心身の機能が低下している 40 歳以上の人やはその家族 (10:30～14:00、保健センター) きりしま苑カラオケ大会 対象/60 歳以上の市民 (13:00～、きりしま苑) 離乳教室 対象/8 年 11 月生まれの乳児の母親 (9:30～12:00、保健センター)	26 土	役=休
12 土	無料開放デー (バドミントンと卓球) (9:00～12:00、西山公園体育館) 役=休	27 日	役=休
13 日	第 7 回年齢別オープン卓球選手権大会 (9:00～、西山公園体育館) 役=休	28 月	ふれあい朝市 (9:00～9:30品切れまで、市民ひろば) ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 個人開放デー (18:00～20:30、西山公園体育館) ※一人 300 円 (高校生以下は 100 円) 体育館シューズ、ラケット、シャトル、ピン球を持参のこと。 図、公=休
14 月	ふれあい朝市 (9:00～9:30品切れまで、市民ひろば) ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 図、公=休	29 祝	長岡京市バドミントン協会会長杯 (9:00～、西山公園体育館) 役、図、公=休
15 火	精神発達相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 2 歳児健診 対象/7 年 4 月 1 日～4 月 20 日生まれ (13:30～14:50、保健センター) 長岡公園ゲートボールコート 5 月使用分抽せん会 (9:30～、分庁舎 3) 休=休	30 水	4 カ月児健診 対象/8 年 12 月生まれ (13:00～14:00、保健センター) ことばの相談〔予約制〕(9:30～15:30、保健センター) 休=休
16 水		5/1 木	

※予約の申込みは、弁護士相談 (予約は 3 日前から)・税相談・登記相談＝秘書広報課広報広聴係へ。精神発達相談・ことばの相談＝健康推進課子育て保健係へ。対面朗読サービス＝図書館へ。

休は閉庁・休館日を表わします。役＝市役所、竹寿苑、きりしま苑、保健センターなど 図＝図書館 休＝西山公園体育館 公＝中央公民館

各種相談	とき (祝日を除く)	ところ	内容
消費生活相談	火・金曜日、10:00～16:00	市役所	消費生活に関する苦情など
学校教育相談〔予約制〕	月～金曜日、10:00～17:00。土曜日、9:00～12:00	教育センター	子どもの教育上の悩みならなんでも 申込み・相談＝☎952-5151
家庭児童相談	月～金曜日、9:00～16:00	市役所分庁舎 3	家庭における児童のことならなんでも ☎953-7710
こども SOS テレホン相談	月～金曜日、第 2・4 日曜日、9:00～16:00		子ども自身が家庭生活や友人関係などで困っていること ☎953-7710
地域子育て支援センター	月・水・金曜日、9:00～12:00	開田保育所	子育てのことならなんでも ☎953-7711
職業相談	月～金曜日、9:00～16:00	市役所分庁舎 3	パート労働 ☎955-0506 高齢者の雇用・求職 ☎951-8727
女性の悩み相談〔予約制〕	木曜日、13:00～15:00	市役所	女性の様々な悩みに対するカウンセリングなど ☎955-9609

○市民相談室＝市役所南棟 1 階 ○図書館＝天神 4 丁目 1-1 (☎951-4646) ○保健センター＝今里北ノ町 39-5 (☎955-9062)
○西山公園体育館＝長法寺谷山 1 (☎953-1161) ○中央公民館＝天神 4 丁目 1-1 (☎951-1278) ○老人憩の家＝長岡 1 丁目 37-20
○きりしま苑＝東神足 2 丁目 15-2 (☎956-0294) ○竹寿苑＝粟生西条 8 (☎954-6830) ○産業文化会館＝開田 3 丁目 10-16
○社会福祉協議会＝きりしま苑内 3 階 (☎955-5601) ○婦人教育会館＝長法寺谷山 13-1 (☎955-6941)
○教育センター＝天神 4 丁目 1-1 (☎952-5151) ○北開田会館＝長岡 1 丁目 31-15 (☎955-8844)

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



交通災害共済

加入手続はお済みですか

万一の交通事故に備え、家族そろって加入しましょう。まだ加入していない人は、早めに手続をしてくださいます。掛金は、一人四百五十円です(年間五百円のうち五十円を市が負担)。共済期間は、申込日の翌日から10年3月31日です。詳しくは、生活環境課交通安全係へ。



もしも
家庭用品
活用コーナー

「譲りたい」「譲ってほしい」と思ったら、生活環境課消費生活係へご連絡ください。

譲ります
電子ピアノ、
電気ヒーター(掘りこたつ用)、ソファアベツド、キッチンカウンター、浄水器カートリッジ、CDラジカセ、子供百科図鑑、子供文学全集、A型ベビーカー、クレーン、籐製ついたて(四連)、チャイルドシート、スキー板(大人用・小学高学年用)、電子オルガン、テレビ、パイプベッド、たんす(洋・整理)

