

認知症初期集中支援チームがサポートします

市では認知症初期集中支援チームを設置しています。このチームは、認知症サポート医や保健師、社会福祉士などの専門職で構成されており、認知症の人や認知症の疑いがある人、その家族のもとを訪問して相談に応じます。

認知症は早期発見・早期対応が大切です。認知症が気になる人、認知症の家族のことでお悩みの人は、地域包括支援センターまでご相談ください。

◆相談窓口◆

センター名	城陽市中部 地域包括支援センター	城陽市西部 地域包括支援センター	城陽市北部 地域包括支援センター ひだまり
住所	寺田水度坂130 (鴻の巣会館内)	富野西垣内1-19	平川浜道裏20-1
電話番号	☎ (54)7330 ☎ (55)3047	☎ (55)7222	☎ (55)5180
担当地域	東城陽中圏域・城陽中圏域 ・南城陽中圏域	西城陽中圏域	北城陽中圏域
相談日時	月~土曜日 8:30~17:00 (年末年始を除く)		毎日 8:30~17:30 (年末年始を除く)

腸管出血性大腸菌 (O157など)による 食中毒に注意しましょう

腸管出血性大腸菌(O157など)が付いた食品を食べると、4~8日くらいで発熱・腹痛・下痢・血便・嘔吐(おうと)などの症状が現れます。

食中毒予防の3原則

- ①調理前に石けんや消毒液で十分に手洗いをする(菌をつけない)
- ②生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ入れる(増やさない)
- ③食品(特に肉類)は中心まで十分加熱する(やっつける)

保健センター
☎ (55)1111

健康じょうよう21

『JOY0ヘルスアップ講座』 ～からだも こころも いきいきと～

- ◆運動講座『ひと工夫で運動効果アップ!! 生活習慣病予防と筋力アップ』
- ▶日程など <下表>参照 ▶対象 市内在住の人
- ▶持ち物など タオル、お茶、筆記用具、動きやすい服装 ※申込不要・無料

日程	講師
6月4日(火) 14:00~15:30 青谷コミセン	健康運動指導士 松本行紀氏
6月10日(月) 14:00~15:30 保健センター	(株)ノーザンライツ・ コーポレーション 健康 運動指導士

問保健センター☎(55)1111

問高齢介護課(56)4031



●● 対象 ●●

自宅で生活している40歳以上の認知症の人や、認知症が疑われる人で、①~③のいずれかに該当する人
 ①認知症の診断を受けていない、または治療を中断している
 ②適切な医療サービスや介護サービスなどを利用していない
 ③何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強く、どのように対応してよいか悩み、困っている

活動の流れ

本人・家族・主治医・ケアマネジャー・地域住民など

「認知症かも…」 相談 ※相談窓口参照

地域包括支援センター

認知症初期集中支援チーム

本人や家族との面談

チームによる支援の検討や実施 ※無料

- ・専門医療機関への受診支援
- ・介護サービスなどの利用支援
- ・家族への助言など

ケアマネジャー、医療・介護サービスなどへ引き継ぎ

腸管出血性大腸菌

(O157など)による 食中毒に注意しましょう



腸管出血性大腸菌(O157など)が付いた食品を食べると、4~8日くらいで発熱・腹痛・下痢・血便・嘔吐(おうと)などの症状が現れます。

食中毒予防の3原則

- ①調理前に石けんや消毒液で十分に手洗いをする(菌をつけない)
- ②生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ入れる(増やさない)
- ③食品(特に肉類)は中心まで十分加熱する(やっつける)

△**交通遺児奨学金**
△**交通遺児奨学金**
△**母子家庭奨学金**

申請期限
5月31日(金)

