

私達の健康は 私達の手で

ヘルスメイト城陽

☎保健センター☎(55)1111

健康づくりには欠かせない食生活。しかし、食生活の改善と一口に言っても、何をどうすればいいのかわからないという人も多いのではないのでしょうか。「ヘルスメイト城陽」は、そんなみなさんの食生活をサポートする強い味方です。ヘルスメイト城陽の活動に触れ、そのレシピやアドバイスを通じて、日々の食生活を見直してみませんか。

地域の健康の味方！ヘルスメイト城陽

ヘルスメイト城陽（城陽市食生活改善推進員協議会）は、地域住民の食生活改善や健康づくりを支えるボランティア団体で、市は、その活動を支援するとともに、市の健康づくり事業を委託しています。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に活動するヘルスメイト城陽では、子どもから高齢者まで、地域の身近な人たちに食に関する情報提供を行っています。現在は、24人のみなさんが活動されています。

ヘルスメイト城陽の活動

ヘルスメイト城陽は、市から委託された事業や自主的事业など、幅広く活動しています。近年では、新型コロナウイルス感染症の拡大により、調理実習や料理教室といったその場で調理をしながらの活動は少なくなりましたが、減塩に関するリーフレットや家庭でできるレシピの配布など通じて、地域の健康づくりに努めています。今年度は以下の活動を実施する予定です。



▲ヘルスメイト城陽会長の木下栄子さん(右)と副会長の藤井英子さん(左)

INTERVIEW

食品を選ぶ力、アレンジする力で楽しい料理を ヘルスメイト城陽 会長 木下 栄子 さん

ヘルスメイト城陽は、平成8年の立ち上げから、今年で26周年を迎えます。

料理の魅力は、食べることで一番伝わりますが、昨今の感染症拡大により、実演が難しくなりました。ですが、レシピに写真を大きく載せるなどして、少しでもその魅力が伝わるように努めています。

養成講座やヘルスメイトの活動を通じて、身体にいい食品を選ぶ力や、アレンジ力を身に付けることができます。料理が好きな人や地域で活動したい人、自分や大切な人の健康が気になる人など、私たちと一緒に活動しませんか。

やってみよう！ヘルスメイト城陽おすすめレシピ



1人分の栄養価					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
93kcal	2.2g	7.8g	46mg	0.8mg	0.1g

- 作り方**
- ブロッコリーの茎の表面の硬い部分は切り落とし、輪切りまたは1センチ幅の短冊切りに、ニンジンも1センチ幅の短冊切りにする
 - 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーとニンジンを茹でてざるに上げる
 - ②をボウルに移し、ごま油をかけて全体になじませ、塩・こしょうで調味し、ごまを振る
- 材料(2人分)**
- ブロッコリー 140グラム
 - ニンジン 20グラム
 - ごま油 大さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - いりごま(白) 小さじ1

6面にも、京都文教短期大学生考案の減塩レシピを掲載しています。ぜひご覧ください！



令和4年度の活動内容

市の委託事業

- ◆1歳8か月児健診や3歳児健診での食育推進
→健診後の親御さんに減塩リーフレットやレシピを配布したり、簡単な相談に応じたりしています
- ◆あそびのひろばでレシピのメニュー調理や説明
→地域のあそびのひろばに出向き、レシピにあるおやつなどのメニューを実際に作ったり解説をしたりします
- ◆減塩レシピの作成や配布
→市の「減塩のまちづくり事業」の一環として、ヘルスメイト城陽が作成した減塩レシピを市民に配布します。今年度は、市の事業で配布したり、スーパーなどに設置したりする予定です

自主事業

- ◆減塩みそづくり講習会
→コミセンで、減塩みその作り方の講習会を実施します
- ◆府からの委託事業(内容は未定)
→昨年度は「世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト」と題し、働き世代を対象に、テキストや教材を配布して講習を実施しました

ヘルスメイト城陽の活動に興味を持った人は

ヘルスメイト城陽になるには、市が実施する食生活改善推進員養成講座を受講する必要があります。一緒に活動してみたい、もう少し詳しい話が聞きたいと思った人は、保健センターにお問い合わせください。性別問わず大歓迎です。

広報じょうようは、発行日の3日前から当日までの4日間で直接ポストにお届けしています。配達のお問い合わせは、城陽市シルバー人材センター[☎(52)9486]まで

7月1日(金)から 小型充電式電池の拠点回収を開始しています

問衛生センター ☎(53)1400

◆小型充電式電池とは

使い切りの電池とは異なり、充電して繰り返し使える小型で軽量の電池です。

これらは私たちの身の回りのさまざまな場面で使用されており、ニッケル(Ni)、カドミウム(Cd)、コバルト(Co)などの希少な金属資源が含まれていることから「資源の有効な利用の促進に関する法律」により、小型充電式電池の製造事業者や小型充電式電池を使用する製品の製造事業者、それらの輸入販売業者に回収・リサイクルが義務付けられています。電池には、スリーアローマーク(回収・リサイクルが必要であることを示す記号)が表示されています。

【スリーアローマーク】



ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池

▶**回収対象** スリーアローマークが付いているニカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池(家庭で使用していたもののみ。自動車・バイクのバッテリーや、仕事・業務で使用していたものは対象外)

▶**回収場所** 次の16施設に設置している使用済小型家電回収箱の上に、小型充電式電池の専用回収箱を設置しています

市役所	福祉センター	文化パルク城陽	北部コミセン
南部コミセン	今池コミセン	東部コミセン	青谷コミセン
陽寿苑	陽東苑	陽幸苑	陽和苑
ひなたぼっこ(地域子育て支援センター)	ぱれっとJOYO(男女共同参画支援センター)	同参画支援センター	保健センター 衛生センター

