



減塩おいしく元気に！ 減塩のまち

～減塩のまちの取り組みを始めました～  保健センター☎(55)1111

健康のため、日ごろから気を使っていることはありますか。高血圧や糖尿病、がんなどの「生活習慣病」は、名前のとおり、生活習慣が深く関わっています。市では、市民の疾患に多い高血圧症の予防や改善を図るため「減塩」を核とした「健康で質の高い」まちづくりの取り組みを始めました。減塩は、やり方次第で味を損なわずにすることができます。みなさんもおいしく減塩してみませんか？

城陽市が「減塩のまち」に！

市では、誰もが健康で人生の最期まで自分らしく暮らせるまちを目指すため、地方創生推進交付金を活用し、高血圧症の予防・改善を図るための「減塩」を核とした「健康で質の高い」まちづくりを進めることとしました。



▲事業の立ち上げ式

この取り組みは、京都文教短期大学や山城地域の情報サイト「ALCO（アルコ）宇治城陽」と協働して行います。具体的には、京都文教短期大学にアドバイスをいただきながら、市内外の飲食店に塩分量を抑えた「減塩メニュー」の開発を働きかけ、その情報をALCO宇治城陽が運営する「HEALATHO（ヘラソ）京都山城」を通じて発信していこうというものです。これにより、食塩の摂取に制限が必要な人も気軽に外食できる機会の創出と、飲食店の活性化を目指します。

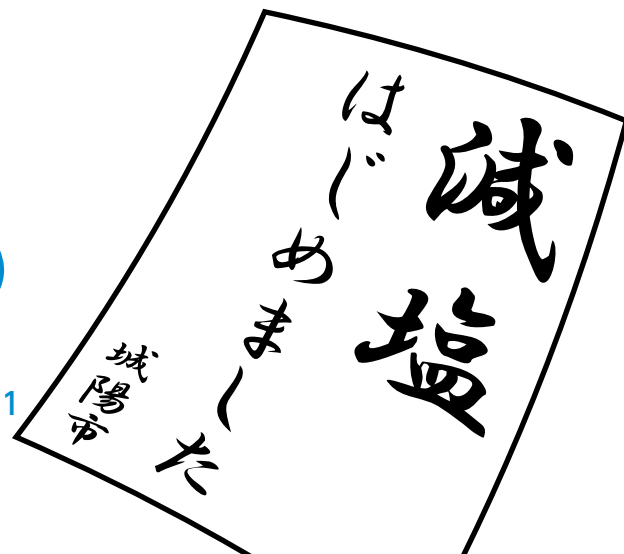
その他、市民団体と協力し、市内コミセンなどにおける健康づくり講座を開催するほか、生涯スポーツ事業の実施による運動面での健康づくりの取り組みを進める予定です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外食を控える人も多いことから、内食に着目した取り組みも進めており、現在、アル・プラザ城陽店では、減塩食品を集めたコーナーが展開されています。



食と健康のプラットフォームサイト HEALATHO 京都山城

ALCO宇治城陽による、山城地域の食と健康に関する情報サイトが始動しました。減塩の取り組みなどについて、ALCO宇治城陽と市が協力し、情報発信を行っていきます。ぜひご覧ください。



COLUMN 自分が必要ないと思いませんか？

京都文教短期大学 食物栄養学科
田中恵子教授



協働で取り組みを進める京都文教短期大学の田中教授に、減塩についてお話を伺いました。

ほとんどの日本人は塩分を取り過ぎている！

食塩の取り過ぎは、高血圧の発症、心臓病や脳卒中、腎臓病などの要因となり、健康寿命を縮めることにつながります。現在、国が示している食塩の一日の目標量は、成人男性で7.5グラム未満、成人女性で6.5グラム未満です。一方、2018年度の国民健康・栄養調査によると、男性で平均11.0グラム、女性で9.3グラムを摂取しており、目標量を大きく上回っています。健康のため、ほとんどの日本人は減塩が必要です。高血圧症などの基礎疾患を持っている人だけの課題ではありません。

栄養成分表示の「食塩相当量」に注目！

減塩の第一歩は、どの食品に、どれだけの食塩が含まれるかを知ることです。それには、栄養成分表示を活用することが大事です。今年4月から、食塩相当量の表示義務が完全施行となりました。加工食品や調理済み食品に含まれる食塩の量は、表示を見ればわかります。例えば、市販のおにぎりに、とり五目のように1個で1.8グラムの食塩を含むものがあります（下図参照）。2個食べてしまうと、それだけで一日の目標量の約半分を摂ってしまいます。しかし表示を見ることで食塩の多さに気づき、減塩への意識を持つことができます。