譲ってください
三輪車(大人用)、反射式ストーブ、自転車(大人用)、ホームベーカー、スキー靴(18cm)、スキー板(110cm)、卓上キーボード(四十九ヶん盤)、電子レンジ、電気掃除機、冷凍冷蔵庫、本だな、オーブン、机、炊飯器、書だな

あなたの

コーナー

募集
曜会 ▽毎日の食生活を楽しく、ひと味違ったものにしてませんか ▽市内在住の女性(先着8人まで) ▽毎

料理クラブ第一木
曜会 ▽毎日の食生活を楽しく、ひと味違ったものにしてませんか ▽市内在住の女性(先着8人まで) ▽毎

▽入会金千円、会費は月二
千円 ▽詳しくは、辻時男(☎
956・6273)へ

◎音楽サークル ▽初心者歓迎。性別、年齢問いません ▽毎月第二・第四木曜日、午後7時、中央公民館で ▽会費は月千円 ▽詳しくは、芝弘美(☎951・6000)へ

◎オルゴールの会 ▽童謡や唱歌を歌いませんか ▽老若男女問いません ▽毎月第二・第四土曜日、午前10時～正午、中央公民館で ▽会費は一回五百円 ▽詳しくは、名倉淑子(☎952・4794)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

◎長岡京マンドリン第十六回定期演奏会 ▽マンドリンの演奏会です ▽4月27日(日)、午後2時、向日市民会館で ▽第一部はタンゴ特集、第二部はコントラバスの魅力、第三部はゲストとともに ▽入場料は無料 ▽詳しくは、富田淑子(☎594・1992)へ

◎乙訓障害児童支援バザー
R京都駅三番線売店付近集合(雨天中止) ▽コースは、JR湖西線北小松駅～釈迦堂駅(約10km) ▽参加費は五百円(保険代含む)、交通費は各自負担 ▽詳しくは、正林真実(☎954・6768)へ

◎史跡めぐり ▽4月24日(木)、午前9時15分、阪急長岡天神駅集合 ▽行き先は、京都市考古資料館(正午解散予定) ▽講師は資料館学芸員の峰崎さん ▽参加料は無料(年間保険料四百円必要) ▽詳しくは、めりーこーらんの吉野(☎954・8492)へ

生活情報
とびくす

代引郵便にご用心

「代引郵便」とは、代金と引換えに商品を受け取る郵便物のことです。郵便局だけでなく、販売店や配送業者でも同様の商法があります。実際には注文していない商品が届き、誤って代金を支払ってしまったり、トラブルになるケースが目立っています。家族の誰かが注文したと勘違いしたり、郵便局からの配達なので信用してしまったりすることが多いようです。心当たりのない郵便物が届いた場合には、必ず受取人本人に確認してから引き取りましょう。確認がとれないときには、再度届けなおしてもらおうという慎重な対応が必要です。雑誌などに掲載してある通信販売・通信講座の広告で、綴じ込みハガキが付いていることがあります。中には、私書箱の表示だけで、業者の住所や電話番号が書いてないものがあります。このような業者と代引郵便をめぐるトラブルが生じると、連絡がとれず困ることがあります。できれば、避けたほうがよいでしょう。安易に代金を払ってしまうと、後日返金を求めても、困難な場合が多いので注意しましょう。

灯油の価格調査(3月)

【市消費者モニター調査】

(消費税を含む 単位:円)

ガソリンスタンド価格	高値	安値	平均
灯油(18ℓ)			
店頭販売価格	1,050	824	955
宅配価格	1,205	978	1,122

女性の再就職向け講習会

パソコン科

▶ワープロの基本操作を習得した府内在住の女性で、休まずに出席できる人 ▶5月6日(火)～6月10日(火)の毎週月～金曜日の午後1時～5時、インテグ大阪理学院京都駅前校 ▶講習内容はパソコンの基本操作から表計算3級試験の受験まで ▶定員は20人 ▶受講料は無料(教材費は受講者負担) ※申込みは、4月9日(水)～11日(金)に京都府女性就業サービスセンター(京都市南区新町通九条下ル、京都府民総合交流プラザ東館2階 ☎692-3443)へ。

事業主のみなさん、労働保険料の申告納付は5月20日までです

労働保険料(労災・雇用保険)の申告納付期間は、4月1日(火)～5月20日(火)です。

お手元に届いている「労働保険概算確定保険料申告書」により、早めに申告納付を済ませてください。申告納付は、申告受付会場または京都府労働基準局・労働基準監督署・京都府雇用保険課のほか、最寄りの金融機関でも受け付けています。