※随時回収しています



⚠ 注意

小型充電式電池は、変形や破損・圧縮により激しい発煙・発火が起るため、取り扱いに注意が必要です。この電池がごみとして捨てられた場合、ごみ収集車やごみ処理施設で火災が発生することがありますので、ごみステーションに出さず、拠点回収をご利用ください。

がん検診を受診しましょう！

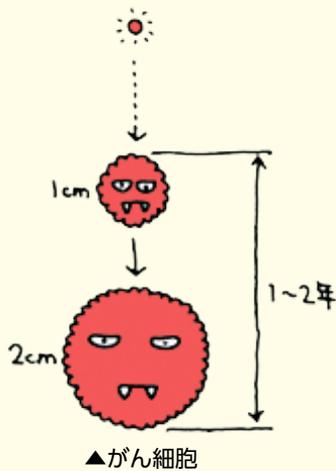
問保健センター ☎(55)1111

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

しかし、早期のがん(2センチ未満)は症状が現れることはほとんどありません。

がん細胞が1センチになるまでは約15年かかりますが、そこから2センチになるまでの時間はたったの1~2年です。がんを早期発見し、早期治療を行うためには、がん検診が重要です。

早期がんの段階であれば約9割が完治します。がんを早期がんのうちに見つけるために、毎年検診を受けましょう。(前立腺がん検診、乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回)



熱中症を予防しましょう

問保健センター ☎(55)1111

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクの着用、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

「新しい生活様式」における熱中症の予防行動のポイント

- ◆**適宜マスクを外しましょう**…屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す。気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ◆**暑さを避けましょう**…涼しい服装。日傘や帽子の使用。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ◆**こまめに水分補給をしましょう**…喉が渇く前に水分補給。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに
- ◆**エアコン使用中もこまめに換気をしましょう**…窓とドアなど2カ所を開ける。換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定
- ◆**日頃から体調管理をしましょう**…体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

広告

@cityjoyoPR

公式 Twitter アカウント

フォロー・いいね
お願いします

公式 Facebook ページ

「城陽市役所」で検索



受給者証などを更新します

問国保医療課
☎(56)4038、(56)4039

国民健康保険高齢受給者証(白色)★70～74歳

新しい受給者証は、令和3年中の収入状況により自己負担割合の区分(2割または3割)を判定し、7月中に郵送します。※<表1>参照

国民健康保険限度額適用認定証(緑色)★70～74歳の現役並み所得者・70歳未満

受診時に提示することで、医療機関などでの支払いが限度額までとなります。すでに交付している人のうち70歳以上の人には新しい認定証を、70歳未満の人には申請書を郵送します。※<表2・3>参照

※国民健康保険料(国保料)に滞納がある世帯の人には交付できない場合があります。70歳以上の人で区分が「一般」・「住民税課税所得690万円以上の現役並み所得」の人は、高齢受給者証により限度額が適用されるため、限度額適用認定証の交付はありません。それ以外の人医療機関などでの支払いを限度額までとするためには、限度額適用認定証か限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受ける必要がありますので申請してください

国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証(緑色)★住民税非課税世帯

受診時に提示することで、医療機関などでの支払いが限度額までとなり、入院時の食事代が減額となります。※<表2・3・4>参照

すでに交付している人のうち70歳以上の人には新しい認定証を、70歳未満の人には申請書を郵送します。現在認定証を持っていない人で、次の要件に該当する場合は申請してください。認定証は、申請した月の初日から適用されます。

※令和4年度に新たに課税世帯になった人や、国保料に滞納がある世帯の人には交付できない場合があります

- ◆対象 世帯主と国保被保険者全員が令和4年度住民税非課税の人
- ◆申請に必要なもの 国民健康保険被保険者証

福祉医療費(老人・障がい・ひとり親)受給者証

引き続き該当する人には、7月中に新しい受給者証(桃色)を、該当しない人には該当しない旨の通知をそれぞれ郵送します。

福祉医療費の一部負担金限度額適用認定証(白色)

引き続き該当する人には、7月中に新しい認定証を郵送します。また、現在認定証をお持ちでない人も、次の①②いずれにも該当する人は、国保医療課医療係で申請してください。

- ◆対象 ①福祉医療費(老人)受給者証を持っている人
②世帯員全員が住民税非課税の人
- ◆申請に必要なもの 申請書、健康保険被保険者証、福祉医療費(老人)受給者証

重度心身障がい老人健康管理事業対象者証

引き続き該当する人には、7月中に新しい対象者証(黄色シール)を、該当しない人には該当しない旨の通知をそれぞれ郵送します。

65歳～69歳の福祉医療費(老人)受給者証

申請により医療機関で受診した際の医療費の自己負担割合が2割になるよう助成します。また、高額療養費の限度額が引き下げられることがあります。※<表1・2>参照
次の①②いずれにも該当する人は、国保医療課医療係で申請してください。申請した月の初日(転入の人は転入日)から有効の受給者証を交付します。

- ◆対象 ①各種健康保険に加入している65～69歳の人
②本人及び同世帯の配偶者・扶養義務者(直系の血族である親族・兄弟姉妹)が所得税非課税の人
- ◆申請に必要なもの 健康保険被保険者証、はんこ、転入の人(令和4年1月1日時点で城陽市に住民票がある人を除く)は制度を受けようとする本人・配偶者・扶養義務者の令和4年度課税証明書または非課税証明書