栄養成分表示

食塩相当量を チェック！！

おにぎり（焼きじゃけ）		おにぎり（とり五目）	
栄養成分表示 （1包装あたり）		栄養成分表示 （1包装あたり）	
エネルギー	187kcal	エネルギー	226kcal
たんぱく質	4.7g	たんぱく質	5.9g
脂質	1.4g	脂質	1.7g
炭水化物	39.5g	炭水化物	46.7g
食塩相当量	0.7g	食塩相当量	1.8g

以前は、栄養成分表示には「ナトリウム」として表示されていましたが、現在は、高血圧予防のために減塩を推奨する観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすいよう、食塩相当量で表示されています。食品を購入する際、ぜひチェックしてみてください。

栄養成分表示を見る習慣を！

今日からぜひ、栄養成分表示を見ることを習慣にしましょう。食品の選び方や量を工夫して、どれだけ減塩できたかを把握することにチャレンジしてください。健康寿命を延ばすために、とても効果的です。ちょっとした工夫で、おいしく減塩することもできます。今回は一品、レシピをご紹介します。ぜひご家庭でお試してください。（2面に掲載）



おうちでできる！**減塩** レシピ 市販ドレッシングの約半分の塩分で作れる **トマトの酢の物**



【材料（2人分）】
 トマト 中 1 個（120 グラム）
 タマネギ 中 1/3 個（30 グラム）
 青じそ 1/2 枚
 調味液 酢 大さじ 1 強（16 グラム）
 砂糖 小さじ 1（3 グラム）
 塩 少々※（0.6 グラム）
 ※人差し指と親指で軽くつまむ程度

【作り方】

- ①トマトはくし型の半分に切る
- ②薄切りにしたタマネギを水にさらしてから、ざるで水を切り、手で絞る
- ③器にトマトとタマネギを盛り、千切りにした青じそを天盛りにして、冷蔵庫で冷やす
- ④冷やしておいた調味液を食べる直前にかける



【栄養（1人分）】
 エネルギー 26kcal
 たんぱく質 0.6 グラム
 食塩相当量 0.3 グラム

おいしく**減塩**ポイント

- ①タマネギは水にさらすだけで辛味がなくなります
辛味が気になるときは、少し長めにさらしましょう
→塩で揉むと加えた塩の 1/3 程度が素材に残ります
- ②料理も器もひんやりと冷やすと、薄味でも美味しく食べられます
- ③調味液は、食べる直前にかけましょう
→素材表面の塩分で美味しく食べられます

掲載レシピ原案：京都文教短期大学食物栄養学科卒業生

監修：京都文教短期大学教員

自覚症状がなくても、**がん検診**を受けましょう！！

☎保健センター ☎(55)1111

生涯を通じて、2人に1人は何らかのがんにかかると言われていますが、「進行がん」になる前に発見し、「早期がん」（直径2センチ未満）のうちに治療を行うと生存率が上がります。

しかし、早期がんの段階では自覚症状がほとんどないため、発見するためには検診を受ける必要があります。個人差はありますが、早期発見できるチャンスは自覚症状が出るまでの間になります。

がん検診は、とりあえず1回受ければ一安心・・・というわけではなく、毎年または2年に1度、定期的に受けることが重要です。

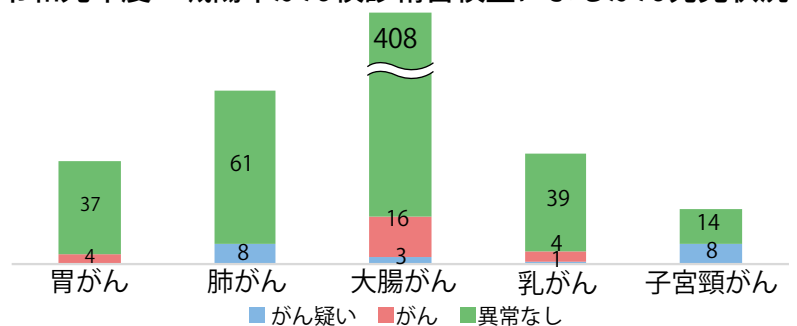
また、要精密検査と判定されても受診されていない事例が見られます。精密検査を受けずに放置していると治療の開始が遅れ、生存率が急激に下がることになりますので、速やかに受診するようにしてください。
 ※精密検査については、保険診療での受診となります

お得に検診を受けられます！

市では、大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診を現在実施しています。胃がん・肺がん検診については、11～12月の実施予定です。

