

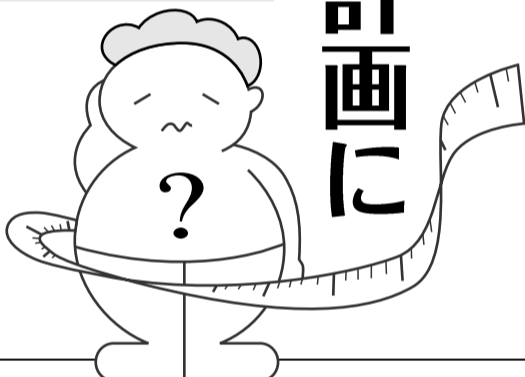


スポーツで心も体もリフレッシュ

健康は最高の宝もの!

特定健診を あなたの年間計画に

健康のために毎朝散歩を...と健康志向の人が増えている反面、「忙しくて健診なんか受ける時間が無い」「私はまだまだ大丈夫...」と健康を二の次にしている人も...。体が悲鳴をあげる前に、ぜひ健康チェックを。平成20年度から特定健診が始まりました。いつまでも楽しい生活を送るために特定健診を受診し、健康な体づくりを心がけましょう。



特定健診って どんなもの?

特定健康診査が実施されるようになってから1年。この特定健診は、テレビなどでよく目にする内臓脂肪型肥満に着目した「メタボ健診」とも言われています。

健康の3本柱といわれる、栄養・運動・休養のバランスがくずれると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となります。そして、その状態を放置しておく

脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全などの病気を招いてしまいます。

提供を行います。

特定保健指導って 何をやるの?

この健診は、血液検査や腹囲測定で内臓脂肪の蓄積を調べたり、生活習慣に関する質問などをおして、メタボリックシンドロームやその予備群の人を発見し、生活習慣改善の必要に応じて特定保健指導を行うものです。

また、受診されたみなさんに、生活習慣病についての理解を深め、生活習慣を見直すきっかけにしたいための情報

特定保健指導は、受診結果からメタボリックシンドロームの該当者やその予備群と判定された人を対象に、健康づくりのサポートをするものです。

具体的には、対象者自らが健診結果や生活を振り返り、健康づくりのための行動目標や計画を立てます。その実践を保健師や栄養士などが支援します。

受診の対象は誰? メタボ健診は誰?

40歳から74歳までの、国民健康保険や全国健康保険協会管掌健康保険などの医療保険の被保険者と被扶養者が対象です。

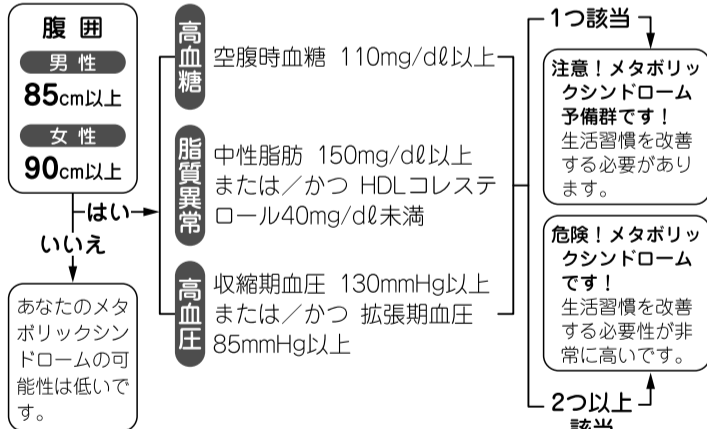
受診方法や受診期間など、それぞれの医療保険によって異なりますので、医療保険者にご確認ください。

自分の体は 自分で管理

健康の大切さは、病気になつてはじめて気づくもの...。でも、健診など健康を見つめなおす機会はたくさんあります。

自覚症状がなくても、健診結果には、自分の生活習慣や遺伝的要素がしっかりと出ています。健診を年間計画に加え、1年に一度「健康チェック」を。そして、いつまでも健康で、いきいき暮らすための体づくりを心がけましょう。

