



# AEDは命のバトン

自動体外式除細動器



AEDの準備が整うまで心肺蘇生を...

「ピーポーピーポー」響くサイレンの音。救急車は人命を救うため現場へと急ぎます。でも、突然心臓が止った人を助けるには一刻も早い蘇生が必要です。そこで、救急車が到着するまで、命をつなぐのがAED(自動体外式除細動器)です。市では学校や公共施設にAEDを設置しています。今号は消防署の二俣救急救命士にAEDについて話を聞きました。一つしかない大切な命・あなたの力で救急隊員へと命のバトンをつないでください。



二俣救急救命士

## 応急手当の習得を

「人が倒れていて、意識も呼吸もない」と、119番通報を受けると、救急隊員は一刻も早く現場へと急ぎます。しかし、救急車が到着するまでに約6分(全国平均)かかり、この到着時間が救命率に大きくかわります。

心臓の停止後、何もしないと1分ごとに約10パーセントずつ救命の確率が減少するといわれています。「人が倒れていて、意識も呼吸もない」と、119番通報を受けると、救急隊員は一刻も早く現場へと急ぎます。しかし、救急車が到着するまでに約6分(全国平均)かかり、この到着時間が救命率に大きくかわります。

学校や駅、公共施設などに設置されているAED。ハートマークにAEDと書いたケースを見かけたことがありませんか。このAEDは自動体外式除細動器といい、突然心臓が止って倒れた人に電気ショックを与えることにより、心臓のリズムを正しいリズムに戻し、蘇生させるための治療機器です。

学校や駅、公共施設などに設置されているAED。ハートマークにAEDと書いたケースを見かけたことがありませんか。このAEDは自動体外式除細動器といい、突然心臓が止って倒れた人に電気ショックを与えることにより、心臓のリズムを正しいリズムに戻し、蘇生させるための治療機器です。

AEDって、何ぞあつかうの?

**AEDが設置されている市内公共施設**

次の公共施設に、AEDが設置されています。施設内のどこに設置されているか、ご確認ください。

市役所、小学校(全10校)、中学校(全5校)、文化パーク城陽、東部コミセン、北部コミセン、南部コミセン、今池コミセン、青谷コミセン、市民体育館、アイリスイン城陽、プラムイン城陽、陽寿苑、陽幸苑、陽和苑、陽東苑、ぱれっとJOYO、保健センター、消防署、久津川消防分署、青谷消防分署

市役所1階にあるAED

ケースの中には、このような物が入っています

ケースを開くと

電極パッド (大人用と子ども用)

パッドの中身 (張る場所を图示)

**AEDの使い方** 音声で手順をお伝えします

- ①電源ボタンを押す
- ②電極パッドを張る
- ③放電ボタンを押す

- ・AEDを傷病者の横に置く  
※機種によりフタを開けると電源が入るものもある
- ・傷病者の衣服を取り除き、胸部を裸にする  
・電極パッドを図のとおり張る(体表との隙間ができないように)
- ・除細動(電気ショック)の指示がでたらスイッチを押す  
※傷病者に触れないようにする

突然心臓が止まる原因

意識や呼吸がない人、あてにAEDは有効ですか?

突然心臓が止まる原因

意識や呼吸がない人、あてにAEDは有効ですか?

突然心臓が止まる原因

意識や呼吸がない人、あてにAEDは有効ですか?

突然心臓が止まる原因

意識や呼吸がない人、あてにAEDは有効ですか?

突然心臓が止まる原因

意識や呼吸がない人、あてにAEDは有効ですか?

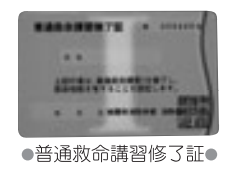
そこで、その場に居合わせた人が、AEDや人工呼吸、胸骨圧迫(心臓マッサージ)により一刻も早い処置を行っていただければ、救命率の低下を防ぐことができます。

従来、AEDの使用は医療行為として、医師や看護師、救急救命士など資格がある人にしか認められていませんでしたが、平成16年に一般の人でも使用できるようになりました。

AEDはどのようにつかうの? あつかうのが難しいですか?