交通遺児奨学金
母子家庭奨学金
子育て支援課
☎(56)4036

△**母子家庭奨学金**
△**母子家庭奨学金**
△**放課後児童**

募集します
支援員 放課後児童

△**ママ・パパ教室**
△**ママ・パパ教室**
△**ママ・パパ教室**

申・問履歴書と保育士
の写しを、子育て支
援課【☎(56)4033】へ持参

△**ママ&赤ちゃんに優しいお食事コース**
△**ママ&赤ちゃんに優しいお食事コース**
△**ママ&赤ちゃんに優しいお食事コース**

申・問対象
午後1時15分~4時
対象
保健センター
妊婦さんとそ

△**個別栄養相談あり**
△**個別栄養相談あり**
△**個別栄養相談あり**

申・問対象
午後1時15分~4時
対象
保健センター
妊婦さんとそ

△**育なし**
△**育なし**
△**育なし**

申・問対象
午後1時15分~4時
対象
保健センター
妊婦さんとそ

△**の家族**
△**の家族**
△**の家族**

申・問対象
午後1時15分~4時
対象
保健センター
妊婦さんとそ

△**持ち物**
△**持ち物**
△**持ち物**

申・問対象
午後1時15分~4時
対象
保健センター
妊婦さんとそ

△**の家族**
△**の家族**
△**の家族**

申・問対象
午後1

健診(検診)実施協力医療機関



地域	医療機関名	所在地	電話番号	特定健診他※1	大腸・前立腺がん	肝炎ウイルス	その他
久津川	大槻内科医院	久世上大谷	58-0232	○	○	○	
	狩野内科	平川室木	56-5567	○	○	○	
	鎌田クリニック	平川指月	57-0118	○	○	○	
	きだ内科クリニック	平川山道	54-5456	○	○	○	
	きづ川クリニック	平川西六反	54-1113	○	○	○	
	京都きづ川病院	平川西六反	54-1111	×	×	×	乳がん
	コクラ医院	久世下大谷	52-2479	○	○	○	
	腎・泌尿器科おおねクリニック	平川指月	66-3581	○	○	○	
	杉本クリニック	平川横道	52-2338	○	○	○	
	整形しまだクリニック	平川山道	66-7681	○	○	○	
	高田内科	平川車塚	58-2088	○	○	○	
	武智診療所	平川山道	66-4308	○	○	○	
	とくだ小児科内科	久世里ノ西	53-4970	○	○	○	
寺田	伊勢村医院	寺田尺後	56-3290	○	○	○	
	うめかわ内科クリニック	寺田高田	54-7808	○	○	○	
	大原クリニック	寺田今堀	54-0148	○	○	○	
	岡田診療所	寺田今橋	52-7772	○	○	○	
	栗山小児科医院	寺田深谷	56-2199	○	○	○	
	佐々木レディスクリニック	寺田水度坂	53-3735	×	×	×	子宮頸がん
	佐々木整形外科	寺田樋尻	55-7123	○	○	○	
	杉山医院	寺田新池	52-2713	○	○	○	
	中島内科	寺田丁子口	34-0800	○	○	○	
	ハヤシクリニック	寺田高田	56-6441	○	○	○	
	福山医院	寺田林ノ口	55-3191	○	○	○	
	ほうゆう病院	寺田垣内後	53-8100	×	○	○	乳がん
	水田乳腺クリニック	寺田樋尻	57-2211	○	×	×	乳がん
富野	森澤医院	寺田西ノ口	52-5303	○	○	○	
	山口整形外科	寺田林ノ口	57-0120	×	○	○	
	山野医院	寺田東ノ口	52-5015	○	○	○	
	鹿野医院	富野西垣内	52-0441	○	○	○	
	亀岡医院	枇杷庄鹿背田	53-7183	○	○	○	
	鈴木診療所	富野西田部	55-6233	○	○	○	
	堀士内科医院	富野乾垣内	52-1428	○	○	○	
	安見内科医院	枇杷庄鹿背田	55-0633	○	○	○	
	吉田クリニック	枇杷庄鹿背田	56-8688	○	○	○	
	ほりうち医院	市辺柿木原	56-5330	○	○	○	
	南京都病院	中芦原	52-0065	○	○	○	
	たつみ内科クリニック	市辺小梨間	55-1937	○	○	○	