メタボリックシンドロームって



☆地域みんなで健康づくりを☆

健康で、安心して、いきいきと暮らすため、市では、「城陽市健康づくり計画(健康じょうよう21)」を平成14年度に策定して、市民のみなさんと一緒に健康づくり運動の輪を広げています。

健康づくり計画に基づいて、運動や食生活などについての健康教室を、各校区単位で開催しています。城陽市にお住まいの人ならどなたでも参加できます。地域のみんなで楽しく健康づくりをしませんか。開催日程については、広報じょうようなどでお知らせします。



健康相談 保健センター ☎(55)1111

保健センターで健康相談(要予約)を行っています。特定保健指導に該当しない人でも、お気軽にご相談ください。

生活習慣を改善し、 メタボリックシンドロームを防ごう

メタボリックシンドローム予防に、生活習慣の改善は欠かせません。できることからひとつずつ取り入れていきましょう!

食事編	運動編	禁煙・休息・ストレス編
1日3食、バランスの良い食事をよく噛んで腹八分目に お酒との付き合いはほどほどに	目標1日10,000歩 乗り物を使わずにできるだけ歩く 積極的に階段を利用	喫煙の害を知り禁煙を 無理せず休み上手に 夜はぐっすり眠る

〈表1〉第4期(平成21~23年度) 城陽市介護保険料額算定表(第1号被保険者)

段階	対象	年間保険料額
第1段階	生活保護受給者または市民税非課税世帯で、高齢福祉年金受給者	20,140円
第2段階	市民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下	22,380円
第3段階	市民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円超	31,330円
第4段階	市民税課税世帯だが本人は非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下	38,040円
第5段階	市民税課税世帯だが本人は非課税で、本人の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円超	44,750円
第6段階	本人市民税課税で、合計所得金額が125万円以下	50,350円
第7段階	本人市民税課税で、合計所得金額が125万円超200万円未満	55,940円
第8段階	本人市民税課税で、合計所得金額が200万円以上300万円未満	67,130円
第9段階	本人市民税課税で、合計所得金額が300万円以上500万円未満	71,600円
第10段階	本人市民税課税で、合計所得金額が500万円以上600万円未満	80,550円
第11段階	本人市民税課税で、合計所得金額が600万円以上700万円未満	85,030円
第12段階	本人市民税課税で、合計所得金額が700万円以上	89,500円

市では、平成21~23年度を計画期間とする「城陽市高齢者保健福祉計画・第4期城陽市介護保険事業計画」を策定しました。「住み慣れた地域で誰もが安心して老後を過ごせるまちづくり」を基本理念に、地域密着型サービスの計画的な整備や特別養護老人ホームの整備などを計画しています。また、介護保険料(65歳以上の第1号被保険者)の見直しも行いました(表1参照)。平成21年度の介護保険料の通知は、6月中旬頃に送付します。※計画の詳細は、ホームページまたは行政情報資料コーナーでご覧ください

介護保険料が変わります

「城陽市高齢者保健福祉計画」第4期城陽市介護保険事業計画」を策定

圏高齢介護課
☎(56)4043

平成21年度 城陽市地域密着型 サービス事業予定者を募集

市では、平成21年度に整備を予定している「小規模多機能型居宅介護サービス」の事業予定者を募集しています。

募集圏域 北城陽中圏



国民年金保険料の学生納付特例申請は5月末までに!!

国民年金保険料の学生納付特例申請は、申請をして承認を受ければ、在学期間中の保険料納付が猶予され、後払いができる制度です。

圏高齢介護課
☎(56)4043

中に、万一、事故や病気などで障害が残った時、一定の条件を満たしていれば障害基礎年金が受けられます。ただし、老齢基礎年金を受けるときの期間には算入されませんが、年金額の計算には入りません。卒業後は、保険料の早めの追納をおすすめします。

④会社を退職して学生となった人は、雇用保険被保険者離職票が雇用保険受給資格者証(いずれも写し可) ※平成20年度学生納付特例の承認を受け、平成21年度も申請を希望する人は、社会保険庁から送付されたハガキ形式の学生納付特例申請書を返送することです。申請ができます。

福祉課からのお知らせ

☎(56)4033

★要約筆記基礎講座 受講者募集

手書き&パソコン、聞こえの不自由な人に書いて伝えてみませんか?