※詳しくは、京都府雇用保険課(☎431-0137)または京都府労働基準局(☎241-3211)へ。

第19回全日本中学生

水の作文コンクール作品募集

▶対象は、中学生 ▶テーマは「水について考える」 ▶題名は自由(例・貴重な水、湯水について、水のある豊かな暮らし、日本の水など) ▶原稿は、400字詰め原稿用紙で4枚以内。学校名(ふりがな)、学年、名前(ふりがな)、性別を明記してください ▶最優秀賞、優秀賞、入選の各賞のほか府内優秀作品の表彰も行います

※申込みは、5月15日(木)までに京都府企画環境部企画総務課(☎451-8111)へ。

近畿青年洋上大学

▶対象は、府内在住の20歳～30歳の人 ▶8月13日(水)～25日(月)の13日間 ▶訪問先は中華人民共和国・大韓民国 ▶定員は60人 ▶費用は160,000円 ▶申込み締切りは4月30日(水) ※詳しくは、京都府府民労働部青少年課(☎414-4302)へ。

市体育協会スイミング同好会

▶対象は、市内に在住(勤)の15歳以上で個人で泳ぐことを希望している人 ▶9年4月～10年3月の期間、長岡スイミングスクールで ▶早朝コースは午前7時～10時、午後1コースは正午～1時、午後IIコースは1時～2時(いずれも日曜日は除く)。ただし第3日曜日の午前中は使用可) ▶いずれのコースも指導はありません ▶会費は年間3,000円、利用料1回1,000円 ※申込みは、ハンコ・顔写真1枚(3.5cm×2.5cm)・年会費と利用料5回分を持って市体育協会(西山公園体育館内 ☎954-8011)へ。

バスケットクラブ会員募集

▶対象は、市内在住の主婦でバスケットボールが好きな人 ▶練習は毎週木曜日、午前10時～正午、西山公園体育館で ▶入会金は1,000円(保険代を含む)、会費は月1,000円 ※詳しくは小林法子(☎956-0632)へ。

アルコール問題で悩んでいる人へ

向陽保健所では、アルコール問題に関する相談事業を4月から開始します。▶対象は、アルコール関連問題などで悩んでいる人とその家族 ▶精神科医師による相談(予約制)は、毎月第

CITY 情報

第9回京都府勤労者

ロードレース大会

▶対象は、府内在住(勤)の人。ただし、学生は勤労学生に限る。ジョギングの部は、親子(小・中学生)での参加も可 ▶6月15日(日)、府立丹波自然運動公園付設コースで ▶種目は、ロードレースの部(10kmと5km、各男女別)・ジョギングの部(男女共通3km)・車いすの部(男女共通2.2km) ▶参加料はロードレースの部2,500円、ジョギングと車いすの部1,500円(参加費と保険料を含む)。小・中学生は無料 ▶申込み期限は、4月25日(金) ※詳しくは、大会実行委員会(京都府府政課内 ☎414-5090)へ。

廃食用油と粉石けんの交換

長岡京市生活学校では、家庭用の廃油(食用油など)1.8ℓ(一升)につき粉石けん200gと交換しています。▶毎月第1土曜日、午前10時～正午、産業文化会館駐車場北側で ▶5月の交換は、祝日のため休みます ※詳しくは真壁マチ(☎953-8045)へ。

国民年金

こんなときは届出を

こ ん な と き	持 参 す る も の
自営業・農業・学生・厚生年金制度のないフリーアルバイターなどの人が、20歳になったとき⇒第1号被保険者になります なお、届がなくとも該当すると確認できた人には、受給権を確保するために年金手帳・保険料納付書を送付して加入手続きを行うことがあります	ハンコ
国民年金の加入者が厚生年金・共済組合に加入したとき(扶養している配偶者がいる場合は、合わせて届が必要)⇒第2号被保険者になります	ハンコ、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証
厚生年金・共済組合の加入をやめたとき(扶養している配偶者がいる場合は、合わせて届が必要)⇒第2号被保険者から第1号被保険者になります	ハンコ、年金手帳、退職日がわかる書類
収入の減少や結婚により厚生年金・共済組合の加入者の配偶者に扶養されたとき⇒第3号被保険者になります	ハンコ、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証、婚姻・扶養になった日がわかる書類
第3号被保険者の配偶者が会社を変わったとき	ハンコ、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証、前の会社の退職日がわかる書類
収入の増加や離婚により厚生年金・共済組合の加入者の配偶者から扶養がはずれたとき⇒第3号被保険者から第1号被保険者になります	ハンコ、本人・配偶者の年金手帳、扶養からはずれた日の分かる書類
加入者の住所・名前が変わったとき	ハンコ、年金手帳

老齢福祉年金を受給している人は、9年4月期の支払いを受け取ったあとで、証書を出してください。9年8月期欄の支払い額を記入します。該当する人は、4月11日(金)・14日(月)・15日(火)に、老齢福祉年金証書・ハンコ・通知のハガキを持って国保年金課へ。受付時間は、午前9時～午後4時です。