受動喫煙の防止について

問保健センター☎(55)1111

健康増進法の一部改正により、望まない受動喫煙をなくすための取り組みが、「マナー」から「ルール」へと変わりました。

受動喫煙対策ルールのポイント

1. さまざまな施設で、原則屋内禁煙に
2. 20歳未満の人は、喫煙エリアへの立ち入り禁止
3. 喫煙室がある場合には標識を掲示



屋外や家庭などで喫煙するときにも、望まない受動喫煙を防ぐために、周囲への配慮をお願いします。たばこを吸う人も吸わない人も、お互いの立場を尊重し、気持ちよく過ごせる環境をつくっていきましょう。

現在お持ちの受給者証などの
有効期限は7月31日(日)まで!
更新手続きが必要な場合はお忘れなく

表1 国保高齢受給者・福祉医療費(老人)の自己負担割合の判定基準

区分	判定基準	
3割負担	現役並み所得の人 住民税課税所得が145万円以上の対象者などが同一世帯にいる人(※)	
2割負担	一般	現役並み所得の人、区分Ⅰ・Ⅱに該当しない人
	住民税非課税世帯 区分Ⅱ	同一世帯の世帯主および対象者など全員が、住民税非課税の人(区分Ⅰに該当する人を除く)
	区分Ⅰ	同一世帯の世帯主および対象者など全員が住民税非課税で、所得が0円の人(年金の所得は、控除額を80万円として計算します)

(※) 同一世帯の対象者の収入合計が520万円未満(単身世帯は383万円未満)であれば、2割の負担となります。収入合計額が把握できない場合、基準収入額適用申請書の提出をお願いすることがあります

表2 国保高齢受給者・福祉医療費(老人)の自己負担限度額(月額)

区分	判定基準	
	外来・調剤薬局 個人単位	外来・調剤薬局+入院 世帯単位
3割負担	現役並み所得の人	住民税課税所得が ○690万円以上…252,600円+医療費が842,000円を超えた分の1% 4回目以降140,100円(※1) ○380万円以上…167,400円+医療費が558,000円を超えた分の1% 4回目以降93,000円(※1) ○145万円以上…80,100円+医療費が267,000円を超えた分の1% 4回目以降44,400円(※1)
	一般	18,000円 <年間上限144,000円(※2)>
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ 8,000円 区分Ⅰ 8,000円

(※1) 同じ世帯で過去12カ月以内に3回以上自己負担限度額に達した場合の4回目以降の限度額です
(※2) 高額療養費で支給される額は控除して計算します

表3 70歳未満の自己負担限度額(月額)

区分	判定基準		3回目まで	4回目以降(※2)
	総所得金額など(基礎控除後の金額)(※1)	認定証表示		
住民税課税世帯	901万円超	ア	252,600円+医療費が842,000円を超えた分の1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	イ	167,400円+医療費が558,000円を超えた分の1%	93,000円
	210万円超 600万円以下	ウ	80,100円+医療費が267,000円を超えた分の1%	44,400円
	210万円以下	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	オ	才	35,400円	24,600円

(※1) 所得の申告がない場合は901万円超の区分「ア」となります
(※2) 同じ世帯で過去12カ月以内に3回以上自己負担限度額に達した場合の4回目以降の限度額です

表4 入院時の食事代の標準負担額(1食あたり)

一般(住民税課税世帯の人)		460円 ※難病の人などは260円
住民税非課税世帯	70歳未満の国保被保険者・区分Ⅱ	90日までの入院 210円 90日を超える入院 160円
	区分Ⅰ	入院期間がわかる領収書などを添えて申請が必要。申請日から適用 100円

作品募集 「カーボンニュートラル絵画」を募集 ～2050年CO₂排出量実質ゼロに向けて～

問環境課☎(56)4061

CO₂を出さない工夫をする「カーボンニュートラル」に取り組んでいる2050年の暮らしや社会を想像し、絵に描いてご応募ください。応募作品は、11月5日(土)に文化パーク城陽市民プラザで展示し、その中から優秀な作品を表彰します。

▶規格 自由 ▶対象 市内在住・在学の小・中学生 ▶審査員 城陽市長、城陽環境パートナーシップ会議運営委員
問9月30日(金)までに環境課へ作品を持参

▼日時 8月23日(火)・24日(水)午前9時40分～午後5時※24日は午後4時まで

▼場所 うじ安心館

▼対象 両日参加できる市内在住・在勤の人

▼定員 先着14人

▼費用 3,720円(テキスト代)

▼申込方法 8月1日(月)～

甲種防火管理 新規講習

▼日時 7月26日(火)午後1時30分から

▼場所 市役所401・402会議室

※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

▼申込方法 4003

教育委員会 7月定例会

5日(金)に所定の用紙に写真を添えて消防本部(☎54)0115へ持参

人権擁護委員に再任

・金見裕子氏
・中島 收氏
・藤井幹世氏
・徳光順孝氏

法務大臣からの委嘱により本市の人権擁護委員に再任されました。

【その他の人権擁護委員】
中岡文枝氏、藏貫吉知氏、家田泰子氏

【人権相談】
差別、虐待、セクハラ、いじめなどに関する相談をお受けします。

※秘密厳守

▼日時 ①毎月第2・4金曜日 午後1時～4時 ②毎月第4金曜日 午前9時30分～

正午

▼場所 ①市民活動支援課 ②ばれつとJOYO(男女共同参画支援センター)

※申込不要・無料

▼申込方法 4001

25日(月) ②③8月10日(水) ④8月12日(金) ⑤8月19日(金) ⑥7月2日(金) ⑧9月9日(金) ⑨9月13日(火) ⑩9月16日(金) ⑪9月22日(木)