▼日時 5月25日~7月13日の毎週月曜日※全8回と現場実習1回 午前10時~正午 ▼場所 福祉センター ▼対象 初めに要約筆記を学ぶ人、パソコンの基本操作ができる人 ▼定員 先着20人 福祉課へ直接か電話

★朗読入門講座 受講者募集

▼日時 6月5日~7月17日の毎週金曜日※全7回 午後1時30分~3時

0157に注意しましょう

圏保健センター☎(55)1111

暖かくなると気を付けなくてはいけないのが、0157などの食中毒で、年間を通じて発生の危険が高まっています。特に乳幼児は胃腸が十分に発達していないため、抵抗力も弱く感染を受けやすいので、食事や飲物などの注意が必要です。

- 調理前やトイレの後は石けんと流水で手洗いをする
- 食品(特に魚肉類)は充分加熱してすぐ食べる
- 早寝を心がけ、暴飲暴食をさけて抵抗力をつける
- 砂場や河川で遊ばせた後は充分な手洗いとうがいをする(暖かくなると、ほとんどの河川で0157菌が増えます)



★耳のこと 何でも相談



耳のことでお困りの人は気軽にお越しください。 ▼日時 ①5月19日(火)

全国戦没者追悼式への参列者を募集

▼日程 8月14日(金)・15日(土) ▼場所 日本武道館(東京都千代田区) ▼対象 戦没者の配偶者・子・父母・兄弟姉妹・孫で、1泊2日の団体行動ができる人 ※詳しくはお問い合わせください 圏・圏 5月20日(水)までに福祉課☎(56)4030へ

消費者月間記念講座 「地デジってなあに?」



▼日時 5月29日(金) 午前10時~11時30分 ▼場所 福祉センター ▼定員 先着50人 ▼受講料 無料 圏・圏産業活性化室 ☎(56)4018



参加者募集

働く女性のためのヨガ体験

日程(全2回)

Table with 3 columns: 日時, テーマ, 講師. Includes dates 5/31 and 6/14, topics like 'シェイプアップヨガ' and '肩こり・腰痛解消ヨガ', and instructor '中家明美氏'.



つとJOYO ☎(54) 7545・Fax(55) 5601

※1枚につき3人まで 団都市計画課 ☎(56) 4068

消防本部

☎(54) 0115

消防車・救急車が通れません!

火災や救急は急を要します。緊急車の通行や消防活動の妨げとなります

グリーンカーテン

をつくってみませんか?

日時 5月23日(土)午前10時~正午

場所 福祉センター

内容 環境学習、グリーンカーテンのつくり方など

場所 ぱれっとJOYO 対象 働く女性



日時 5月18日(月)必着で、ハガキに住所・氏名・電話番号を明記し、〒610-0195

被爆体験講話などとおして、核兵器の恐ろし

平和を学びに広島へ行こう!



さや戦争の悲惨さを知り、生命の尊さと平和の大切さを学ぶことを目的とし

日程 7月30日(木)・31日(金)の1泊2日

対象 市内在住の小学生・中学生で、参加資格を満たせる人

募集人数 36人※多数の場合抽選

申し込み 5月16日(土)~17日(日)10:00~17:00



五里ごり館 (歴史民俗資料館) ☎(55) 7611 No.280

資料館所蔵資料 一産着と背守り

産着とは、新生児に着せる着物のことで、誕生直後に着せるもの

新生児に着せる着物は、使う布が少ないため、背中で布を縫い合わせる必要がなく背中に縫い目がありません



宮参り用の産着

資料館には、市民から寄贈された明治から昭和の着物のコレクションが所蔵されています

産着とは、新生児に着せる着物のことで、誕生直後に着せるもの

産着には、井筒、麻の葉模様、鶴亀など、めでたい文様の飾り縫いをすることもあり

文パル通信



要・無料

図書館

☎(53) 4000

☆トランプに関する資料を揃えています!!

