



▲寺田西・今池校区対象の健康講座
専門家の指導によるウォーキング。一つの動作が終わるごとに「難しい」「手足が合わない」と歓声があがります。仲間と一緒に楽しむことは、健康づくりを続ける秘訣です。

健康づくりは地域づくり

城陽市健康づくり計画 「健康じょうよう21」

現在、日本は世界有数の長寿国です。しかし一方では、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病や、高齢化に伴う寝たきりや認知症などが増加しています。市では平成15年3月に城陽市健康づくり計画「健康じょうよう21」を策定し、市民のみならずと一緒に健康づくり運動の輪を広げ、生涯を通じて、健康で・安心して・いきいきと暮らすことのできる地域づくりに取り組んでいます。今年度は計画の中間年です。改めて、その内容と取り組みについてお知らせします。

地域で取り組む健康づくり

城陽市健康づくり計画「健康じょうよう21」は、市における健康づくりの基本計画です。計画策定時に調査した市民のみならずが考える健康のイメージとは「きれいな空気とおいしい水に恵まれ、豊かな緑の中で人と人が支えあいながら豊かな人生を送ること」でした。計画では、このような

自分の体を知ろう

健康づくりのためには、自分の体を知ることが大切です。家庭でもできる、体重と血圧の測定から始めてみませんか？

①体重を量りましょう

BMIで身長と体重のバランスをみてみましょう。BMIとは、肥満判定に用いられる国際的指標です。
○BMI 18.5未満は「やせ」、25以上は「肥満」になります
○18.5～24.9の範囲内であれば、一応適正体重内といえます

☆BMIはいくつになるかな？

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m
= あなたのBMI (22.0が適正)

(例) 体重60kg ÷ 身長1.55m ÷ 身長1.55m = 25.0 (四捨五入)

☆標準体重(適正体重)はいくつになるかな？

身長 m × 身長 m × 22 = あなたの適正体重 kg

②血圧を測りましょう

できるだけ、家庭でも毎日血圧を測りましょう。最高血圧が135mmHg、最低血圧が85mmHgを超える日が続くようなら注意が必要です。保健センターでは、予約制で月2回健康相談を行っています。ぜひご利用ください。

健康づくりを実現するため、学校・企業・医療機関・行政などが協力して自然・社会環境を整えること、さらに、一緒に健康づくりに取り組むための地域づくりを行うことを基本姿勢にしています。また計画では、具体的な実践目標と達成指標を「分野別・年代別・小学校区別」の3つの側面から定め、個人や地域が健康づくりのためにどのような行動をとればよいか、具体的に示しています。城陽市では「健康づくりは地域づくり」という

市では計画に基づいて、実際に健康づくりに必要な知識を得ていただくため、料理教室や体操教室、妊婦教室などを開催しています。平成18年度は、延べ6,500人以上が参加されました。小学校区別では、校区ごとの実践目標に則した教室を開催しています。それに加えて平成18年度からは、自分の適正体重や腹囲・血圧の測り方など、家庭で一人一人がで

きる健康づくりの具体的な方法を学ぶ教室を行っています。教室の企画運営には、各校区の市民に「健康づくりメンバー」として参加していただいています。どなたでも参加できますので、興味のある人は、ぜひ保健センターへご連絡ください。さらに、多くの校区が目標としている食生活の改善に関しては、料理教室などを中心に、ヘルスマイト城陽(城陽市食生活改善推進員)にご協力いただいています。教室の実施予定は、随時広報じょうようなどでお知らせします。健康に暮らすことは、人々の願いです。教室をきっかけに、ともに健康づくりをする仲間づくり、地域づくりにご参加ください。

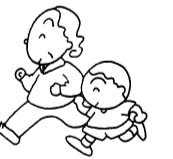
評価を行っています。結果は今後の広報じょうようなどでお知らせします。保健センター ☎(55)1111