※1 特定健康診査、健康診査

☆宇治市・久御山町の健診(検診)実施協力医療機関でも受けることができます

☆子宮頸がん検診は、府下の検診実施協力医療機関でも受けることができます

詳しくは、保健センターへお問い合わせください

<表①>特定健診・健康診査の実施内容

※年1回しか受診できません。2回目からは全額自己負担

項目	特定健康診査	健康診査	
対象	40~74歳の市国保被保険者※今年度中に40歳になる人も可	後期高齢者医療被保険者	生活保護世帯・中国残留邦人などの支援給付受給世帯
受診方法	市国保被保険者証か後期高齢者医療被保険者証を持って健診実施協力医療機関で受診	受診前に福祉課で受診票の発行を受け受診	
費用	無料		
項目など	問診・血圧・腹囲測定・尿検査・血液検査など	問診・血圧・尿検査・血液検査など	
結果	約1カ月以内に医師などから説明あり		
特定保健指導	該当者に通知		
問い合わせ	国保医療課 ☎(56)4038 保健センター ☎(55)1111	保健センター ☎(55)1111	福祉課 ☎(56)4034 保健センター ☎(55)1111

実施期間	6月1日(土)～10月31日(木)	11月1日(金)～12月31日(木)
実施場所	城陽市・宇治市・久御山町の各種健診(検診)実施協力医療機関(左記参照)	
特定健診(特定健康診査)	※乳がん・子宮頸がん検診は12月28日(土)まで	
・健康診査	※事前に日時など、お問い合わせください	
クシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し	た健診で、各医療保険者によって40～74歳を対象に実施されます。	
特定健診(特定健康診査)	なお、後期高齢者医療被保険者も特定健診に準じた健診を実施します。(表①参照)	
特定保健指導	タボリックシンンドローム該当者・その予備群となると、生活習慣の改善のきっかけとして	
・健康診査	特定健診の結果、メム	
・特定健康診査	改善したことになります。	
・健康診査	特定保健指導を受ける	
・健康診査	※職場の健康保険・共済組合などの被保険者は、各医療保険者へお問い合わせください	
・健康診査	問合せください	
・健康診査	※職場などでの検診(健診)の機会がある人	
・健康診査	①職場などで検診(健診)の機会がある人	
・健康診査	②今年度、国保医療課で申し込んだ人間ドックで、がん検診に相当する検査を受ける人	
・健康診査	③受診時70歳以上の高齢受給者証を持つている人・後期高齢者医療被保険者証を実施協力医療機関で提示	
・健康診査	人・後期高齢者医療被保険者証を持つている人・後期高齢者医療被保険者証を実施協力医療機関で提示	
・健康診査	●市国保(国民健康保険)被保険者は、がん検診を実施協力医療機関で受診	
・健康診査	受診前に福祉課で免除申請	
・健康診査	受診時に70歳以上の高齢受給者証を持つている人	
・健康診査	受診時に20歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性	
・健康診査	受診時に40歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性	
・健康診査	受診時に20歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性	
・健康診査	昭和23・33・43・53年度(4月1日～3月31日)生まれの人	
・健康診査	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者	
・健康診査	無料クーポン券を郵送	
・健康診査	5月末に、対象者に乳がん・子宮頸がん検診について	
・健康診査	がん検診推進事業	
・健康診査	検診します。	
・健康診査	次の人には受けられません	
・健康診査	金額 ☎(56)4038	
・健康診査	問い合わせください	
・健康診査	お戻しはできません	
・健康診査	提出してください	
・健康診査	成申請書(助成券)を提出してください	
・健康診査	検診費用の助成制度がありますので実施協力医療機関で受診	
・健康診査	受診前に保健センターで免除申請後、受診票の発行(1週間程度)を受けてください	
・健康診査	10時間以上絶食した後で受けてください	
・健康診査	○血液検査	
・健康診査	は10時間以上絶食した後で受けてください	
・健康診査	○血液検査	