☆紙芝居」どうしてこのほりあげるの、こいのぼり作り

☆「謙信軍記」上杉二十五将」中村 晃 ○「英傑

直江兼続」由良弥生 ○

「謙信軍記」上杉二十五将」中村 晃 ○「英傑

後1時~2時 ※申込不要

☆「歴史民俗資料館友の会」研修・見学会のお知らせ

☆大阪府立近つ飛鳥博物館、一須賀古墳群、叡福

寺(聖徳太子墓)

日時 5月26日(火)午前9時~文化パルク城陽

正面玄関前集合(午後4時30分) ※小雨決行

参加費 会員800円・非会員1,000円

持ち物 弁当、水筒、敷物、雨具

直接か電話

件数 月平均38,000件(平成20年1~12月実績) ※画面を開くたびに

にバナーの順序が変わるランダム掲載機能搭載

▼広告規格 バナー形式で縦45ピクセル×横160ピクセル、GIF形式

※アニメーション不可、4KB以内

▼広告料 1カ月10,000円※1カ月単位で申し込み可

掲載料は初回の掲載後、1カ月以内に一括納付

広告作成経費は広告主負担

担 囲申込書(市民活動支援室広報係に設置、もしくは市ホームページからダウンロード)に必要事項を明記し、広告原稿を添え、城陽市役所 市民活動支援室広報係(〒610-0195(住所記入不要)へ持参か郵送

◎申し込みにあたっては、広告の掲載取扱要領と掲載基準を必ずご確認ください(市ホームページに掲載。市民活動支援室でも閲覧可)

市民活動支援室広報係 ☎(56) 4051

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

買物は城陽市内で行いましょう

お問い合わせ 申し込み方法 詳しくはそれぞれへお問い合わせください

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています



の日本史」井沢元彦 「上杉景勝のすべて」花ヶ前盛明ほか ※貸出中のものには予約がかけられます

五里ごり館 (歴史民俗資料館) ☎(55) 7611

「歴史民俗資料館友の会」研修・見学会のお知らせ

大阪府立近つ飛鳥博物館、一須賀古墳群、叡福寺(聖徳太子墓)

日時 5月26日(火)午前9時~文化パルク城陽

正面玄関前集合(午後4時30分) ※小雨決行

参加費 会員800円・非会員1,000円

持ち物 弁当、水筒、敷物、雨具

直接か電話

件数 月平均38,000件(平成20年1~12月実績) ※画面を開くたびに

にバナーの順序が変わるランダム掲載機能搭載

▼広告規格 バナー形式で縦45ピクセル×横160ピクセル、GIF形式

※アニメーション不可、4KB以内

▼広告料 1カ月10,000円※1カ月単位で申し込み可

掲載料は初回の掲載後、1カ月以内に一括納付

広告作成経費は広告主負担

担 囲申込書(市民活動支援室広報係に設置、もしくは市ホームページからダウンロード)に必要事項を明記し、広告原稿を添え、城陽市役所 市民活動支援室広報係(〒610-0195(住所記入不要)へ持参か郵送

◎申し込みにあたっては、広告の掲載取扱要領と掲載基準を必ずご確認ください(市ホームページに掲載。市民活動支援室でも閲覧可)

市民活動支援室広報係 ☎(56) 4051

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

この広報紙は再生紙および大豆油インキを使用しています

インフォメーション

問…問い合わせ 申…申込方法
※詳しくはそれぞれへお問い合わせください

第34回南京都さつき会 花季展示会

▶日時 5月29日(金)～31日(日)9:00～18:00※31日は16:00まで ▶場所 南京都さつき会常設展示場 [寺田大川原45-2] ▶内容 さつき盆栽、山野草など約80点展示
※入場無料 問南京都さつき会 ☎(52)5534

心理カウンセラーによる相談※
秘密は厳守 問山城北保健所綴
喜分室 ☎(63)5745



イベント・講座

文化協会 ☎(55)1210 【市民教養講座】

①バレーピクス教室
～骨盤矯正による身体の改善を、
測りませんか?～
▶日時 6月2日・9日…10:00～12:00 6月16日・23日…13:30～15:30 いずれも火曜日※全4回 ▶場所 寺田コミセン ▶定員 20人 ▶参加費 2,000円 ▶講師 菊池はぎの氏 ▶締切 5月20日(水)