がん検診の対象者は、一部の負担金のみでお得に受けることができます。対象者や費用など詳しくは市ホームページをご覧ください。

令和元年度 城陽市がん検診精密検査によるがん発見状況



（人）

項目	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
がん疑い		8	3	1	8
がん	4		16	4	
異常なし	37	61	408	39	14
精密検査受診者数	41	69	427	44	22

※子宮頸がん検診のがん疑い人数は、異形成（前がん病変）の診断数となっています

広告



空き家バンク制度



城陽市の人口増加・流出抑制を図るための制度です。空き家をお持ちのみなさんからの情報を、空き家バンクへ登録し、市への転入や市内での転居を希望する人に情報を提供します。

（空き家などを所有している人へ）

■空き家バンク制度への登録

▶対象 ○空き家を所有している個人 ○媒介契約や管理契約により住宅の売却や賃貸することができる権利を持っている宅地建物取引業者

（市への転入・市内転居を検討している人へ）

■空き家バンク補助金交付制度

空き家バンク制度に登録された住宅を購入・賃借して、市への転入や市内で転居した場合、購入などに係る費用の一部を補助します。

▶補助金額 ○空き家購入…最大10万円 ○空き家賃借…最大1万円

【市へ転入し、市内事業所で勤務している人には、金額を加算】

▶対象 申請時15～50歳の人

▶加算金額 ○空き家購入…最大10万円
○空き家賃借…最大1万円

※詳しくは、お問い合わせください

囲・囲都市政策課 ☎(56)4067

募集します
城陽市子ども子育て会議
市民公募委員
子どもに関する施策についての調査・審議をするための会議です。市民のみなさんの意見を反映させるため、委員を募集します。
▼人数 2人 ▼任期 委嘱日～2年間 ▼資格 次の①～③すべてに該当する人：①市内在住で9月15日時点で18歳以上 ②子育て中か子育て経験がある、または城陽市の子ども・子育て支援に関心がある ③平日に開催する会議に出席できる
▼報酬 規定に基づく
囲10月9日(金)までに、所定の用紙(子育て支援課に設置、または市ホームページからダウンロード)と小論文

(テーマ「城陽市の子ども・子育て支援について」※A4で様式自由。800～1,200字程度)を、城陽市役所 子育て支援課「〒610-0195、Eメール：kosodate@city.joyo.jp」へ郵送・メール(件名に「城陽市子ども・子育て会議市民公募委員」と明記)または持参
◎提出書類は返却不可
囲子育て支援課 ☎(56)4036

「常時または一定の期間、継続して屋外で公衆に対し表示されるもの」で広告板・広告塔・幕広告・はり紙・はり札などを言い、表示内容や目的は問いません。
囲都市政策課 ☎(56)4066

許可申請が必要となります。※許可を必要としない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください
屋外広告物とは？
「常時または一定の期間、継続して屋外で公衆に対し表示されるもの」で広告板・広告塔・幕広告・はり紙・はり札などを言い、表示内容や目的は問いません。
囲都市政策課 ☎(56)4066

なる場合や、日時などが必要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
囲教育総務課 ☎(56)4003

不要
囲新名神推進課 ☎(56)4028

秋の全国交通安全運動
9月21日(祝)～30日(水)
9月30日(水)は、「交通事故死ゼロを目指す日」
依然として交通事故による死傷者のなかで歩行者の割合が高くなっています。中でも子どもや高齢者の被害が目立っています。また、自転車の事故も多発しています。交通ルールを遵守し、正しい交通マナーを実践しましょう。
運動重点
○子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
○高齢運転者などの安全運転の励行
○夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止
囲管理課 ☎(56)4063

健康・食生活相談
身体や食事に関することなどについて、保健師・管理栄養士が相談に応じます。健診結果の見方についてなど、気軽にご相談ください。
▼場所 保健センター
▼対象 城陽市に住民票がある人
※日程などについては「広報びょうよう」毎月1日号をご覧ください
囲・囲保健センター ☎(55)1111へ直接か電話

「新しい生活様式」を実践しましょう

善意をつなぐ
お手伝い

フードドライブ事業を実施します！

囲衛生センター ☎(53)1400

こんなに食べないなあ…そんなもったいない食品、ご家庭にありませんか？市では、「きょうとフードセンター(青谷学園)」の協力を得て、無償で一般家庭から余剰となった食品を収集し、子ども食堂などの福祉団体に届ける事業を行います。