※詳しくはお問い合わせください

▼申込方法 4007

29日(金)に保健センター(☎55)1111へ電話・直接

▼日時 8月8日(月)午前10時～11時30分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

▼対象 妊婦さんとその家族

▼定員 12組

※初めての人優先

▼費用 無料

▼持ち物 母子健康手帳、筆記用具

※保育なし



無料クーポン券のお知らせ

実施期間 令和5年2月28日(火)まで

※医療機関に要予約

がん検診受診促進のために「乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券」を配布しています。

対象者には、5月下旬に無料クーポン券を送付しました。

▼対象 4月20日現在で市内に住民票があり、生年月日が次に該当する女性

○乳がん：昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ

○子宮頸がん：平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

▼費用 無料※2回目以降は全額自己負担

▼持ち物 健康保険被保険者証

骨髄移植などに伴う予防接種再接種費用の一部を助成します

▼対象 次のいずれにも該当する人

○骨髄移植などにより、過去に受けた定期の予防接種の免疫が低下または消失したため、再接種が必要であると医師に判断された人

○城陽市に住民票がある20歳未満の人

※事前申請が必要で、詳しくはお問い合わせください

▼申込方法 4003

辻奨学生を募集します

☎教育総務課 ☎(56)4003

学力・スポーツ・芸術の各分野で特に優秀な学生に奨励金を支給します。

▶対象 高校または大学に在学する人で、次の①～③のいずれかに該当する人

①勉学奨励…学力優秀な人(高校(高専)は3年生以上、大学は2年生以上)

②スポーツ奨励…全国規模の競技会で優秀な成績を収めた人

③芸術奨励…全国規模のコンクールで優秀な成績を収めた人

▶募集人数 若干名 ▶金額 高校(高専)生…10万円、大学(短大・院)・高専生(専攻科)…50万円

▼申込方法 7月15日(金)～8月31日(水)に必要書類(申請用紙などは市ホームページからダウンロード可)を教育総務課へ持参

介護保険対象外サービスのお知らせ

▶対象 城陽市に住民票がある在宅高齢者(65歳以上)やその家族

※要事前申請。申請に伴う訪問調査あり(寝具洗濯乾燥サービス事業を除く)。申請前の支出に対する助成はできません

▼申込方法 4031

ひとり暮らしなどの在宅高齢者に対するサービス

事業名	対象者	内容
緊急通報装置の設置および使用料補助事業	ひとり暮らしの高齢者など ※第1・第2協力員の設定が必要	緊急時の連絡手段として緊急通報装置を設置 ○看護師などによる健康相談あり(24時間365日対応) ○月1回の安否確認の電話連絡あり ◆利用者負担額(1カ月)…1,034円(所得税非課税世帯は市が負担)
日常生活用具(火災警報器・電磁調理器)の給付事業	ひとり暮らし高齢者で下記に該当する人 ○火災警報器：住宅所有者で所得税非課税世帯の人(すでに設置している場合は対象外) ○電磁調理器：認知症など心身機能の低下に伴い防火などの配慮が必要な人	火災警報器(台所、寝室、寝室が2階の場合は階段)、電磁調理器を給付 ◆利用者負担額…火災警報器は無料。電磁調理器は利用者の所得税課税年額に応じて算出

介護が必要な在宅高齢者およびその家族に対するサービス

事業名	対象者	内容
訪問理美容サービス	要介護など心身の状態により理髪店などに出向くことが困難な在宅高齢者	理容師などが高齢者宅に訪問する際の訪問出張経費(交通費など)を助成 ◆助成限度額(1回)…2,000円※年度中3回まで。理美容料金は利用者負担
住宅改良助成事業	要介護認定で、要支援以上に認定された在宅高齢者(世帯員の前年の合計所得金額が1,000万円以下が対象)	住宅の浴槽の取り替え工事について、工事費の一部を助成 ◆助成金額…工事費の10割※限度額10万円
寝具洗濯乾燥サービス事業	要介護認定3・4・5で、寝具の衛生管理が困難な高齢者	現在使用している寝具(上下)の洗濯・乾燥に要する経費の一部を助成 ◆利用者負担額(1回)…600円※年度中2回まで
徘徊高齢者家族支援サービス	認知症などによる徘徊で居場所確認が必要な状況にある高齢者を介護している家族	居場所が早期に発見できる探索システムの初期加入料金および基本料金を助成 ※位置情報提供料金などは利用者負担

8月1日は固定資産税・都市計画税(第2期)の納期限です。納め忘れないようご注意ください。

口座振替をご利用の方は8月1日に振替します。

☎税務課納付係 ☎(56)4024

市民講座 YouTube講座 「知ってほしい心の病気の事」

☎福祉課 ☎(56)4033

心の病気は「誰でも」「どんな人」でも発病する可能性があります。心の病気に関する予防や対応など、正しい知識が学べる講座です。

▶日時 7月15日(金)～28日(木)にYouTube(城陽市公式チャンネル)で期間限定公開

▶講師 田辺病院 精神保健福祉士 笹原順也氏

▶主催 城陽市障がい者自立支援協議会

※市ホームページからもアクセスできます



ファミリーコンピュータ

歴史民俗資料館は、昭和初期の平成時代の玩具資料を所蔵しています。この大部分を占めるのが、昭和45年から城陽駅前商店街で玩



五里ごり館 (歴史民俗資料館) ☎(55)7611 No.395

資料館所蔵資料より ~ファミリーコンピュータ~

具店を営んでいた田中 清氏の玩具コレクションで、平成19年に寄贈されました。この総数167点に及ぶコレクションの中に、昭和58年に任天堂から発売されたファミリーコンピュータ(ファミコン)があります。累計1935万台を売り上げ、家庭用ゲーム機が普及するきっかけを作った有名なゲーム機です。 寄贈されたファミコンは、箱が付属しているものの、明らかに使用した形跡があり、本体の白い色も少し黄色く変色しています。これは、玩具店の店頭において子どもたちが試しに遊んでみるための試遊機として使われたものです。ファミコンの発売当時の価格は1万4800円でした。おもちゃとしては決して安くはない価格なので、こうした試遊機が必要だったのでしょう。