心臓蘇生法ってどのようにつかうの? あつかうのが難しいですか?

AEDはどんなふうに設置されるの? あつかうのが難しいですか?



●普通救命講習修了証

表① 健康診査の実施内容

Table with 4 columns: 受診方法, 一部負担金, 健診項目など, 健診結果. Includes details for 40-74 year olds and long-term care insurance holders.

◆特定健康診査の結果により、後日該当者には特定保健指導の通知があります

特定健康診査・健康診査のお知らせ
7月1日(水)
12月28日(月)

表② 各種がん検診等の実施内容 ◎市内に住居のある人は年1回受診できますが、2回目以降は全額自己負担となります

Table with 4 columns: 項目, 対象, 一部負担金, 内容. Lists various cancer and health checkups like 大腸がん検診, 前立腺がん検診, etc.

※1 保健センターに直接か電話での申し込み(6/22~受付)
※2 城陽市・宇治市以外での受診希望者は保健センターに直接来所又はお問い合わせください

健診(検診)協力医療機関一覧表

Large table listing medical institutions (e.g., 大槻内科医院, 久津川, 寺田, 富野, 青谷) and their services for various health checks.

☆宇治市・久御山町の健診(検診)協力医療機関でも受けることができます。
☆子宮がん検診は、京大・府立医大・京都市立病院、京都医療センターを除く府下の医療機関でも受けることができます
※特定健康診査、健康診査(後期高齢者)、生活機能評価

は、がん検診の免除基準とは異なります(表①参照)
エックリスト」は介護予防を目的として心身の機能状況を把握します。また、この生活機能評価の結果、医師の判断により市の実施している介護予防事業の対象となった人は、別途個別通知があります

各種がん検診などを実施
▼内容 表②を参照
▼受診場所 城陽市・宇治市・久御山町の各協力(歯科)医療機関
▼その他 がん検診は、医療機関に日時を確認してください

【費用免除制度】
次の人は一部負担金が無料になります
①加入している保険の高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は受給者証・保険者証を医療機関で提示
②生活保護世帯の人は受診前に福祉課保護係で免除申請後、受診票の発行を受け受診
③市民税非課税世帯の人は受診前に保健センターで免除申請

ママパパ教室
①マタニティヨーゴコース
▼日時 7月3日(金)午後2時~4時
▼内容 マタニティヨーガ
▼対象 定員 先着20人
▼妊婦満15週以上の人

平成21年経済センサス・基礎調査を実施しています
すべての事業所などが対象です。調査員がお伺いしますのでご協力をお願いします。
☎総務電算情報課(56)4011

子育て応援特別手当の申請はお早めに
みなさんから提出された申請は順次書類審査を行い、手続きを進めています。市からのご連絡は郵送で行っています。
☎子育て応援特別手当対応室(53)4481

主治医の許可が必要
持ち物 母子健康手帳・筆記用具・ズボン
②リラククスコース
▼日時 7月10日(金)午後1時15分~4時
▼内容 ベビーマッサージ
▼対象 妊婦さんのみ
▼定員 先着15人
※予約

予約
▼持ち物 母子健康手帳・筆記用具・ズボン・タオル
①・②いずれも：▼場所 保健センター
☎・☎保健センター

表① 平成21年度

月	納付書や口座振替で納付	年金から天引き		
		10月	12月	2月
税額	7,500円	1万円	1万円	1万円
算出方法	1/8	1/6	1/6	1/6

表② 平成22年度

月	年金から天引き(特別徴収)				
	4月	6月	8月	10月	12月
税額	1万円	1万円	1万円	1万円	1万円
算出方法	平成21年度の2月と同じ額		平成22年度の年税額の残り1/3ずつ		