お中元などのもらいものや買いすぎたパスタなど、使う予定のない食品を、「今」必要とされている人に届けます。みなさんの善意をお待ちしています。

▶日時 10月2日(金)～4日(日)10:00～17:00※4日は15:00まで ▶場所 各コミセン

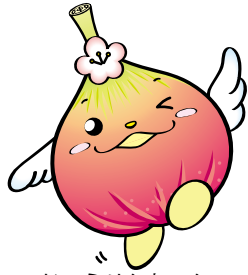
対象食品 次の①～⑤すべてに該当する食品

- ①未開封であること
- ②賞味期限が1カ月以上残ること
- ③常温保存可能であること
- ④製造者または販売者が表示されていること
- ⑤成分表示またはアレルギー表示があること

広告サイズ見本 (1 枠)

あなたの活動

がっちりPR



じょうりんちゃん

広告 **びょうよう** 広告募集

囲秘書広報課 ☎(56)4051

発行部数
34,400部/号

※令和2年9月1日現在

掲載料
1枠10,000円/号

※1つの広告につき最大3枠まで。

詳しくは、市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください！

新生児訪問

赤ちゃんが生まれたお宅に助産師や保健師が家庭訪問を行っています。赤ちゃんとお母さんの体の様子をみせていただき、心配事について相談にのじています。

里帰りしている人もご利用ください。

▼対象 出生後およそ1カ月までの子

☎・☎母子健康手帳に付いている「新生児出生通知書兼低体重児出生届出書」を郵送、または保健センター「☎(55)1111」へ電話

赤ちゃんのお風呂の入れ方を、人形を使って実習します。

▼日時 10月22日(木) 午後1時15分～4時 (3グループ制。1グループ1時間) ▼場所 消防本部 ▼対象 妊婦さんとその家族

▼定員 9組※初めての妊婦さん、母子健康手帳、筆記用具※保育なし

☎・☎9月16日(水) 10月9日(金)に、保健センター「☎(55)1111」へ直接か電話

赤ちゃんのお風呂の入れ方を、人形を使って実習します。同時に全ての妊婦さんに対して、保健師が面談のうえ、個人に合わせた情報提供や妊娠期から子育て期(就学前)まで切れ目なく支援が出来るよう、妊娠や出産、育児に関する相談などにも応じています。

☎(55)1111

☎・☎9月16日(水) 10月9日(金)に、保健センター「☎(55)1111」へ直接か電話

食中毒を予防しましょう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起こることはありませんか。そんな時に疑われるのが食中毒です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。代表的なものでは腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

衛生面に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

【食中毒予防の3原則】

①細菌を食べ物に「つけない」：洗う、分ける

②食べ物に付着した細菌を「増やさない」：低温で保存する

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」：加熱処理

☎(55)1111

☎・☎9月16日(水) 10月9日(金)に、保健センター「☎(55)1111」へ直接か電話

令和2年度 城陽市戦没者追悼式を開催

先の大戦で亡くなられた戦没者のご冥福をお祈りし、平和への誓いを新たにすため、戦没者追悼式を行います。(バスの送迎あり)

▼日時 11月6日(金) 午後1時15分開式 ▼場所 文化パルク城陽 ふれあいホール

※応募者多数の場合は抽選

点字入門講座

▼日時 10月13日(金) 令和3年3月23日の第2・第4火曜日※令和3年2月は第2・第3火曜日(全12回) 午前10時～11時30分 ▼場所 福祉センター ▼対象 初めて点字を学ぶ高校生以上の人 ▼定員 5人 ▼費用 無料

☎・☎9月16日(水) 10月9日(金)に、保健センター「☎(55)1111」へ直接か電話

国勢調査実施中

～調査へのご協力をお願いします～

国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。

調査結果は、社会福祉、雇用、環境整備、防災対策などをはじめとして、あらゆる施策の基礎データとして利用されます。また、民間企業などでも、さまざまな分野で幅広く活用されています。

今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則、対面しない非接触型で行います。調査票の提出は、インターネットか郵送を基本とし、調査員による回収は原則行いません。

☎◆調査内容についての質問は…

国勢調査コールセンター☎0570(07)2020

※IP電話からは☎03(6636)9607

8：00～21：00 受付期間…10月31日(土)まで

◆調査員との連絡は…

令和2年国勢調査城陽市実施本部☎(39)8515

平日9：00～19：00

土・日曜日、祝日9：00～17：00

受付期間…10月15日(木)まで

新型コロナウイルス感染症の状況によって、事業が中止・延期になることがあります。実施状況などはお問い合わせください。事業などに参加する際はマスクの着用をお願いします。また、体調がすぐれない場合は参加をお控えください