また、ファミコン用ゲームソフト「スーパーマリオブラザーズ」も、681万本という日本のゲームソフトとして最高売上本数を記録し、その攻略本「スーパーマリオブラザーズ完全攻略本」も120万部のミリオンセラーとなっています。 このような大ヒットした玩具や書籍などは、その当時はどこにもあるありふれたものでとても貴重とは感じられませんでした。しかし少し時が経ってその時代を振り返ったときには、多くの人が購入したもので、どこにもなかった当たり前のものが、その時々の人々の暮らしや文化を物語る資料となります。 数少ない貴重な資料と同じように、このような時代を映す資料を見逃さないようにしていきたいものです。

妊産婦健康診査 妊産婦健康診査は、妊婦さんの健康状態やお腹の赤ちゃんの育ち具合を見るために、身体測定や血液・血圧・尿の検査などを行います。これにより、病気などに早く気づき、対応することができま

また、産婦健康診査は、問診・診察(子宮復古の状況、悪露・乳房の状態など)・体重測定・血圧測定・尿検査・心の健康チェックなどを行います。産後のホルモンバランスの変化や、赤ちゃんに合わせた生活になることで、体も心も疲れがたまりやすくなります。

妊娠中は、虫歯や歯周病などになりやすくなっています。母子健康手帳と同時に妊産婦健康診査受診券つづりをお渡しします。この受診券を府下の委託医療機関・助産所にお持ちいただくと、妊娠中は14回(多胎妊婦は追加で基本6回+超音波3回)、出産後は産後2週間と1カ月の合計2回を公費負担で受診できます。※基準の項目以上の検査などをした人は、本人負担の場合あり

妊娠中は、虫歯や歯周病などになりやすくなっています。母子健康手帳と同時に妊産婦健康診査受診券つづりをお渡しします。この受診券を府下の委託医療機関・助産所にお持ちいただくと、妊娠中は14回(多胎妊婦は追加で基本6回+超音波3回)、出産後は産後2週間と1カ月の合計2回を公費負担で受診できます。※基準の項目以上の検査などをした人は、本人負担の場合あり

働く女性の家 問 ☎(55)1002 Eメール: hatarakujosei@city.joyo.lg.jp ※メール申込の場合は受付完了メールをご確認ください

★パソコン教室 ~働きたい・キャリアアップを目指したいみなさんへ ビジネスシーンで役立つパソコンスキルを身につけませんか~ ①簡単な見積書&請求書作成講座(中級) ②ワードで地図を作ろう(中級) ▶日時 8月25日(木)①9:30~12:00 ②13:00~15:30 ▶対象 市内在住・在勤の女性、市内在住で求職中の男性、または市内での就職を希望している人※男性は主に就職氷河期世代の人 ▶定員 ①②各先着10人※4人以下の場合は中止。多数の場合女性優先。貸し出しパソコンあり ▶費用 300円(資料代) ▶講師 キャリアコンサルティング(株) ▶その他 託児あり(生後6カ月~就学前で要申込) 7月16日(土)10:00から件名「パソコン教室 希望する番号」、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、託児の有無(子どもの月齢と名前)を明記し、働く女性の家へ電話・直接・メール

★起業講座 「知識ゼロから始める! 経理実務、はじめの一步」 ・開業のために必要なもの ・領収書の保管、帳簿のつけ方 ・仕訳ってなに ・扶養内、副業の場合に注意すること ▶日時 8月27日(土)13:00~16:00 ▶対象 起業に関心のある市内在住・在勤の人※男性は主に就職氷河期世代の人 ▶定員 先着10人※多数の場合女性優先。4人以下の場合は中止 ▶費用 200円(資料代) ▶講師 アイリーライフ 代表 山本さやか氏 ▶その他 託児あり(生後6カ月~就学前で要申込) 7月16日(土)10:00から件名「起業講座」、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無(子どもの月齢と名前)を明記し、働く女性の家へ電話・直接・メール

分割して、年金額を2人で分割できます。離婚後2年以内に手続きが必要ですので、早めにご相談ください。 京都府が運用する、子どもの健康管理応援サイト「スマフォアプリー」です。妊娠中の人や子育て中の人の子どもの健康管理などに活用でき、登録(無料)すると予防接種の記録や子どもの成長記録などを簡単に入力・共有できます。

京都府が運用する、子どもの健康管理応援サイト「スマフォアプリー」です。妊娠中の人や子育て中の人の子どもの健康管理などに活用でき、登録(無料)すると予防接種の記録や子どもの成長記録などを簡単に入力・共有できます。

ぱれっとJOYO 通信 ☎(54)7545 SDGs ゴール5 ジェンダー平等を実現しよう ○ジェンダー社会的・文化的に作られた性別のこと。「男性は仕事、女性は家庭」のようなイメージや役割分担を意味します。生物学的な性別とは区別して使われます ○女性及び女児のエンパワーメント 女性と女の子の能力を伸ばし、自ら行動することで状況を変える力をつけること 例え、「女の子は理系に向いていない」と思っていないか。女性の医師や科学者も活躍しています。 偏見や固定観念にとらわれず、男女共に活躍できる社会の実現を目指して、一人一人が意識改革に努めましょう。