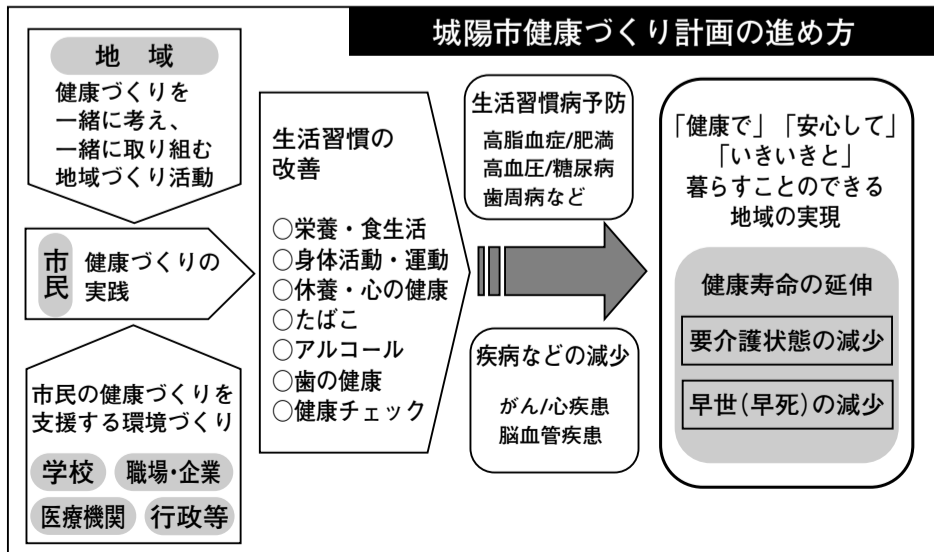
健康じょうよう21に参加しよう

小学校区別 健康づくりの実践目標

- 久津川** おやつ・ジュースなどに含まれている糖質の量について知っている人を増やす。
- 古川** 運動を通して地域住民相互のつながりをつくる。
- 久世** 地域の中で運動や趣味を通じて、声をかけ合えるつながりをつくり、地域活動への参加者を増やす。
- 深谷** 地域の中で運動や趣味を通じて、声をかけ合えるつながりをつくり、地域活動(特に運動ができるもの)への参加者を増やす。
- 寺田** ①自分の適正体重を知り、適正体重を維持している人を増やす。
②自分の適切な食事内容・量を知っている人を増やす。
- 寺田南** ①自分の適正体重を知り、適正体重を維持している人を増やす。
②自分の適切な食事内容・量を知っている人を増やす。
- 寺田西** みんなで運動する関係(交流)をつくる。
- 今池** ①地域で世代を超えた交流をする。
②野菜を毎食片手一杯(加熱した状態)とっている人を増やす。
- 富野** ①健診を受ける人を増やす。
②「肥満予防から自分の生活習慣を見直す」についての健康教室への参加者を増やす。
- 青谷** ①健診を受ける人を増やす。
②「飲酒・喫煙・塩分と高血圧の関係」についての健康教室への参加者を増やす。

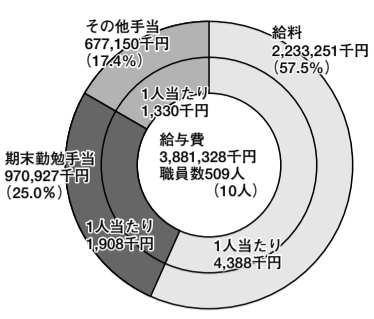


城陽市健康づくり計画の進め方



①職員給与の内訳

19年度普通会計予算



職員の給与は一般職のみの金額で、共済費(社会保険料等)は含まれません。その他手当は、退職手当を除く地域・扶養・通勤・住居・管理職・時間外勤務・特殊勤務などの手当が含まれています。職員数の()は、再任用短時間勤務職員数であり、外書きです。

②人件費の状況

18年度普通会計決算

住民基本台帳人口	歳入額	歳出額	実質収支	人件費	人件費率	17年度の人件費率
19.3.31現在 81,135人	千円 22,981,875	千円 22,601,173	千円 152,394	千円 6,213,560	27.5%	26.0%

一般職の給与・手当、特別職(市長、市議会議員など)の給与・報酬(委員、嘱託職員を含む)・手当のほか、共済費(社会保険料等)などの事業主としての負担分も含まれています。

③職員の平均給料・平均給与・平均年齢

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
城陽市	367,583円	476,796円	47.02歳	406,711円	488,974円	54.07歳
国	325,724円	国は公表していません	40.7歳	287,094円	国は公表していません	48.8歳