ご存じですか？消火器の使用方法

☎消防本部☎(54)0115

消火器は「初期消火」に大変有効な消火器具です。いざという時のために消火器を自宅に備えるとともに、使用方法をマスターしましょう。

<使用手順>

- 1 火事を発見したら、まず、大きな声で『火事だ!』と叫ぶ
- 2 消火器を火元近くの安全な場所まで持っていく



- 3 安全ピンを抜く
- 4 ホースを消火器から外し、火元へ向ける



一緒に活動しませんか？

高齢者クラブ

☎高齢者クラブ連合会☎(56)4044

高齢者クラブは、「健康・友愛・奉仕」を基本に、高齢者の知識や経験を生かし、「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に展開しています。おおむね60歳以上の人なら、どなたでも、いつからでも入会できます。

現在約70のクラブ、約4,000人の会員が活動し、女性部の活動も活発です！

※詳しくは、お問い合わせください

主な活動内容

◆健康づくり・スポーツ

グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ペタンク大会、ディスコン大会、ゲートボール大会など



◆社会見学

バスで一泊旅行など

◆文化祭

カラオケ、演芸など



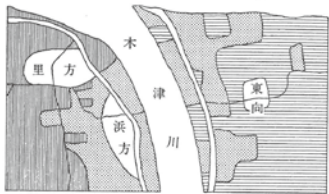
◆女性部の活動

体操、フォークダンス、手芸、歌、踊り、女性問題研修会、体力測定など

◆地域単位クラブの活動

独自に特色ある事業や行事を実施





▲明治22年までの上津屋村

■上津屋
城陽市の上津屋地区から流れ橋(府道八幡城陽線「上津屋橋」が正式の名称)を渡れば八幡市側にも上津屋地区があります。今は城



バックナンバーより
—地名を考える—

陽市と八幡市に分かれている上津屋は、明治22年までは木津川を隔てた両地区が「上津屋村」という一つの村でした。村の形態として非常に珍しいケースです。上津屋の「上」は下流の久御山町下津屋に対応するもので、「津屋」は一般に古代・中世に荘園の年貢や物資などを舟で運ぶ集積場だったところからついた地名とされています。

上流に木津町(現在の木津川市)があります。東大寺造営などに必要な「木の津」、つまり水運による木材の集積港だったわけ、川の名の起源にもなっています。「上津屋」などの地名は、かつて木津川が物資輸送の大動脈だったことを物語っています。往時をしのびながら、流れ橋付近を散策してみたいかがでしょう。

(昭和60年11月1日号より)

中央を流れる木津川によって東西に分断されていた上津屋村。川の東側(現在の城陽市)に東向(ひがしむかい)という集落が、川の西側の南に浜方、北側に里方(ともに八幡市)という集落があり、明治22年まで上津屋村は東向浜方、里方の3つの集落から構成されていました。

インターネット放送も実施中！ FMうじで市政広報番組を放送中！

周波数 88.8メガヘルツ

城陽パープルタイム(城陽市広報番組)

市からのお知らせなど毎週月曜日 16:00 から(40分番組)

耳よりガイド(FMうじ・情報番組)

市からのお知らせなど毎週月～金曜日 1日3回 8:50・12:00・17:50(10分番組)

図 FMうじ ☎(24)0888、秘書広報課 ☎(56)4051



普段はテレビなどの音にかき消され、聞こえなくなっている音を



☆1階児童開架
「みみをすましてごらん」なにかきこえるかな?」

テーマ展示案内

図書館
☎(53)4000

①②各先着4人 ▼費用 300円 ※申込不要

図書館ホームページを利用していますか?

図書館ホームページでは、さまざまなお知らせや行事の案内、おすすめ本の紹介などを行っています。また、図書や雑誌の予約をすることもできます。ぜひご利用ください。なお、予約の利用には申請が必要です。

マイナンバーカードで マイナポイント 25% もらえる!

マイナンバーカードを取得し、〇〇ペイなどの民間キャッシュレス決済サービスを選択して、マイナポイントを申し込むと、一定額を前払いなどをした人に対して国が「マイナポイント」を付与します。

マイナポイントの利用イメージ

①マイナンバーカード【取得】

お持ちでない人は、今すぐ申請を!