②フラワーアレンジメント教室
～簡単な、かわいい花アレンジを、
楽しみませんか?～
▶日時 6月12日(金)・26日(金)10:00～12:00
▶場所 文化協会2階 ▶定員 20人 ▶参加費 1,000円※
材料費1回1,500円別途 ▶講師 野崎友紀氏 ▶締切 5月25日(月)



問①②いずれも、往復ハガキに住所・氏名・電話番号・年齢・「バレーピクス教室」または「フラワーアレンジメント教室」と明記し、〒610-0121寺田樋尻48-19 城陽市文化協会へ郵送
※返信用表面にも申込者の住所・氏名を記入

国際交流協会 ☎(57)0713 FAX(55)0560 【中国語講座】

～講師は中国語を母国語としている
ネイティブ・スピーカーです～
▶日時 5月29日～7月3日のいずれも金曜日19:00～20:30 ※全6回 ▶場所 国際交流協会 ▶対象 初心者～上級者 ▶定員 24人※多数の場合は協会会員を優先して抽選 ▶受講料 会員2,000円・一般5,000円
問5月22日(金)必着で、「中国語講座希望」、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、会員・入会希望・一般の区分を明記し、Eメール、ファクス、往復ハガキ、ホームページが直接 [〒610-0121寺田西ノ口7-4 西邦ビル2階 国際交流協会へ郵送、Eメール: gogaku@jjea.jp・ホームページ: http://www.jjea.jp]
※返信用表面にも申込者の住所・氏名を記入

～見えにくい人・見えない人の視覚相談会～

日時	会場	時間
5月19日(火)	与謝野町:岩滝保健センター	11:00～15:30
7月16日(木)	亀岡市:亀岡市役所	10:30～15:30
9月15日(火)	八幡市:八幡市文化センター	10:30～15:30
11月17日(火)	長岡京市:長岡京市立中央公民館	10:30～15:30
平成22年 1月19日(火)	木津川市:公立山城病院	10:30～15:30
3月18日(木)	舞鶴市:舞鶴医療センター	11:00～15:30

▶内容 日常生活、ホームヘルパー、ガイドヘルパー派遣、さまざまな機器や道具、補装具、日常生活用具、社会参加などの個別相談 問府身体障害者更生相談所 ☎(55)4119

あなたの声に市長が直接答えます
「市長ふれあいメール」
(専用メールアドレス)
shicho_h@city.joyo.kyoto.jp
※住所・氏名を明記してください

伝言板

<募集>■QuaTre女子ソフトバレー部員募集 毎週火曜日20:00～22:00 ※年齢不問。未経験者歓迎 寺田西小学校近藤 ☎090(7487)7563※20:00以降 ■日本ボーイスカウト城陽第1団 ※幼稚園・保育園年長～小学3年生の男女募集 高橋 ☎(53)2114 ■社交ダンスガーベラ 毎週木曜日(19:30～21:00) 金曜日(10:00～11:30) ※初心者歓迎 東部コミセン 山本 ☎(53)7471 ■社交ダンスレッツダンス 毎週水曜日19:00～21:00 北部コミセン 松井 ☎(54)2853 ■城陽ラグビースクール生 毎週土曜日9:30～11:30 ※幼児～小学生対象 西田 ☎090(8538)1595 <お誘い>■おしぼりの会(不登校生を抱える保護者を支える会) 5月12日(火)20:00～22:00 ※現在お悩みの人・過去に経験された人対象 福祉センター 阪部 ☎090(3715)3063 ■ピョピョクラブ～先生と一緒に遊びませんか～ 5月16日(土)10:00～11:30 ※未就園児対象 白鳥幼稚園 乙木 ☎(54)2800

スポーツ

女性のためのスポーツ レクリエーション教室<Ⅱ>

～いろいろな種目にトライします～
▶日時 6月5日～7月10日 毎週金曜日 ※全6回 10:00～11:30 ▶場所 市民体育館 ▶定員 30人 ▶対象 18歳以上 ▶参加費 1,500円 ▶持ち物 体育館シューズ ▶その他 ケガなどについては応急手当のみ実施 問・問スポーツセンター ☎(55)6222へ直接か電話