サルスベリの育て方

夏の代表的な花木といえるのが「サルスベリ」です。今回はサルスベリの育て方について、紹介します。



☆花を長く楽しめる花木

サルスベリはミソハギ科の落葉高木です。幹の表面がなめらかな特徴に名前の由来があり、特に夏場は古い皮がはがれて、つるつるになります。開花期間が長く、3カ月近くも咲き続けることから「百日紅」とも呼ばれ庭木として親しまれています。

☆管理のしかた

サルスベリは日当たりと水はけのよい場所を好みます。なお、鉢植えの場合は、2年に1回、3~4月に植え替えを行うようにします。剪定は落葉後の12月から翌春の3月頃までに思いきって切り詰めると、そこから伸びた新しい枝先に花がつくため、剪定を毎年行います。肥料は1~2月に寒肥として油かすなどの有機肥料を施します。

☆病害虫

サルスベリがかかる病気に、カビを原因として葉に白い粉が吹いたようになる「うどんこ病」があります。殺菌剤の散布と冬季の石灰硫黄合剤による予防が有効です。また、「カイガラムシ」という害虫が発生した場合は薬剤散布と冬季のマシン油乳剤の散布が有効です。

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

★夏季特別展 ギャラリー・トーク

出土した埴輪や土器を見ながら、どのように作られたかを考え、創作します。作品は、乾燥・焼成後、お渡しします。

★考古学教室 「埴輪と土器をつくらう！」
日時 7月24日(日) 午前10時30分~12時30分
場所 五里こり館
対象 小・中学生
定員 先着10人(1人につき2人まで)

★海外のレトロゲームを体験しよう!
日時 7月29日(金)、8月11日(祝)・28日(日)
①午後1時20分から
②午後2時から
③午後2時50分から
④午後3時30分から
(各回30分)
場所 五里こり館
定員 各回5人※1人1回限り
多数の場合抽選

★第92回文化財講演会 「ゲームを読む/識る-印刷系ゲームメディアの歴史と役割-」
日時 8月6日(土) 午後2時~3時30分
場所 文化パルク城陽第3会議室
定員 40人※多数の場合抽選

★テーマ展示案内 「夏休みの宿題大作戦」
夏休みの宿題に適切な、自由研究・工作・観察・読書感想文の書き方などの本を、手に取って選びやすいように展示しています。
(8月31日(水)まで)

★としよかんまつり 7月29日(金)~8月14日(日) ※無料
①そだてよう!ほんの木(おすすめの本) 葉っぱのカードに書いて展示します

8月度 ラージボール卓球 ダブルス練習会
日時 8月1日・22日・29日のいずれも月曜日 午後1時~4時
場所 市民体育館
対象 初心~上級者
費用(1回) 200円(会員は100円)

市民総スポ バドミントン大会
日時 8月21日(日) 午前8時30分~
場所 市民体育館
対象 市内在住・在勤・在学(高校生以上)

★考古学教室 「銅剣(古民の腕輪)をつくらう!」
復元鑄型に低い温度で溶ける金属を流し込んでミニ銅剣を作ります。

★勾玉教室 「勾玉をつくらう!」
滑石を削って古代のアクセサリー「勾玉」を作ります。

★考古学教室 「埴輪と土器をつくらう!」
出土した埴輪や土器を見ながら、どのように作られたかを考え、創作します。

★第92回文化財講演会 「ゲームを読む/識る-印刷系ゲームメディアの歴史と役割-」
印刷系ゲームメディアの歴史と役割について、識る・読む・遊ぶの楽しさを伝える。

★テーマ展示案内 「夏休みの宿題大作戦」
夏休みの宿題に適切な、自由研究・工作・観察・読書感想文の書き方などの本を、手に取って選びやすいように展示しています。

★としよかんまつり 7月29日(金)~8月14日(日) ※無料
①そだてよう!ほんの木(おすすめの本) 葉っぱのカードに書いて展示します

★大人のためのおはなし会
日時 7月30日(土) 午後2時~2時40分
場所 寺田コミセン
内容 ストーリーテリング「アザラシ女房」

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

減塩レシピ
おうちでできる! 減塩レシピ
減塩ポイント!
◆カレー粉の辛味を生かし、めんつゆの使用量を減らしています
◆よく噛む食材であるタコを使うことにより、塩控えめでもうま味を味わって食べることができます



ピリッと辛い タコとじゃがいものカレー炒め

★材料(2人分)
ゆでタコ 40グラム
じゃがいも 中1個
ブロッコリー 40グラム
サラダ油 小さじ1
カレー粉 小さじ1弱
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1

★栄養価1人分
エネルギー 78キロカロリー
たんぱく質 6.5グラム
食塩相当量 0.3グラム

令和4年度自衛官募集			
聞・問自衛隊宇治地域事務所 ☎(44)7139			
種目	受付期間	試験日	資格
航空学生	7月1日(金) ～ 9月8日(木)	◆1次…9月19日(祝) ◆2次…10月15日(土)～20日(木) ◆3次…海上：11月18日(金)～12月14日(水) 航空：11月12日(土)～12月15日(木)	①
一般曹候補生(2回目)	7月1日(金) ～ 9月5日(月)	◆1次…9月15日(木)～18日(日) ◆2次…10月8日(土)・9日(日)・10日(祝)・15日(土)のいずれか1日を指定	②
自衛官候補生	随時	受付時に通知	
【資格】 ①18歳以上で、海上は23歳未満、航空は21歳未満の人(高卒または高専3年次修了者で見込み含む) ②採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の人(32歳の方は、採用予定月末日現在、33歳未満の人)			