②マイナポイントの【予約】

マイナポイントアプリをダウンロードして、指示に従って操作するだけ



③利用先を選択してマイナポイントを【申し込む】

マイナポイント申し込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申し込む



④チャージなどに対してマイナポイントが【付与】

キャッシュレス決済サービスにチャージなどをする事で、マイナポイントがもらえる



⑤マイナポイント分を【利用】して買い物

取得したマイナポイントは、いつものお買い物で利用可能(※1, ※2)



ポイントの利用時期が近づく、マイナンバーカードの交付申請が混み合い、申請から交付まで通常(約1カ月)よりも時間を要することが見込まれます。早めの申請をお願いします。



詳しくはこちらへ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

問い合わせ先: マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。

マイナポイント 注意

平日 9:30～20:00

土・日曜日、祝日 9:30～17:30



(※1)お買い物時にはマイナンバーカードを使用しません
(※2)国が買い物履歴を収集・保有することはできません



城陽市は、京都サンガ F.C. のホームタウンです。みんなで京都サンガ F.C. を応援しよう!

わがやのアイドル



吉岡 善ちゃん
平成25年11月18日
生まれ(寺田)

吉岡 葵ちゃん
平成27年11月5日
生まれ(寺田)

吉岡 笑葉ちゃん
平成30年5月28日
生まれ(寺田)

スポーツ大好き、パワフル三兄妹！
仲良く、たくましく大きくなぁ～れ♡♡



川野 心寧ちゃん
令和元年8月4日
生まれ(寺田)

こちゃん1歳のお誕生日おめでとう！たくさん遊んでたくさん食べてすくすく大きくなってね！



奥村 望未ちゃん
令和2年4月14日
生まれ(寺田)

うちの天使です！

わがやのアイドル募集

▶対象 市内在住の未就学児 ※多数の場合抽選

☎・問保護者の氏名(ふりがな)、子の氏名(ふりがな)・生年月日・性別、住所、電話番号、保護者からのコメント(50字程度)、掲載写真1枚を、〒610-0195 城陽市役所 秘書広報課「わがやのアイドル」係 [☎(56)4051、Eメール:koho@city.joyo.lg.jp] ヘメール(件名「わがやのアイドル」と明記)・郵送、または持参

きょうと城陽応援大使 寺地拳四朗選手から
新型コロナ対策応援品の寄贈を
いただきました

WBC世界ライトフライ級世界チャンピオンで「きょうと城陽応援大使」の寺地拳四朗選手と拳四朗後援会のみなさんから、新型コロナウイルス感染症対策応援品として、パルスオキシメーター、避難所訪問セットを寄贈していただきました。城陽のみなさんの健康管理に役立ちたいとの強い思いから今回の寄贈に至ったとのこと。奥田市長は、市民に温かい心配りをしていただきありがたいと感謝の気持ちを述べました。



まちかど
写真館

し尿収集日程表

☎城南衛生管理組合 ☎075(631)5171

自治会名など	し尿収集日	
上津屋、八丁、西六反、浜道裏、野原、北陽、大將軍、中道表、平川西部、平川北部、平川南部(市道114号線以北)、平川東部第一(市道114号線以北)、大亀茶屋親善、久世東部(市道105号線以北)、平川東部第二、下大谷、城陽団地、緑ヶ丘、芝ヶ丘、芝ヶ原、西浜道、東大將軍、大將軍中	9/28	10/19
正道、ハイランド南、つつじヶ丘、桜ヶ丘、大谷、城陽南第一・第二・第三、城陽台、上大谷友が丘、友が丘、水度、宮ノ谷、上友ヶ丘	9/29	10/20
東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水	9/30	10/21
西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前	10/1	10/22
富の里、西ノ口大三戸、水主	10/2	10/23
里ノ西、東里ノ西、南里ノ西、梅の里、みどりの里、ひかりの里、広田、東広田、西広田、嫁付団地、久津川団地、久世西部(近鉄以西)、古川商工団地、平川南部(市道114号線以南)、寺田の里、乾城、西ノ口、いずみ、樋尻第一・第二・第三、睦、しょうぶの里、尺後台、塚本(寺田)	10/5	10/26
城陽佐伯団地、東ノ口、東ノ口第二、大南、中東、たんぽぽ、小南、水度坂、今橋、今堀、おむろ、若草、若葉、あけぼの、つくし、さくらえん、庭井団地、ひまわり、芝	10/6	10/27
久世西部(近鉄以东)、平川東部第一(市道114号線以南)、北東ノ東、久世東部(市道105号線以南)、垣内後西、尺後、北西、北東西、中西	10/7	10/28
市ノ久保、市ノ久保第一、市ノ久保宮前、水度参道、鴻ノ巣台、城陽駅前商店街、玉池、市ノ久保第二、市ノ久保有楽、宮の原、大川原、丁子口(寺田)、築留(寺田)、南中芝(寺田)	10/8	10/29
長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑	9/16	10/9
観音堂(府道以西)	9/17	10/12
観音堂(府道以东)、長谷山、芦原	9/18	10/13
中(府道以东)	9/23	10/14
市辺(JR以西)、十六、奈島(JR以西)、中(府道以西)、川田	9/24	10/15
市辺(JR以东)、五島、奈島(JR以东)	9/25	10/16
収集漏れ(収集口から確認後)や臨時収集は、城南衛生管理組合へお問い合わせください ※土・日曜日、祝日を除く		