項目	対象	費用	内容
大腸がん検診	受診時に40歳以上の人	700円	問診・便潜血反応検査
肝炎ウイルス検診※1※2	今年度中に40歳以上になる人	600円	問診・血液検査
前立腺がん検診	受診時に55歳以上の男性	500円	血液検査
乳がん検診※3※4	受診時に40歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性	1,200円	問診・視触診・マンモグラフィ
子宮頸がん検診※5	受診時に20歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性	1,100円	問診・内診・細胞診
成人歯科健診※6	昭和23・33・43・53年度(4月1日～3月31日)生まれの人		歯と口腔内の健診
後期高齢者歯科健診※6	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者	無料	歯と口腔内の健診・飲み込む機能の検査
※1	保健センターに直接か電話で要申込		
※2	これまでに市が行う肝炎ウイルス検査またはそれ以外で、C型肝炎ウイルス検査や治療を受けたことがある人は対象外		
※3	心臓ペースメーカー・V-Pシャント(脳室・腹腔シャント)・CVポート(中心静脈ポート)を装着している人、乳房形成(豊胸術など)をしたことがある人、妊娠中の人は対象外		
※4	平成30年度乳がん検診対象者(西暦奇数年生まれ)で、かつ平成30年度に受診できなかった今年度受診時41歳以上の女性は、保健センターへ要申込		
※5	城陽市・宇治市・久御山町以外での受診希望者、および平成30年度子宮頸がん検診対象者(西暦奇数年生まれ)で、かつ平成30年度に受診できなかった今年度受診時21歳以上の女性は、保健センターへ要申込		
※6	歯科健診実施協力医療機関へ要予約。詳しくは、お問い合わせください		



▲木津川堤防に記念植樹する様子(広報じょうよう平成3年5月1日号から)

昭和から平成への改元は、1月7日に昭和天皇が崩御されたのを受けて、翌8日に新元号が発表、施行されました。資料館所蔵資料の当時の洛南タイムス(現在の洛タイ新報)によると、弔意を示すために宇治橋商店街では三色の三角旗が外され、南山城の市町村庁舎では竿旗を黒い布で覆い旗竿の所玄関に弔旗を掲揚するほか、消防本部、南部コミセン、北部コミセン、市民体育館などの各公共施設にも弔旗、半旗が掲揚されました。

この5月1日に新天皇が即位され、令和元年となりました。前回改元が行われた時にどのような出来事があったのかを資料館に寄贈された新聞資料からたどってみま

した。

この5月1日に新天皇が即位され、令和元年となりました。前回改元が行われた時にどのような出来事があったのかを資料館に寄贈された新聞資料からたどってみま



(歴史民俗資料館)
☎(55)7611
No.366

新聞資料にみる
30年前

近い物や車がある場合や犬が近くにいる場合など、移動などのご協力ををお願いします。取り替えが困難な場合は、

昭和から平成への改元は、1月7日に昭和天皇が崩御されたのを受けて、翌8日に新元号が発表、施行されました。資料館所蔵資料の当時の洛南タイムス(現在の洛タイ新報)によると、弔意を示すために宇治橋商店街では三色の三角旗が外され、南山城の市町村庁舎では竿旗を黒い布で覆い旗竿の所玄関に弔旗を掲揚するほか、消

防本部、南部コミセン、北部コミセン、市民体育館などの各公共施設にも弔旗、半旗が掲揚されました。

この5月1日に新天皇が即位され、令和元年となりました。前回改元が行われた時にどのような出来事があったのかを資料館に寄贈された新聞資料からたどってみま

した。

府道城陽宇治線(旧国道24号)から東側の平

が近づいています。ご不在の場合も作業は進めさせていただきたいとお願いします。

有効期間の満了期日が7月から順次取り替えますので対象家庭には、取替月の前月に別途通知します。ご不在の場合も作業は進めさせていただきたいとお願いします。

現行、家庭に取り付けられている水道メーターは、計量法により8年内に取り替えなければなりません。

有効期間の満了期日が近づいているメータ

ご協力ください



教育委員会

5月定例会

▶日時 5月28日(火)10:00から ▶場所 福祉センター ※議案により非公開となる場合や、日時などが変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください
問教育総務課☎(56)4003