市民総体ゲートボール大会

▶日時 6月20日(土)9:00から※雨天決行 ▶場所 すばく城陽 ▶種目 一般男子の部・女子の部※男女混合でも可 ▶対象 市内在住・在勤で満18歳以上の人(平成21年4月1日現在)5～7人で編成されたチーム ▶参加費 1人500円 問6月10日(水)までに所定の用紙に必要事項を明記し、参加費を添えて体育協会(市役所寺田分庁舎内) ☎(56)4048または市ゲートボール連合へ 問市ゲートボール連合 平岡氏 ☎(53)2160

官公署など

「すくすく子育て相談」

～悩みや不安を言葉に出して、
気持ちを楽にしてみませんか～
▶日時 5月13日、6月10日、7月8日、8月12日、9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、平成22年1月13日、2月10日、3月10日いずれも水曜日13:30～16:30 ▶場所 山城北保健所綴喜分室 ▶内容



今池コミセン ☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117 枇杷庄知原15-1	
今池コミセンまつり【5月23日(土)・24日(日)※雨天決行】◎申込不要・自由参加 [23日]★サークル作品展(ロビー)13:00～16:00…編み物、生け花、刺しゅう、書道、七宝焼、水墨画 ★子ども向け催し(会議室)13:30～14:30…アニメ映画、手づくりあそび [24日]★サークル作品展(ロビー)10:00～16:00…※23日と同じ ★お茶席(講習室)12:00～15:00 ★ステージ発表(会議室)13:30～16:00…空手、ソフトエアロピクス、ハーモニカ、カラオケ ★模擬店・即売会(広場)13:00～16:00※売り切れ次第終了…綿菓子、焼きそば、フランクフルト、きなこだんご、飲み物、スーパーボールすくい、地元特産品販売、ミニバザー ★お遊びコーナー(広場)13:00～15:00…折り紙	
青谷コミセン ☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114 市辺五島7-1	
歴史散歩～桜井の駅と水無瀬神宮を訪ねて～ ※8キロ 5月21日(木)8:40コミセン集合・17:30帰館予定 出島義男氏	先着30人・参加費200円(資料代) ※交通費実費 問来館か電話
免疫力アップ ～セルフリンパマッサージで身体の毒素を流しませんか～ 6月5日(金)10:00～12:00 坂尾貴子氏	先着15人 無料 問来館か電話
消しゴムはんこ作り 6月11日(木)13:30～16:00 加藤 文氏	先着15人・材料費350円 問来館か電話

寺田コミセン ☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121 寺田今堀1	
イギリスの素朴な田舎のお菓子をつくりませんか? アップルケーキ、ウォールナッツビスケット 6月3日(水)10:00～13:00 鴨井由美子氏	先着20人・材料費800円 問5月14日(木)から材料費を添え来館
北部コミセン ☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101 平川広田67	
日本茶子どもセミナー ～茶香服とてん茶ひきうす体験～ 5月23日(土)13:30～15:30 植田千春氏、出島 永氏	抽選15組※小学生とその親対象 材料費1組150円 問5月12日(火)11:00に材料費を添え来館抽選
趣味教養講座 てまひまの会【シニアピアノ講座】 ～あこがれのピアノを弾いてみませんか～ 6月2日・23日、7月7日・21日、8月4日・25日 いずれも火曜日10:00～12:00 梶原香織氏 ★グルーブレッスン	抽選15人 ※50歳以上で全日参加できる人 参加費2,000円(テキスト代ほか) 問5月12日(火)10:00に参加費を添え来館抽選

○申し込みや問い合わせは、各コミセンへ、開館日の9:00～17:00にお願いします
○コミセンの開館時間 9:00～21:00 月・祝は休み(寺田コミセンは、月・祝の翌日が休み※月が祝日の場合には連休になります)

休日急病診療所 ☎(55)1112 ▶場所/保健センター内 [歯科は宇治市休日急病診療所 ☎(39)9430]
(内科・小児科) ▶受付時間/9:50～11:30・13:00～16:30 ※日曜日・祝日のみ