あんぜん NEWS

☎城陽けいさつ ☎(53)0110

令和2年秋の全国交通安全運動

9月21日(祝)～30日(水)



自転車を安全に利用しましょう

自転車事故の多くは、交差点で発生しています。曲がり角では、必ず一度止まって安全を確認しましょう。

ドライバーとして交通事故の加害者にも被害者にもならないよう、交通ルールを守りましょう。

京都府警察音楽隊による自転車安全利用の広報動画です。ぜひご覧ください



夜は目立って安全に

薄暮時間帯から夜にかけては、運転席から歩行者などが見えにくくなります。そこで、身を守るために、歩行者や自転車利用者は、反射材やライトを活用し、目立つ工夫をしましょう。

自動車運転者は前照灯の早め点灯を！



～京都府警察スローガン～
千年を守る 未来を創る



ごみ袋は、無色透明・白色半透明をご使用ください



※詳しくは、それぞれへ
お問い合わせください

☆令和3年度学生募集
京都府立農業高等学校

日程
 ■推薦 受付期間…9月23日(水)～10月5日(月)、試験日…10月23日(金)10：00から
 ■前期 受付期間…12月3日(木)～12月16日(水)、試験日…令和3年1月15日(金)9：20から
 ■後期 受付期間…令和3年1月28日(木)～2月8日(月)、試験日…令和3年2月22日(月)9：20から
 団・団同大学校 ☎0773(48)0321

☆新しい働き方・休み方が
始まっています

時間単位の年次有給休暇を導入しましょう
 新しい生活様式のためには、新しい働き方と休み方が求められます。時差通勤には、始業・就業時刻の変更やフレックスタイム制のほか、時間単位の年次有給休暇の柔軟な活用も考えられます。
 年次有給休暇の付与は原則

1日単位ですが、労使協定を結べば、年5日以内で、時間単位の取得が可能となります。新しい働き方・休み方を実践するため年次有給休暇を上手に活用しましょう。
 団厚生労働省 雇用環境・均等局職業生活両立課 ☎03(5253)1111

☆アイヌの人のための電話
相談

日常生活で困っていること、嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などについて、相談に応じます(秘密厳守・匿名可)。
 ▶日時 月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)9：00～17：00 ※無料
 [相談専用電話]
 人権教育啓発推進センター ☎0120(771)208

☆城南勤労者福祉会館
☎(46)0688

①ちぎり絵教室
 ▶日時 10月15日～令和3年3月18日の第3木曜日10：00～12：00 ▶定員 先着15人 ▶費用 5,100円
 ②楽しい絵画教室
 ▶日時 10月15日～令和3年3月25日の第2・第4木曜日(10月は第3・第5木曜日)13：00～16：00 ▶定員 先着12人 ▶費用 12,

<
ら
し
の

宅配業者をかたる
メールにご注意を！

の110番

000円
 ③レツクック教室(男性対象)
 ▶日時 10月15日(木)13：30～16：30 ▶定員 先着16人 ▶費用 2,000円
 ④生け花を楽しむ教室
 ▶日時 10月17日～令和3年3月20日の第3土曜日10：00～12：00 ▶定員 先着15人 ▶費用 3,000円
 ①～④いずれも
 ▶対象 府内在住・在勤の人 ※①②④は教材費別途 団各講座の開講日の1カ月前から費用を持参

☆剪定枝チップ化物を無料
配布

農家など(大口利用者)
 ▶期間 9月28日(月)～10月2日(金)9：00～16：00

消費生活センター
☎(56)4052

(12：00～13：00を除く)
 ※荒天中止の場合あり ▶場所 旧奥山リユースセンター
 ▶対象 城南衛生管理組合管内(城陽市ほか2市3町)に在住・在勤の人 ▶その他 4トンまでのダンプカトラックで引き取り 団9月23日(水)～25日(金)に、クリーン21長谷山 [☎(52)3581]へ電話 団城南衛生管理組合 ☎075(631)0835