※表①・②とも公的年金収入のみの人で年税額が6万円の場合です

平成21年度の納め方(表①) 9月までは年税額の半分を1期から4期に分けて納付します。 ※障害年金、遺族年金など天引きの対象とならない年金もあります。

平成22年度の納め方(表②) 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

現在、公的年金を受給され、公的年金に係る市・府民税の納税義務のある人は、納付書や口座振替(普通徴収)により市・府民税を納めていただいています。これが10月より公的年金からの天引き(特別徴収)に変わります。65歳以上の公的年金を受給されている市・府民税の納税義務のある人が対象です。納税義務者(年金受給者)の支払うべき市・府民税を社会保険庁などの「年金保険者」が市町村に直接納めるように納税方法を変更するもので、新たに税負担が増えるものではありません。対象となる人には「公的年金等に係る特別徴収税額決定・変更通知書」をお送りしています。 ※障害年金、遺族年金など天引きの対象とならない年金もあります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

### 公的年金を受給されているみなさんへ

～平成21年10月より公的年金からの特別徴収制度が始まります～



現在、公的年金を受給され、公的年金に係る市・府民税の納税義務のある人は、納付書や口座振替(普通徴収)により市・府民税を納めていただいています。これが10月より公的年金からの天引き(特別徴収)に変わります。65歳以上の公的年金を受給されている市・府民税の納税義務のある人が対象です。納税義務者(年金受給者)の支払うべき市・府民税を社会保険庁などの「年金保険者」が市町村に直接納めるように納税方法を変更するもので、新たに税負担が増えるものではありません。対象となる人には「公的年金等に係る特別徴収税額決定・変更通知書」をお送りしています。 ※障害年金、遺族年金など天引きの対象とならない年金もあります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

平成22年度も引き続き公的年金の支払いを受けられる場合は、平成21年度の2月の税額と同額が、翌4月・6月・8月に特別徴収されます(仮徴収)。10月・12月・2月は年税額から4月・6月・8月の税額を差し引いた残りの税額が3回に分けて特別徴収されます。 ※給与所得と公的年金に係る所得がある人へ 公的年金から特別徴収されない場合、65歳未満の人などでも公的年金に係る市・府民税は給与から天引きすることになります。

**市税などの納付は便利な口座振替で**  
市民税・府民税・固定資産税・都市計画税・国民健康保険料・軽自動車税が一括して口座振替できます

**無年金障害者の人への国の特別障害給付金制度**  
国民年金への加入が任意であったため、障害基礎年金を受給していない障害者の人が対象です。申請した翌月から支給されます。

**京都市府戦没者追悼式**  
10月28日(水)午前10時20分市役所前集合(午後5時帰庁(予定))

**水道料金 水道使用料の減免**  
申請 6月30日(火)まで

**ご協力ください 水道メーターの取り替え**  
ご家庭の水道メーターは、計量法により8年以内に取り替えなければなりません。

**取替予定地域**  
7・9月：府道城陽宇治線(旧国道24号)東側の平川・久世・寺田地域、および水主・枇杷庄・富野・観音堂・長池・奈島・中・市辺地域

**取替予定地域**  
7・9月：府道城陽宇治線(旧国道24号)東側の平川・久世・寺田地域、および水主・枇杷庄・富野・観音堂・長池・奈島・中・市辺地域

**鳥取県三朝町スポーツ交流にご参加を!**  
子どもたちの健全な育成のため、自然と文化を身体で感じ、三朝町の子もたちと交流しませんか  
▶日程 8月5日(水)～7日(金)2泊3日 市役所8:00出発・17:30解散予定 ▶内容 三朝町児童との交流のほか、登山やキャンプ、梨狩りなど ▶対象 市内在住の小学4～6年生 ▶条件 ○事前説明会[7月24日(金)18:30福祉センター]に保護者同伴で出席してください ○仲間と協力して色々なことに取り組んでください ○終了後、アンケートを提出してください ▶定員 20人※多数の場合抽選 ▶参加費 3,000円  
■7月3日(金)[消印有効]までに、ハガキに児童氏名(フリガナ)・性別・学校名・学年・保護者氏名・住所・電話番号を明記し、〒610-0121寺田樋尻45-26 城陽市文化体育振興課「三朝町スポーツ交流係」へ郵送 文化体育振興課 ☎(56)4048