寺田西総合型地域スポーツクラブ			
☆8・9月のスポーツ教室(どなたでも参加できます※申込不要)			
種目	日程	場所	
ファミリーバドミントン	火曜日※8月16日を除く	19:30～21:00	寺田西小学校
	土曜日(第3)	13:30～15:30	
	日曜日(第1・2) ※8月14日を除く	13:30～15:30	
ソフトバレーボール	日曜日(第3)	13:30～15:30	寺田西小学校
ラージボール卓球	8月 木曜日(第4)	13:30～16:00	市民体育館
	月 金曜日(第2・4)		
	9月 木曜日(第1・2)	13:30～15:30	寺田西小学校
	月 金曜日(第1・2)		
ボッチャ	土曜日(第2・4) ※8月13日を除く	13:30～15:30	寺田西小学校
	日曜日(第4)	9:30～12:00	
	土曜日(第1・2) ※8月13日を除く	9:00～12:00	
▶費用(1回) 300円※会員は50円 ▶持ち物 体育館シューズ 聞同クラブ 三浦氏 ☎090(5466)2972			

わがやのアイドル
募集中!!

広報じょうように、お子さんの写真を掲載しませんか?

詳しくは市ホームページをご覧ください!

城陽市 わがやのアイドル

検索

▶対象 市内在住の未就学児 ※多数の場合抽選

聞・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 秘書広報課広報広聴係「わがやのアイドル」係 [☎(56)4051、Eメール:koho@city.joyo.lg.jp]へメール(件名「わがやのアイドル」)・郵送・持参

7月31日まで
薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施中!

聞山城北保健所 ☎(21)2198

近年、インターネットなどで違法薬物や大麻は無害であるという誤った情報が流れ、少年・少女の間に薬物乱用が蔓延しつつあることが深刻な問題となっています。危険な薬物乱用から身を守るには、正しい知識を身につけ、周囲の人に伝えていく必要があります。

対策

- ◆友達や先輩に誘われたり、仲間外れを恐れたりして、薬物に手を出してしまったというケースが多くあります。自分なりの断り方を事前に準備しておきましょう
- ◆「やせられる」「気分がよくなる」などの甘い誘い文句や、「エス」「スピード」などと呼んで違法薬物とわからないように誘われることもあります

し尿収集日程表		聞城南衛生管理組合 ☎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	7/26	8/19	
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	7/27	8/22	
東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水	7/28	8/23	
西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前	7/29	8/24	
富の里、西ノ口大三戸、水主	8/1	8/25	
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)	8/2	8/26	
城陽佐伯団地、東ノ口、東ノ口第二、大南、中東、たんぼぼ、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	8/3	8/29	
久世西部(近鉄以東)、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	8/4	8/30	
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)	8/5	8/31	
長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑	8/8		
観音堂(府道以西)	7/19	8/9	
観音堂(府道以東)、長谷山、芦原	7/20	8/10	
中(府道以東)	7/21	8/16	
市辺(JR以西)、十六、奈島(JR以西)、中(府道以西)、川田	7/22	8/17	
市辺(JR以東)、五島、奈島(JR以東)	7/25	8/18	
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 聞城陽けいさつ ☎(53)0110

高齢者のみなさん
道路横断中の交通事故に注意しましょう

令和3年中、京都府内の交通事故死者51人のうち、高齢者は23人であり、高齢者の占める割合が高くなっています。高齢者の交通死亡事故の半数以上が歩行中に発生し、その多くが道路横断中の事故でした。

交通事故につながる危険な横断

横断歩道付近からの横断

車両などの直前直後からの横断

歩行者横断禁止の道路標識があるところからの横断

※その他、斜め横断や安全不確認横断(飛び出し)も危険な横断なので、絶対にやめましょう

夏の交通事故防止府民運動
7月21日(木)～30日(土)

～京都府警察スローガン～
千年を守る 未来を創る

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ワード初級	8/29 ~9/15	月・木	18:30 ~21:00	6	10	16,500	
<パソコン講座 初心者コース>							
②はじめてのワード(入門)	8/19 ~8/31	月・水・金	9:30 ~15:30	6	10	16,500	
<パソコン講座 ビジネスコース>							
③Excel VBAで毎日の業務を効率化しよう!	8/27 ~10/15	火・土	19:00 ~21:00	15	10	24,750	
<IoT講座 IoTコース>							
④プログラミングと電子回路(応用コース)	8/20 ~11/26	土	14:00 ~16:00	15	10	40,500	
▶対象 府内在住・在勤の人 ※教材費別途 ①~③は講座の1カ月前から、④は7月21日(木)から、同センター [FAX(46)0780、Eメール: info@jyonan.ac.jp] へ直接・電話・ファクス・メール							

「キャリア決済」は、デジタルコンテンツや商品などの代金を携帯電話料金と合わせて支払うもので、未成年者の2割超が、オンラインゲームの課金をキャリア決済で行っていることがわかっています。各キャリア決済3社が年齢ごとに限度額を設定していますが、成年になると10万円程度が利用可能になるケースがあります。

18歳から大人! キャッシュレス社会の注意点 ~キャリア決済編~

消費生活センター ☎(56)4052

「軽い気持ちで課金アイテムを購入していたら、キャリア決済額が高額になった」という相談があります。また、簡単に利用できるコード決済も、クレジットカードからのチャージやキャリア決済との合算にすると、実質「後払い」になります。複数のサービスを利用することで高額になり、返済できなくなる可能性もあります。キャッシュレス社会においては、自分の支払い能力の範囲内で利用できるよう、自覚と家計管理能力が求められます。困ったことがあれば、消費生活センターに相談しましょう。