府道城陽宇治線(旧国道24号)から西側の平屋地域

府道城陽宇治線(旧国道24号)から東側の平屋地域

川・久世・寺田、水主、枇杷庄、富野、観音堂、長池、奈島、中、市辺地域

川・久世・寺田、上津

府道城陽宇治線(旧国道24号)から西側の平屋地域

シャクナゲの育て方

暑さが苦手で育てるのが難しいイメージがあるシャクナゲ。今回はその育て方を紹介します。

☆育てやすい西洋シャクナゲ

市販されているシャクナゲのほとんどは、西洋シャクナゲと呼ばれる園芸種で、ヨーロッパで品種改良されたため、こう呼ばれるようになりました。もともと、ヒマラヤや中国の奥地などに自生していた高山植物であるシャクナゲを育てやすく改良されたもので、比較的暑さに強く、育てやすい特徴があります。

☆花後の管理と植え替え

シャクナゲは、花後に伸びた枝先に花芽をつけるため、花が終わった花がらや花が付かなかった枝先を摘み取ることで、花芽を多くつけることができます。また、シャクナゲは暑さが苦手なので、風通しのよい環境と水切れに注意することが重要です。よしすや寒冷紗などで遮光し、土の表面が乾いたら十分水やりを行い、同時に葉にも水をかけ温度を下げるようにします。

シャクナゲの植え替えは、秋は10月頃、春は3月頃が適期です。植え替えの際は、鉢から抜いた根を軽くほぐし、赤玉土(小粒)4、ピートモス3、鹿沼土(小粒)3の配合土か、市販の野草の用土と赤玉土(小粒)を等量に配合したもので植え替えます。シャクナゲは根詰まりしやすいので、2年ごとに植え替えを行います。

詳しくは、緑の相談員にお尋ねください。

**緑の
ワンポイント・アドバイス**

都市政策課
☎(56)4068

**スポーツ****6月のバレーボール教室**

▶日時 6月1日・8日・15日・22日・29日のいずれも土曜日 19:30~21:30
▶場所 青谷小学校 ▶対象 山城地域在住の小・中学生男子 ▶持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物 ※申込不要・無料
問 城陽市バレーボール協会 南氏☎090(9113)6629

6月のソフトテニス教室

▶日時 6月3日・10日・24日のいずれも月曜日 10:00~13:00 ▶場所 市民体育館 ▶費用 1回500円 ▶持ち物 上靴(ラケットの貸し出しあり)
☆経験不問 ※申込不要
問 NPO法人ST・NET21 杉井氏☎(52)7878

**城陽市ラージボール卓球連盟
合同練習会 ☆初心者歓迎**

▶日時 6月3日(月)13:00~16:00
▶場所 市民体育館 ▶費用 200円(加入クラブの会員は無料) ※申込不要
問 同連盟 竹國氏☎090(9094)9634

**第2回「自然とのふれあい登山」
牛松山(636メートル)**

▶日程 6月8日(土)JR城陽駅8:06発京都行に乗車※変更や中止の場合あり
▶対象 市内在住の小学4年生~高校生
※定員に満たない場合、保護者も参加可



水資源の大切さや水道について理解を深めていただけたため、施設を公開します。ぜひ、『まゆまろ』も来場します!
お越しください。
『まゆまろ』も来場します!
お越しください。
『まゆまろ』も来場します!

府営水道施設
公開します

**スポーツ激励金
の申請について**

選会を勝ち抜き、全国大会や世界大会への出場が決定した市内在住・在勤の個人・団体を対象に、激励金を交付する制度があります(大会内容などによります)。申請書は、大会出場までに提出してください。

申・問 文化・スポーツ推進課
☎(56)4048

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

度かかります。付については2週間程度かかります。

付については2週間程度かかります。

付については2

イノフォメーション

官公署など

◆第44回南京都さつき会 花季展示会

さつき盆栽約70点および
山野草などを展示しています。

▶日時 5月24日(金)~26
日(日) 9:00~18:00 ※
26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) ※申込
不要・無料