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>						
エクセル初級	10/19～11/15	月・木	18:30～21:00	6	10	15,000
▶対象 府内在住・在勤の人 ※教材費別途 団9月19日(土)から、同センター [Fax(46)0780、Eメール：info@jyonan.ac.jp] ヘメール・ファクス、または直接が電話						



南部コミセン ☎(55)1002 FAX(56)6040 〒610-0111富野東田部70ー1	
将棋の広場 10月10日(土)9：30～11：30 平居 修氏	※小学生～大人対象 申込不要・無料
弦楽合奏による 黄昏コンサート 10月10日(土)15：00～16：00 アンサンブル都	先着30人※18歳以上対象 無料 団9月17日(木)から来館が電話
野外講座 初秋の古寺、奥之院を巡る 薬師寺～唐招提寺～西大寺 10月11日(日)近鉄富野荘駅8：45集合・近鉄大和西大寺駅12：00解散予定 ※雨天決行 なら観光ボランティアガイドの会 玉置 勝氏	先着10人※18歳以上対象 参加費550円(ガイド料、拝観料) ※資料代・交通費実費 団9月17日(木)から来館が電話
大人の卓球 10月11日(日)①13：00～14：00 ②14：00～15：00 中村徹雄氏	①②各先着12人※18歳以上対象 無料 団9月19日(土)から来館が電話
心地よいシンプルヨガ教室～心も体もすっきりと～ 10月21日(水)10：00～11：30 垣内早恵子氏	先着15人・無料 団9月26日(土)9：30から来館

今池コミセン ☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117枇杷庄知原15ー1	
イモほり体験 ～水主中岡農園でイモほり～ 10月7日(水)10：00～12：00 中岡文枝氏	先着20人 参加費770円(イモ3株代、保険料) 団9月24日(木)9：30から来館が電話
寄せ植え教室 ～季節の花材を使った晩秋まで楽しめる寄せ植えに～ 10月18日(日)13：30～15：30 山崎 仁氏	先着10人 材料費1,800円 団9月26日(土)9：30から材料費を添え来館※見本のイラストあり

寺田コミセン ☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121寺田今堀1	
幼児絵画作品展示 10月1日(木)～31日(土)9：00～17：00※31日は15：00までノコミセンロビー	
コリオフィットネス ～ズンバ風ラテンのリズムで楽しく～ ①10月7日(水)13：30～15：00 ②10月23日(金)10：00～11：30 松谷敦子氏	①②各先着10人 無料 団9月17日(木)9：30から来館
大人の色鉛筆教室～虹色色鉛筆で描く癒しの写し絵～ 10月13日(火)13：30～15：30 宮川奈桜氏	先着16人・材料費500円 団9月17日(木)9：30から材料費を添え来館
遺言と成年後見～相続、成年後見制度について～ 10月21日(水)13：00～14：30 山本浩世氏	先着20人・無料 団9月16日(水)から来館が電話

北部コミセン ☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101平川広田67	
第2回子育てサポート『ほのぼののルーム』 ～母乳・育児なんでも相談～ 10月6日(火)10：30～12：00 助産師 番家モモ代氏	先着10組※乳幼児とその保護者対象(妊娠中の人也可)・無料 団9月18日(金)11：00から来館が電話
趣味教養講座～ヨガで心と身体をほぐしましょうト～ 10月8日(木)11：00～12：00 外波山真理子氏	抽選20人・無料 団9月16日(水)9：30に来館抽選
みんなであそぼ ～ハロウィンパーティー～ 10月13日(火)10：45～11：45 新 綾氏	先着15組 ※乳幼児とその保護者対象 無料 団9月18日(金)10：30から来館が電話
みんなであそぼ ～イモほりに行こう～ 10月20日(火) コミセン10：30集合・12：00帰館予定 ※雨天翌日同時刻	先着10組※乳幼児とその保護者対象・参加費700円(イモ3株代) 団9月18日(金)11：30から来館が電話

◆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(団・団17：00まで) [9月の休館日] ○南部・今池・東部・青谷・北部コミセン…月曜日、21日(祝)・22日(祝) ○寺田コミセン…23日(水)～25日(金)・28日(月)

休日急病診療所 ☎(55)1112
(内科・小児科)

▶場所 保健センター西側部分〔歯科は宇治市休日急病診療所 ☎(39)9430〕
 ▶受付時間 9：50～11：30・13：00～16：30 ※日曜日、祝日のみ

次号の「広報
びょうよう」1面
特集は「守ろう歯の
健康・受けよう歯
科健診」を予定し
ています。