インフォメーション

🌊海水浴を安全に楽しもう! 海のもしもは118番へ

海水浴など海でのレジャーを楽しむ季節がやってきました。海水浴を安全に楽しむために、ライフセーバーや監視員が常にいる「海開きをしている海水浴場」で泳ぎましょう。また、「天気が悪いとき、海が荒れているときは泳がない」「遊泳区域内で泳ぐ」「小さな子どもから目を離さない」

「お酒を飲んだら泳がない」を守るとともに、岸から離れる速い流れ「離岸流」にも注意しましょう!
万が一、事件や事故が発生したときは「118番」へ!
☎舞鶴海上保安部 ☎0773(76)4120

伝言板

<募集> ■シニアの幸せ音楽会 毎月第4木曜日14:00~15:00 ひなたぼっこ(地域子育て支援センター) 井上☎(55)0533

今池コミセン ☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117 枇杷庄知原15-1	
陶芸教室 ~子どもから大人まで楽しめる・夏休みの工作に~ 7月31日(日)10:00~11:30 水度工房	先着20人・材料費2,500円 ☎7月17日(日)9:30から来館・電話
子ども映画「えんとつ町のプペル」 ~感動の大ヒット絵本がついに映画化!~ 8月7日(日)13:30~15:10	先着20人・無料 ☎7月19日(火)9:30から来館・電話
南部コミセン ☎(55)1002 FAX(56)6040 〒610-0111 富野東田部70-1	
唱歌教室 8月3日(水)10:00~11:30 矢島有里氏	抽選30人 参加費10円(資料代) ☎7月16日(土)9:30に来館抽選
夏まつりライブ~大人も子どもも楽しもう~ ①「人形劇と光る影絵~どうぶつウキウキうんどうかい~」 8月6日(土)10:30~11:30 影絵人形楽団むむのこ ②「癒しの音楽~マリンバコンサート~」 8月7日(日)13:30~14:30 Marimba Familiar	①②各先着50人※幼児(保護者同伴)~大人対象 無料 ☎①②いずれも7月16日(土)10:00から来館 ※1人につき3人まで申込可
心地よいシンプルヨガ教室 8月10日(水)10:00~11:30 垣内早恵子氏	先着20人(男性・初心者歓迎) 無料 ☎7月24日(日)9:30から来館
子ども映画会 「ロン 僕のポンコツ・ボット」(日本語吹き替え) 8月13日(土)10:00~11:50	先着30人・無料 ☎7月22日(金)10:00から来館 ※1人につき3人まで申込可
映画劇場「太陽の子」 8月13日(土)13:30~15:30 柳楽優弥、有村架純、三浦春馬	先着30人・無料 ☎7月22日(金)10:00から来館 ※1人につき3人まで申込可
大人の卓球 8月14日(日)13:00~15:00 中村徹雄氏	先着16人※18歳以上対象 無料 ☎7月23日(土)から来館・電話

寺田コミセン(文化パルク城陽内) ☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121 寺田今堀1	
京の歴史こぼれ話「明治の京都をつくった人~明石博高(あかしひろあきら)~」 8月6日(土)10:00~11:30 京都産業大学日本文化研究所 伊藤 修氏	先着20人 無料 ☎7月16日(土)9:30から来館
京都鉄道博物館見学 ~SLスチーム号乗車と鉄道ジオラマ見学~ 8月7日(日)9:00~13:00 ※雨天決行。市のバス利用	抽選16人※小学生対象 参加費1,000円(入館料、SL乗車料ほか) ☎7月16日(土)9:30に参加費を添え来館抽選 ※1人につき兄弟姉妹2人まで申込可
東部コミセン ☎(55)7858 FAX(56)6037 〒610-0121 寺田正道152	
子ども映画会「ドラえもん 新・のび太と鉄人兵団~はばたけ 天使たち~」 7月24日(日)10:00~11:50	先着30人※幼児(保護者同伴)~小学生対象 申込不要・無料
子ども体育教室「鉄棒にチャレンジ!」 8月3日(水)①10:00~11:00 ②11:10~12:10 カワイ体育教室	①②各抽選10人※①は年中~年長(保護者同伴)、②は小学生対象・無料 ☎7月23日(土)①10:30、②10:45に来館抽選
子ども図書室おたのしみ会 8月6日(土)13:30~14:30 絵本と人形劇のサークル「きつき」	先着20組※乳幼児(保護者同伴)~小学生対象・無料 ☎7月23日(土)13:30から来館
子ども卓球(全2回) 8月6日(土)10:00~11:30 8月7日(日)10:00~11:30 福井克樹氏、福井彪巨氏	抽選16人(初心者歓迎)※小学生対象・無料 ☎7月20日(水)13:30に来館抽選 ※1人につき2人まで申込可
子どもデコパージュ教室 「ミニトートバッグを作ろう!」 8月7日(日)13:30~15:00 山本紀子氏	抽選8人※小学生対象 材料費400円 ☎7月30日(土)10:30に材料費を添え来館抽選
青谷コミセン ☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114 市辺五島7-1	
あなたも考えようSDGs 「おうちで眠っている材料で、アームバンド&ブローチ」 9月20日(火)10:00~12:00 向井梨恵氏	先着5人 材料費400円から ☎7月17日(日)13:00から材料費を添え来館

◆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 (☎・☎17:00まで) 【7月の休館日】 ○北部・南部・今池・東部・青谷コミセン...18日(祝)・25日(月) ○寺田コミセン...19日(火)・20日(水)・25日(月)