◆城陽はらっぱクラフト フェア 第1回

～クラフト作家たちの青空展 覧会～

○アートクラフト作品の展示
・販売
○作家による手作り体験講座
(からくりおもちゃ、ゴム
でっぽうなど)
作り手と使い手の良いつな
がりが創れる場です！
▶日時 5月25日(土)・26日
(日)10:00~16:00※26日

は15:00まで ▶場所 城陽
五里五里の丘(府立木津川運動公園)

☆5月26日(日)同時開催！

- ・はらっぱプラスin KYOTO
- ・はらっぱマルシェ de パン
とスイーツ大集合

問城陽クラフトフェア実行委
員会☎(55)9125

◆講演会「じぶん電気」

～災害に備えようソーラーパ
ネルースマホぐらいは、じ
ぶん電気で充電だ！～

災害時に役立つ、身近で簡
単にできるソーラー発電や手
回し発電。ちょっとした備え
が暮らしを支えてくれるかも
しれません。

▶日時 5月25日(土)13:30
から ▶場所 文化パルク城
陽第3会議室 ▶講師 (有)
ひのでやエコライフ研究所
山見 拓氏 ※申込不要・無
料

問NPO法人市民共同発電をひ
ろげる城陽の会☎(55)4190

く
ら
し
の

「点検します」と
訪問してくる業者にご注意！

消費生活センター
☎(56)4052

◆健康ストレッチ教室

▶日時 6月28日～7月26
日の毎週金曜日 10:00～
12:00 ▶場所 城南勤労

者福祉会館 ▶対象 府内在
住・在勤の人 ▶定員 先着
30人 ▶費用 2,500円

問・問 5月28日(火)から、
城南勤労者福祉会館 [☎(46)
0688] へ費用を持参

伝言板

＜募集＞■カラオケサーク
ルみなみ 第2・第4火曜
日19:00～21:00 ※初
心者歓迎 今池コミセン
大西☎080(3797)0501

きるか。」といった相談があります。

これは、委託業者と偽り「点検しま
す」などと言って訪問し、点検後に消費者の不安をあり、工事などの契約を結
ばせる手口です。

一度契約すると次々と別の契約を迫
られるケースもあります。安易に業者を家
に入れないようにしましょう。

訪問販売は契約後や工事完了後でも、
契約書面をもらった日から8日間はク
リーリングオフができます。困ったことがあ
れば消費生活センターなどに相談しま
しょう。

城南地域職業訓練センター

☎(46)0688

講座名	日程	曜日	時間	回数 (回)	定員 (人)	費用 (円)
-----	----	----	----	-----------	-----------	-----------

<パソコン講座 一般コース>

①ワード中級	6/15 ～7/27	土	9:30～12:00	7	10	17,500
②ワード中級	6/23 ～8/4	日	13:00～15:30	7	10	17,500

<パソコン講座 初心者コース>

③はじめてのホーム ページ入門☆	6/26 ～7/8	月・水 ・金	9:30～15:30	6	10	15,000
---------------------	--------------	-----------	------------	---	----	--------

☆印は教材費別途

問①は5月16日(木)から、②③は開講日の1カ月前から、費用を持参

次号の「広報じょうよう」1面特集は
「災害に備えて」を予定しています。



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25日(土)・26日(日)※雨天決行(申込不要・入場無料)
☆サークル作品展示…25日(13:00～16:00)・26日(10:00～15:00)

25日☆子ども向け催し(会議室)…13:30～14:30

26日☆白バイ展示…11:00～15:00 ☆お茶席…12:00～15:00 ☆ステージ発表…13:00
～15:00 ☆模擬店、地元特産品販売、ミニバザー…12:00～無くなり次第終了