給料とは扶養手当などの諸手当を含まない、いわゆる本給です。給与とは給料と諸手当の合計額です。

⑦職員手当の状況

区分	城陽市		国	
	期末	勤勉	期末	勤勉
6月	1.40月分 (0.75月分)	0.725月分 (0.35月分)	本市と同じ	
12月	1.60月分 (0.85月分)	0.725月分 (0.40月分)	本市と同じ	
計	3.00月分 (1.60月分)	1.45月分 (0.75月分)	本市と同じ	

()は、再任用短時間勤務職員の支給割合です。

区分	城陽市		国	
	自己都合	勲奨・定年	自己都合	勲奨・定年
20年勤続	23.50月分	30.55月分	本市と同じ	
25年勤続	33.50月分	41.34月分	本市と同じ	
35年勤続	47.50月分	59.28月分	本市と同じ	
最高限度額	59.28月分	59.28月分	本市と同じ	
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2~20%加算)		国は公表していません	
1人当たり平均支給額	平均勤続13.00年 6,135千円	平均勤続35.10年 26,323千円	国は公表していません	

本市の勤奨退職は、勤続20年以上で、年齢50歳以上59歳以下の職員を対象とする退職制度です。退職手当は、退職時の給料をもとに、退職理由と勤続年数によって支給額を算出します。1人当たりの平均支給額は、18年度に退職した職員の平均額です。

区分	支給状況
職員全体に占める手当支給職員の割合	39.8%
支給対象職員1人当たり平均支給年額(18年度普通会計決算)	202,256円
手当の種類	7種類
支給額の多い手当	消防の業務 じん芥収集の業務
多くの職員に支給されている手当	消防の業務 じん芥収集の業務 市税の賦課徴収
手当の種類は10種類のうち3種類を、20年1月1日で廃止しています。	

区分	城陽市	国
扶養手当	○配偶者 13,000円 ○配偶者以外の扶養親族について1人 6,000円 ○扶養親族でない配偶者がある場合のうち1人 6,500円 ○配偶者のいない職員の扶養親族のうち1人 11,000円 ○16歳から22歳までの子 5,000円加算	本市と同じ
住居手当	○持ち家 2,000円 (新築・購入から5年間 3,500円) ○借家 家賃額に応じ最高 27,000円まで	○持ち家 新築・購入から5年間 2,500円 ○借家 本市と同じ
通勤手当	○交通機関利用者(片道2km以上) 6カ月分の定期券等の運賃等相当額 ○交通用具使用者 1~2km未満 四輪車・二輪車 1,000円 自転車 950円 2~3km未満 四輪車・二輪車 2,000円 自転車 1,900円 3km以上1km増すごとに次の額を加算した額 四輪車 655円 二輪車 165円 自転車 加算なし (最高支給限度額24,500円)	本市と同じ (ただし、1月当たり換算した場合の最高支給限度額55,000円) 支給なし 2~5km未満 2,000円 5~10km未満 4,100円 10km以上 5km増すごとに2,400円加算 45km以上 5km増すごとに900円加算 60km以上 24,500円(最高支給限度額)

④一般行政職の初任給

区分	採用時	1年経過後	2年経過後	
城陽市	大学卒	176,800円	182,200円	190,800円
	高校卒	148,000円	152,500円	158,300円
国	大学卒	172,200円	177,300円	184,200円
	高校卒	140,100円	143,400円	148,500円

初任給は、卒業後ただちに採用された場合の給料額です。

⑤一般行政職の経験年数別給料

区分	10年	15年	20年
大学卒	272,000円	307,525円	361,167円
高校卒	—	279,600円	329,100円

⑥一般行政職の級別職員数

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	合計
標準的な職務内容	主事 主事補	主事	係長 主事	課長補佐 係長	課長 課長補佐 係長	次長 課長	理事 部長	
職員数[人]	6	24 (1)	54	48	101	43	12	288 (1)
構成比[%]	2.1	8.3 (100.0)	18.8	16.7	35.0	14.9	4.2	100.0 (100.0)

本市の給与条例に基づく給料表の級別・役職別の職員数です。標準的な職務内容は、それぞれの級に該当する代表的な職務です。()は、再任用短時間勤務職員であり、外書きです。