**夏到来!お父さんのスリム化計画**  
▶日時 7月10日(金)・17日(金)19:00～20:30 ▶場所 寺田コミセン ▶内容 ストレッチや有酸素運動、筋トレなど ▶対象 市内在住・在勤の18歳以上の男性 2日とも参加できる人 ▶定員 25人※多数の場合抽選 ▶参加費 無料 ▶講師 吉田久子氏 ▶持ち物 動きやすい服・上履き・飲み物・タオル※事故発生時は、応急処置のみの対応  
■Eメール・ファクスの場合は7月1日(水)までに、往復ハガキの場合は6月30日(火)[消印有効]までに、住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・在勤の人は勤務先を明記し、城陽市文化体育振興課「夏到来!お父さんのスリム化計画係」へ 文化体育振興課 ☎(56)4048、Fax:(56)0801、Eメール:buntai@city.joyo.kyoto.jp、〒610-0121寺田樋尻45-26

**◎はたらくことばを物語る◎ ぱれっとJOYO**  
▶日時 7月12日(日)10:30～12:30 ▶内容 井戸端みたいに話そう 仕事のこと、生活のこと※進行はNPO法人アウンジャ ▶場所 ぱれっとJOYO ▶対象 女性 ▶定員 10人※先着順・要申込 ▶その他 保育あり※就園前まで先着8人。要申込  
■・■7月8日(水)までに、講座名「はたらくことばを物語る」・氏名・電話番号・保育の有無(有の場合は子どもの名前と月齢)を記入し、ぱれっとJOYOへ電話かファクス[☎(54)7545、Fax(55)5601]

**市民教養講座**  
①子供のバレエ体験 ▶日時 7月23日・30日、8月20日・27日(いずれも木曜日)10:00～12:00 ▶場所 東部コミセン ▶対象 小学1～3年生 ▶講師 植木智美氏  
②トールペイント教室 ▶日時 7月28日、8月4日(いずれも火曜日)9:30～12:30 ▶場所 文化協会 ▶講師 堤 郁子氏  
いずれも ▶定員 20人 ▶参加費 2,000円※多数の場合抽選  
■①7月6日(月)②6月30日(火)それぞれ必着で往復ハガキに、住所・氏名・電話番号・年齢・「子供のバレエ体験」または「トールペイント教室」と明記し、〒610-0121寺田樋尻48-19 城陽市文化協会へ郵送※返信用表面に申込者の住所・氏名を記入 文化協会 ☎(55)1210

# インフォメーション

## スポーツ

### 7月のソフトテニス教室

▶日時 7月6日・13日・27日のいずれも月曜日 10:00~13:00 ▶場所 市民体育館 ▶参加費 1回500円 ▶持ち物 上靴(ラケットの貸し出しあり) ☆経験問わず ※申込不要 圃 NPO ST・NET21 荒川氏 ☎(52)9544、平野氏 ☎(52)4406

### 7月の歩こう会 宇治、森林公園(約10キロ)

▶日程 7月12日(日)JR宇治駅前8:45集合 ▶参加費 1,000円(12回通用) ▶持ち物 弁当、水筒、雨具 圃 四元氏 ☎(53)7013 ※20:00まで

### レクリエーションインストラクター(余暇活動☆生きがいづくり支援者)養成講習会

▶日時 【I期】7月18日(土)・19日(日)【II期】10月17日(土)・18日(日)【III期】12月5日(土)・6日(日)【IV期】平成22年2月20日(土)・21日(日)いずれも8:30~18:00※全4期8日間 ▶場所 市民体育館 ▶対象 高校生以上 ▶定員 各先着25人 ▶参加費 1期につき5,000円(1講義1,000円)※初日徴収。テキスト代2,100円別途 ▶講師 スポーツセンター指導員ほか ▶その他 体育館シューズ持参。ケガについては応急手当のみ実施 ☆詳しくは要項をご覧ください(窓口で配布) 圃・圃 スポーツ