水彩画教室～楽しく基礎から～

6月7日・14日・21日のいずれも金曜日(全3回)
10:00～12:00 吉田喜内氏

音楽講座～音を楽しもう～

ギターやカホンを使って楽しく歌おう！
6月8日(土)・15日(土)14:30～16:00 中野真志氏

筋力トレーニング教室

～中高年向きかんたんエクササイズ～

6月9日(日)10:00～11:30
京都テルサフィットネスクラブ

親子ふれあい広場

親子で体操、リトミック、手づくりあそびなど
6月13日・20日・27日のいずれも木曜日(全3回)
10:30～11:30 新 綾氏、馬場洋子氏、松井 忍氏

青谷コミセン☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114市辺五島7-1

唱歌のつどい～唱歌・童謡を楽しく歌いましょう～
鯉のぼり、せいくらべ、茶摘みなど
5月28日(火)13:30～15:00 山本千景氏

筋肉のもつれをほどいて結ぶインストレッチ
～肩こり・膝痛・冷え性を改善！～
6月6日(木)・13日(木)10:00～12:00 田中則美氏

寺田コミセン☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121寺田今堀1

第57回パル市楽座～フリーマーケット出店者募集～
6月16日(日)10:00～15:00

文化パルク城陽市民プラザ
主催：パル市楽座実行委員会

◆申し込みや問い合わせは、各コミセンへ [開館時間] 9:00～21:00(問・問17:00まで)
【5月の休館日】○北部・南部・今池・東部・青谷コミセン…月曜日 ○寺田コミセン
…15日(水)～17日(金)・20日(月)・27日(月)

北部コミセン☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101平川広田67

みんなであそぼ～親子体操～ 5月28日(火)10:45～11:45 並河寛子氏	※乳幼児とその保護者対象 申込不要・無料
--	-------------------------

卓球教室～基本練習から～ 6月1日(土)13:30～15:30 卓球サークル ☆ラケットなど貸し出しあり	※小・中学生対象(初心者歓迎) 運動のできる服装、運動靴 申込不要・無料
--	--

えほんのじかん～絵本、紙芝居の読み聞かせ～ 6月1日(土)15:00～15:30	※幼児～小学生対象 申込不要・無料
---	----------------------

第1回子育てサポート「ほのぼのルーム」 ～母乳・子育てなんでも相談～ 6月4日(火)10:30～12:00 助産師 番家モモ代氏	※1歳までの子とその保護者対象 (妊娠中の人も可) 申込不要・無料
--	---

ステップアップ講座 新緑の播州～鶴林寺(兵庫県加古川市)～ 6月6日(木)コミセン8:35集合・16:45帰館予定 ※雨天決行。市のバス利用	抽選28人 参加費2,200円(昼食代ほか) 問5月17日(金)10:00に参加費を添え来館抽選
---	--

南部コミセン☎(55)1002 FAX(56)6040 〒610-0111富野東田部70-1

将棋の広場 5月25日(土)9:30～11:30 平居 修氏	※小学生～大人対象 申込不要・無料
-----------------------------------	----------------------

唱歌教室 ～懐かしい唱歌・童謡を歌いましょう♪～ 6月5日(水)10:00～11:30 矢島有里氏	参加費10円(資料代)・テキスト、 靴袋持参※テキスト希望者は 1,080円別途・申込不要
---	---

東部コミセン☎(55)7858 FAX(56)6037 〒610-0121寺田正道152

子ども囲碁教室～囲碁に親しもう!!～ 5月25日、6月8日・22日のいずれも土曜日 10:00～11:00 糸井庚代子氏	※幼児(保護者同伴)～大人対象 申込不要・無料
--	----------------------------

子ども卓球 5月25日、6月8日・22日のいずれも土曜日 13:30～15:00 卓球サークル	※小学生(保護者同伴可)、中学生 対象・飲み物、タオル、上履き持参 申込不要・無料
---	---

健康いきいき体操(1) 『認知症予防、ココロとカラダをゲンキに!』 6月6日(木)13:30～15:00 今西啓員氏	申込不要・無料
--	---------

ゆったりヨーガ教室 ～からだをゆるめ、呼吸を整えこころおだやかに!～ 6月7日(金)10:00～11:30 幡じゅんこ氏	抽選12人 無料 問6月1日(土)10:00に来館抽選
--	-----------------------------------

第29回カラオケ大会 6月23日(日)13:30から(受付13:00)	抽選30人※60歳以上の人対象 参加費400円(レンタル機器代) 問6月4日(火)9:30～10:00 に参加費を添え来館抽選※申込 後、打ち合わせあり
--	--