このようになっています

市職員給与などのあらまし

平成19年4月1日現在の市職員の給与および定員管理などについてお知らせします。ここに紹介する給与は、手取り額ではなく、税金や各種保険料などを差し引く前の額です。

問 人事課 ☎(56) 4053

⑨特別職の報酬等の状況

区分	給料月額等	
給料	市長	965,000円 (868,500円)
	副市長	795,000円 (739,350円)
報酬	議長	560,000円
	副議長	495,000円
	議員	445,000円
	市長 副市長	6月 1.60月分 12月 1.75月分 計 3.35月分
期末手当	議長 副議長 議員	6月 1.60月分 12月 1.75月分 計 3.35月分

()は、市長・副市長に対し、20年1月1日から21年9月24日までの間に減額支給される月額です。

⑧ラスパイレス指数 各年4月1日現在

年	16年	17年	18年	19年
指数	93.4	94.3	96.8	97.9

ラスパイレス指数は、地方公共団体の職員構成(学歴別・経験年数別)が国と同一であるとしたとき、国の給料額を100として求められる数値です。

⑩部門別職員数の状況 各年4月1日現在

部門	一般行政部門											特別行政部門			公営企業(その他)等 会計部門			合計		
	議 会	総 務	税 務	民 生	衛 生	労 働	農 林 水 産	商 工	土 木	小 計	教 育	消 防	小 計	普 通 会 計	水 道	下 水 道	そ の 他		小 計	
職員数(人)	19年	6	97	34	92	46	2	6	6	66	355	59	86	145	500	23	14	17	54	554
	18年	5	100	34	95	50	1	6	9	63	363	60	84	144	507	22	15	17	54	561
対前年増減数(人)	1	△3		△3	△4	1		△3	3	△8	△1	2	1	△7	1	△1				△7

一般職に属する職員数(教育長含む)で、再任用短時間勤務職員(10人)は除いています。地方公務員の身分を持つ休職者・派遣職員などを含み、臨時職員・嘱託職員は除いています。

⑪定員管理計画の基本方針

○第2次定員管理計画の基本方針(18年6月策定)
 この計画は、今日の厳しい社会経済情勢を踏まえ、今後の地方分権の進行や厳しい財政状況をも考慮し、14年12月に策定した城陽市緊急財政健全化計画案に基づき、12年9月に策定した定員管理計画の目標年次を短縮して策定したものです。再任用制度などの活用と新規採用計画の時期と人数を計画的に抑制しながら、30年の到達目標年次の職員数を20.8%(121人)削減することを目標としています。

定員管理計画(各年4月1日現在)				(単位:人、%)		
策定時 ① (平成17年)	到達目標年次 ② (平成30年)	減員 ③ ②-①	削減率 ④ ③/①	平成22年目標 ⑤	減員 ⑥ ⑤-①	削減率 ⑦ ⑥/①
582	461	△121	△20.8	538	△44	△7.6



モニターを募集します

消費生活モニター

▼人数 15人※多数の場合抽選。結果は3月末日までに全員に通知。▼資格 市内在住で消費生活に関心を持ち、平日の昼間に活動できる20歳以上の人。▼職務 ○消費生活に関する調査 ○研究会や施設見学会などに参加し、消費者としての意見を行政に反映させる

▼任期 平成20年4月1日～21年3月31日 ▼謝礼 市内在住で、広報活動に協力した人に対し、3月末日までに全員に通知

▼人数 15人※多数の場合抽選。結果は3月末日までに全員に通知

▼資格 市内在住で、広報活動に協力した人に対し、3月末日までに全員に通知

▼人数 15人※多数の場合抽選。結果は3月末日までに全員に通知

▼資格 市内在住で、広報活動に協力した人に対し、3月末日までに全員に通知

広報モニター

▼人数 15人※多数の場合抽選。結果は3月末日までに全員に通知

▼資格 市内在住で、広報活動に協力した人に対し、3月末日までに全員に通知

▼人数 15人※多数の場合抽選。結果は3月末日までに全員に通知

▼資格 市内在住で、広報活動に協力した人に対し、3月末日までに全員に通知

市立保育園 保育士登録募集

▼業務内容 代替、延長保育など ▼勤務時間・報酬 ①保育士(代替)：午前8時30分～午後4時30分・日額6,200円 ②パート保育士：午前7時30分～午後6時のうち指定する時間・時間額990円 ▼資格 保育士登録をされている人