※詳しくは、国保年金課国民年金係へ。

老齢福祉年金

証書の提出を

本を借りるときは、貸出券が必要です。初めて利用する人は、申込書に記入して住所などの確認できるもの(保険証・免許証・生徒手帳など)を、図書館に提出してください。

※詳しくは、図書館(☎951・4646)へ。

初めて利用する人へ

対面朗読サービス

視覚障害者を対象に、対面朗読サービスを行っています。希望する人は、図書館まで申し込んでください。

※詳しくは、図書館(☎951・4646)へ。

春の街 命のベルト 確かめて

4月6日(日)～15日(火)

重点目標 ①子どもと高齢者の交通事故防止
②シートベルトの着用の徹底

春の全国
交通安全運動

交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう

犬の登録と 狂犬病予防注射

と	き	と ころ
4月10日(木)	午後1時30分～3時	向陽保健所
15日(火)	午前9時30分～10時50分 11時10分～11時50分 午後1時30分～3時30分	消防東分署 久貝公民館 奥海印寺自治会館
16日(水)	午前9時30分～11時 午後1時30分～2時20分 2時40分～4時	金ヶ原自治会館 北開田会館 長法寺自治会館
17日(木)	午前9時30分～10時20分 10時40分～11時40分 午後1時30分～2時40分 3時～3時30分	神足公民館 友岡公民館 勝竜寺公民館 調子公民館
18日(金)	午前9時30分～11時 午後1時30分～4時	長五小南、消防団詰所 保健センター駐車場
21日(月)	午前9時30分～11時 午後1時30分～4時	井ノ内公民館 市役所

病 院 名	住 所	電話番号
ケーオー動物病院	長岡京市友岡川原29	955-8763
小山動物病院	" 天神5丁目1-1	951-0731
村松犬猫診療所	" 長法寺力池1-2	952-9157
吉田動物病院	" 開田2丁目4-24	954-3699
たぐち動物病院	" 今里4丁目11-17	953-5555
青木獣医科病院	向 日 市寺戸町波川22-7	933-0124
オカダ動物病院	" 寺戸町殿長13	933-8818
西谷動物病院	" 寺戸町大牧1-240	932-4830
西向日動物病院	" 上植野町切ノ口26-5	921-0602
窓場動物病院	" 鷲冠井町番田3-7	922-6337
オオジ動物病院	" 物集女町クヅ子5	922-7504
米沢動物病院	大山崎町円明寺脇山1-370	956-1122

京都府長岡京記念文化会館開館10周年記念公演ご案内

4月4日(金)発売開始
**'97都はるみ
コンサート**

6月25日(水)

① 2時30分 ② 6時30分
(2回公演)

全席指定 S席=6,500円
A席=5,000円
(税込み)

問い合わせ/京都府長岡京記念文化会館 ☎955-5711

長岡京歴史散歩

(55)



▲永井直清の勝龍寺城北辺で確認された堀

勝龍寺城の防御施設

— 永井直清の城 —

この連載を始めてから、6年目になります。(財)長岡京市埋文センターは、これからの市内の最新調査成果を盛り込んで、お伝えしたいと考えています。ご愛読いただき、文化財保護のご理解とご協力をお願いします。

JR長岡京駅の一帯には、寛永10年から慶安2年(今から約360年前の江戸時代前期)の16年間、永井直清という大名が築いた城がありました。しかし、城は永井直清が高槻城に移ったあと埋め戻されたため、現在地上に名残をとどめていません。最近の発掘調査成果や城の様子を描いたとされる絵図「永井直清公御在所城州神足之図」から、城の範囲は南北が馬場橋から長岡第九小学校までの約700m、東西は、旧西国街道から小畑川までの約500mと考えられています。

城と言えは大阪城や姫路城のように、周囲を巨大な外堀と石垣で守られた姿を連想しますが、永井直清の城はどのような姿だったのでしょうか。

絵図には城の南辺と東辺に堀や土塁などの表現はありません。このため、東側は小畑川の流れを防御施設として使い、南側は細川氏勝龍寺城の外堀を代用していたと考えられます。一方、北側と南側については、最近の調査によって、幅4m前後の空堀が巡らされていたことがわかりました。また、削られて残っていないが堀の内側に土塁が築かれていた可能性もあります。このように、石垣や楼閣を伴わない屋敷地のような姿が、世情の安定した江戸時代始めに二万石大名が築いた城の様子だったのです。

固定資産課税台帳の縦覧

9年4月3日(木)～22日(火)、午前8時30分～午後5時(土・日曜日は除く) 市役所北棟1階会議室9
※詳しくは、課税課資産税係へ。