平成20年度 学童保育所 入所申請受付中

現在入所されている児童も、1年ごとの申請が必要で、

▼対象 昼間留守家庭で

市役所前駐車場をご利用のみなさんへ

開庁時の有料化にご理解・ご協力をお願いします

市役所前駐車場は、4月1日から混雑解消のため、市役所開庁日の8:30～17:15に駐車される場合、駐車から1時間までごとに100円の使用料が必要となります。

なお、市役所・福祉センターにご用の方は、利用窓口で駐車券を提示し、1階総合案内所で処理を受けることで無料になります。 ※これ以外の開庁時間帯は、従来どおり初めの1時間は無料で、以降1時間までごとに100円が必要です

☎総務電算情報課 ☎(56)4011

城陽市建築物耐震改修促進計画案 ご意見・ご提案を募集します

地震災害に強いまちづくりのため、市内の住宅や建築物の耐震化の現状把握と目標設定を行い、今後の取り組みなどについて定める計画です。

この計画の案について3月7日(金)までの期間、みなさんからご意見などを募集します。

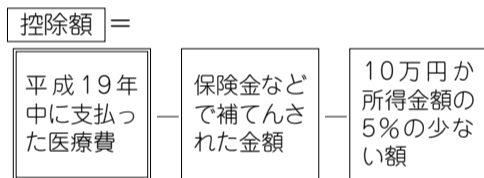
計画案は都市計画課窓口で縦覧できます。市ホームページでも掲載しています。また、概要版を市役所やコミセンなどで配布していますのでご覧ください。

※詳しくはお問い合わせください

☎都市計画課 ☎(56)4066

確定申告などで医療費控除を申告する人へ

医療費控除額の計算式



※控除額は上限200万円です

▶必要書類 領収書、補てんされた金額がわかるものなど ▶申告の注意点 ○領収書は、事前に病院や薬局ごとに集計し、1年間の支払先と支払金額をまとめた一覧表を作成する ○診断書作成料、予防接種料や栄養ドリンクの購入代金などは対象外 ○成人用おむつの購入費用には、医師の使用証明書が必要

☎税務課市民税係 ☎(56)4021

確定申告会場 混雑状況
 テレホンサービス
 2月18日～3月17日
 午前9時～午後4時
 ☎(52)1111



ひとり親家庭 新入学児童を 祝い励ます会

▼日時 3月9日(日) 午前10時～正午 ▼場所

家族介護慰労金の支給

介護保険サービスを受けずに、要介護高齢者を家庭で介護している人に支給します。

▼対象 次の①～③すべてに該当する要介護高齢者を常時直接介護している配偶者または三親等内の親族など

①要介護認定

新1年生対象 府高等学校奨学金・入学支度金の申請受付

▼対象 高等学校、高等専門学校、盲・聾・養護学校などの高等部、学校法人が設置した専ら外国人を対象とする学校の高等学校相当課程に修学する人 ▼資格 平成20年度市民税非課税世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯の子

①母子・父子世帯 ②児童世帯 ③障害者世帯 ④長期療養者世帯

☎2月29日(金)までに申請書 教育総務課に設置と平成19年度市民税非課税証明書、③の世帯は身体障害者手帳などの写し、④の世帯は医師の診断書を添え教育総務課または山城北保健所へ提出

☎教育総務課 ☎(56)4003・山城北保健所 ☎(21)2102

福祉センター ひとり親家庭の今春小学校入学の子どもと親

※対象の保護者には2月13日に案内状を郵送します。届かない場合は、2月20日(水)までに福祉課へご連絡ください

☎福祉課 ☎(56)4044

年金受給者、年金加入者の住所変更届

社会保険庁では、未統合年金記録と、基礎年金番号で管理している年金記録との統合作業を行い、記録同士が結びつくことと推定される人について、「ねんきん特別便」を発送しています。

この「ねんきん特別便」を確実にお届けするため、住所変更の手続きがお済みでない人は、お手数ですが、次のいずれかの窓口へお申し出ください。

- 国民年金第1号被保険者…市役所国保医療課
- 厚生年金保険(共済組合)加入者・被扶養配偶者(国民年金第3号被保険者)…勤務先の社会保険担当部門
- 年金受給者・60～64歳の年金受給待機中の人…最寄りの社会保険事務所または年金相談センター

[専用ダイヤル]
 ○年金相談：0570(05)1165
 ○ねんきん特別便：0570(058)555
 ☎京都南社会保険事務所 ☎075(643)2547・市国保医療課国保年金係 ☎(56)4038

2008シーズン 京都サンガF.C.ホームゲーム

ペアチケット 6組(12人)にプレゼント

▶対象ゲーム 大宮アルディージャ戦 3月16日(日) 13:30キックオフ ▶場所 西京極競技場 ▶対象 市内在住か通勤の人 ▶その他 ○応募は1人1通 ○競技場への交通費などは各自負担 ○当選チケットは同一生計の家族以外に譲渡できません ○事故などに市は責任を負いません

☎2月22日(金)までに(当日消印有効)、ハガキに対戦チーム名・郵便番号・住所(通勤の方は勤務先)・氏名・電話番号・年齢を明記し、〒610-0121寺田樋尻45-26 城陽市教育委員会文化体育振興課京都サンガF.C.ペアチケットプレゼント係へ郵送 ※2月25日(月)に抽選 ☎文化体育振興課 ☎(56)4048

エコバスツアー

地球温暖化防止に向けた リサイクル施設を見学します

▶日程 3月12日(水) 12:30 市役所南側駐車場集合 ▶場所 ○京都市廃食用油燃料化施設…市内で回収した廃食用油をバイオディーゼル燃料としてリサイクルしています ○安田産業グループ(株)大剛 長岡京工場…空カンや古紙などのリサイクル工場で、ペットボトルのカスタネットへの再製品化などを見学します ▶対象 市内在住・通勤・在学の人 ▶定員 先着30人 ※参加費無料 ▶主催 城陽環境パートナーシップ会議 ☎2月12日(火)から城陽環境パートナーシップ会議事務局(環境課) ☎(56)4061へ電話

庭木を譲ります

グリーンバンクでは、市民から申し出のあった、庭木の譲渡を先着順であっせんします。

樹種	樹高(m)	幹周り(cm)	本数(本)
カエデ 品種：チシオ	1.9	14	1
サツキ	0.6	-	2

※樹高、幹周りの寸法は概略です。移植の経費は、譲受者の負担です
 ☎都市計画課「緑の相談窓口」 ☎(56)4068

インフォメーション

☎…問い合わせ ㊦…申込方法

スポーツ

第7回市民ファミリーバドミントン大会

▶日時 3月16日(日) 9:45から(9:30受付) ▶場所 市民体育館 ▶参加チーム ①ファミリーの部…4年生以上の小学生を1人以上含む ②一般の部…中学生以上 ※①②いずれも市内在住・在勤の3~5人で編成(家族でなくても可。男女問わず) ㊦3月5日(水)までに所定の用紙で文化体育振興課<寺田分庁舎内>へ直接 ㊦文化体育振興課☎(56)4048

市民総体サッカー大会

▶日時 5~9月(予定) ▶場所 鴻ノ巣山運動公園 ▶参加資格 ○市内在住・在勤の代表者が20歳以上のチーム※学生可(学校のクラブに所属している人は不可) ○チームから審判3人を出せる※用具含む ○チームで統一されたユニフォームを着用できる ▶定員 先着16チーム ▶参加費 1チーム4,000円 ㊦参加費を添えサッカー協会☎(52)2538か体育協会事務局<寺田分庁舎内>☎(56)4048へ直接※3月7日(金)締切 ㊦体育協会事務局

官公署など

- 自動車事故被害者に対する
 - ◎介護料支給制度
 - ◎交通遺児育成資金貸付制度

<介護料支給制度>

自動車事故を原因として脳・脊髄または胸腹部臓器を損傷し、重度の後遺障害のため、移動・食事・排泄などの日常生活動作

について常時または随時の介護が必要な人に支給されます。

<育成資金貸付>

自動車事故が原因で保護者が亡くなられたり、重い後遺障害が残った人の中学校卒業までのお子さんに、無利子の育成資金の貸付が行われます。 ㊦自動車事故対策機構京都支所☎075(694)5878

難病相談(膠原病)

▶日時 2月27日(水)13:00~15:30 ▶場所 山城北保健所 ▶内容 京都第一赤十字病院 糖尿病・内分泌・リウマチ科部長 福田 互氏による個別相談と指導・助言 ▶対象 膠原病[ベーチェット病、全身性エリテマトーデス、強皮症、多発性筋炎、慢性(悪性)関節リウマチなど]およびその疑いがある人やその家族 ▶定員 先着6人 ㊦㊦2月12日(火)から山城北保健所☎(21)2911へ電話

eラーニングで学ぶ 語りつがれる宇治・山城の民話

▶配信日 第1回:3月4日(火)、第2回:3月11日(火) ※配信開始後は5月末まで時間を選ばずに何度でも視聴可 ▶内容 【第1回】「ずんどぼう」(加茂町)、「小さい駅」(宇治市・三室戸) 【第2回】「海を渡ったたぬき」(城陽市)、「空に舞った花嫁衣裳」(久御山町) ▶語り と説明 宇治民話の会 ▶対象

視聴するのに必要な動作環境を備えたパソコンで、基本操作ができる人 ※無料 ㊦2月12日(火)~3月20日(祝)に京都eラーニング塾 [http://info.pref.kyoto.lg.jp/el/] で申し込み条件を確認し、サンプルページを必ず視聴の上、Web上のフォームからお申し込みください。なお京都府が発行するIDとパスワードが必要となります。 ※トップページから取得できません ㊦宇治市生涯学習センター ☎(39)9500、メールc-kouza@city.uji.kyoto.jp

イベント・講座

講演会「遺言と成年後見」

▶日時 2月23日(土)14:00~15:30 ▶場所 東部コミセン ▶講師 司法書士 小阪正人氏 ※申込不要・無料 ㊦地域包括支援センター☎(54)7330

フラワーデザイン講座~地元特産品のカラーを使って~

▶日時 2月28日(木)10:00~12:00 ▶内容 アレンジメントまたは花束をつくる ▶対象 市内在住・在勤の女性 ▶定員 先着20人 ▶受講料 無料※材料費1,000円程度実費 ▶講師 吉田照子氏 ㊦㊦働く女性の家☎(55)1002へ直接か電話

伝言板

<募集> ■カラオケサークルみなみ 毎月第2・第4土曜日 19:00~21:00 南部コミセンなど 榎崎☎(32)1279 ■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 東部コミセンなど 山本☎(53)7471 ■古川サッカースポーツ少年団 毎週土・日曜日、祝日 ※幼児~小学6年生対象(小学3年生までは週1回可) 古川小・木津川河川敷グラウンドなど 服部☎(53)5560 <お誘い> ■むぎぶえの会・コールフォントーナメントコンサート 梅に鶯その式 3月1日(土)13:30開場・14:00開演 京都コンサートホール小ホール 城島☎(52)3220 <もらってください> ■アメリカンピットブルテリア 中型犬 メス 1歳2カ月 藤本☎(53)5278

保健センター☎(55)1111

◎講演会「ストレスと上手につきあおう~ストレス解消のためのリラクゼーション法~」

▶日時 2月28日(木)13:30~15:30 ▶場所 保健センター ▶講師 京都府立医科大学 免疫・微生物学教授 今西二郎氏 ※申込不要・無料

◎花粉症を予防しましょう

主な症状は、目のかゆみ・涙が止まらない・くしゃみ・鼻水・鼻がつまるなどです。次のことに気をつけましょう。
①花粉前線や飛散情報を知る、②外出時にマスクや眼鏡をつける、③室内に花粉を入れない、④症状がひどくなりがちな人は、飛散の始まる前から医師に受診して予防内服などの手立てを打つ

プレイルーム☎(55)1900

文パル通信

親子で遊ぼう コンテンポラリーダンス!

▶日時 2月27日(水)15:00~16:00 ▶場所 文化パルク城陽ふれあいホール ▶対象 2~6歳の子とその保護者 ▶定員 先着20組 ▶参加費 1組500円 ▶講師 山田うん ㊦参加費を添え来館

図書館☎(53)4000

蔵書点検による休館のお知らせ【2月25日(月)~3月1日(土)】
期間中は図書館の利用ができません(インターネット予約に関する更新も行いません)。ご理解とご協力をお願いします。なお期間中の返却は、図書館西側の返却ポストをご利用ください。
☆コミセン図書室は利用できます

五里ごり館☎(55)7611

(歴史民俗資料館)

特別展関連事業ふれあい教室

「和布でコサージュをつくろう!」
▶日時 3月1日(土)13:30(13:00受付)~16:00頃 ▶場所 寺田コミセン美術工芸室 ▶対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員 先着20人 ▶参加費 600円(材料費、入館料含む) ㊦来館か電話※2月11日10:00から受付

春いちばん文化まつり

㊦文化協会☎(55)1210

☆観梅茶会といけ花展

▶日時 2月17日(日) ▶場所 文化パルク城陽3階(茶室、和室ほか) ▶内容 ○茶席(前売券400円・当日券500円) 10:00~15:00 ○いけ花展10:00~16:00 ○点心席 11:00~15:00(前売券のみで2,500円)

☆花の歌謡ステージ~歌謡発表会~

▶日時 2月17日(日)10:00開演 ▶場所 文化パルク城陽ふれあいホール ※入場無料



南部コミセン☎(55)1002 FAX(56)6040 〒610-0111富野東田部70-1	
春に向けて『家庭菜園教室』~土づくり、種まきほか~ 2月23日(土)13:30~15:30 宮川三喜生氏	先着20人・無料 ㊦2月12日(火)から来館か電話
歌声喫茶 ~唱歌や懐かしい歌をみんなで一緒に♪~ 3月2日(日)13:30~15:30 藤本隆子氏、木村忠彦氏	先着50人・参加費200円(飲み物代、菓子代ほか) ㊦2月12日(火)から来館か電話
青谷コミセン☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114市辺五島7-1	
音楽の夕べ~思い出のアルバム フォークコンサート~ 2月23日(土)19:30~20:30 おやしフォークバンド 満月堂	申込不要・無料
男の料理教室~冬野菜であったかメニュー~ 2月24日(日)10:00~12:30 ヘルスメイト城陽	先着15人・材料費500円 ㊦2月12日(火)から来館か電話
寺田コミセン☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121寺田今堀1	
たごづくり教室 2月23日(土)10:00~12:00 西村都美氏、林 初美氏 [共催:プレイルーム]	先着20人※4歳~小学生対象(幼児は保護者同伴)・材料費100円 ㊦材料費を添え来館
漢字直出し塾~漢字にもう一度触れてみよう~ 3月4日(火)10:00~12:00 大宮竹志氏	先着20人・無料 ㊦来館か電話
エコ・クッキング シャブシャブ豚肉アスパラ巻き、かぼちゃコロッケほか 3月6日(木)10:00~13:00	先着20人 材料費500円 ㊦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	
高齢者社会いきがい講座~生きるよろこびを!~ 2月27日(水)14:00~15:30 笠嶋教瑞氏	申込不要・無料
文化講座 早春コンサート マリンバ&ピアノのコンサート~春風によせて~ 3月2日(日)13:30~15:00 マリンバ:山本彩衣子氏、ピアノ:鳥崎苑子氏	申込不要・無料
今池コミセン☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117枇杷庄知原15-1	
キムチづくり教室 ~ほかの野菜にも応用できる、白菜キムチ~ 2月14日(木)10:00~12:00 ペク・ヨンイ氏	先着15人・材料費700円(持ち帰り分)※当日徴収 ㊦2月12日(火)から来館か電話
手づくり教室『フェルト手芸』 ~原毛からつくるフェルトのアクセサリ~ 2月24日(日)13:30~15:30 生野敦子氏 ※見本あり	先着15人 材料費500円※当日徴収 ㊦2月12日(火)から来館か電話
子どもパンづくり教室 ~キャラクターパンをおいしくつくろう!~ 3月1日(土)10:30~12:00 栗山君代氏	先着15人※小学生対象 材料費200円※当日徴収 ㊦2月12日(火)から来館か電話

○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