センターへ直接・電話または所定の用紙でファクス

## 官公署など

### 障害者バドミントン教室

▶日時 7月11日・18日・25日の毎週土曜日※全3回 10:00~12:00 ▶場所 サン・アビリティーズ城陽 ▶内容 基本的技術の実技指導 ▶対象 障害者で初心者~中級者 ▶定員 12人※多数の場合は主催者で決定 ▶参加費 無料 ▶講師 府バドミントン協会指導員 ▶その他 原則3回出席。運動のできる服装で。上履きの運動靴持参。ラケットの持ち込み可 圃・圃 7月3日(金)までに教室名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、障害名、経験・ラケット・車いす使用の有無を明記し、サン・アビリティーズ城陽[〒610-0113中芦原 府立心身障害者福祉センター体育館、☎・Fax(53)6644、eメール:sunabijouyou@ksj.or.jp]へ直接または、郵送・ファクス・eメールで

### 点字教室

▶日時 7月18日~10月31日の間の土曜日※全10回 14:00~16:00 ▶場所 福祉センター ▶対象 高校生以上で初めて点字を学ぶ人 ▶定員 先着15人 ▶参加費 無料 ▶持ち物 筆記用具(点字器は貸し出します) 圃・圃 視覚障害者協会 山田氏 ☎(52)6972

### 第9回けいはんな国際子どもキャンプ(4泊5日)

▶日程 ①8月3日(月)~7日(金) ②8月17日(月)~21日(金)

「通販で「飲むだけで痩せる」という健康食品を購入したが、まったく痩せない」「痩せなければ全額返金と記載されているが、事業者と連絡がつかない」などの、「痩せる食品」に関する相談が増えています。

そもそも、「飲むだけで痩せる」とか「食べるだけでダイエット」という食品があったら、世界的な大発明となるでしょう。しかし、

## “痩せる”ってホント?

# の110番

産業活性室 ☎(56)4018

(金) ※12月20日(日)「意見交換と総括」/けいはんなプラザ ▶場所 ①②生駒山麓公園ふれあいセンター(野外活動センター) ▶対象 小学4~6年生 ▶定員 ①②各24人 ▶参加費 ①②各40,000円 ☆「(独)国立青少年教育振興機構 子どもゆめ基金」の助成事業 圃・圃 けいはんな文化学術協会[☎・Fax(95)5110、eメール:kvc@m3.kcn.ne.jp]へファクスかeメールで

### 環境ミニフォーラムを開催! 「太陽光発電について」

太陽エネルギーをうまく活用し、家庭でのエネルギー消費量を大幅に減らしましょう。 ▶日時 6月27日(土)13:45~16:00 ▶場所 福祉センター ▶内容 太陽光発電システムについてなど(補助金制度や費用)※自然エネルギーを利用した発電システムや電気自動車の展示あり ▶講師 NPO法人気候ネットワーク 豊田陽介氏 ※申込不要・無料 圃 城陽環境パートナーシップ会議事務局(環境課内) ☎(56)4061

### 第2回自然観察会 ~古川の水棲生物を観察~

ボートに乗って、魚など古川の水辺に住む生物を観察します。 ▶日程 7月4日(土)寺田西小学校9:00集合・12:00解散 ※雨天中止(怪しい時は8:30~8:45に問い合わせを) ▶対象 市内在住の人 ▶講師 環境生物研究会 中川宗孝氏 ▶協力 水辺で遊べる古川をつくる会 ▶持ち物 水筒、筆記用具、タオル ※無料 圃・圃 6月30日(火)までに城陽環境パートナーシップ会議事務局(環境課内) ☎(56)4061へ電話

## 文パル通信

### 図書館 ☎(53)4000

6~10月の平日(火~金)は午後8時まで開館 ※土・日曜日、祝日は午後6時まで

★午後6時から1階正面入口にイルミネーションを点灯します。おすすり本など、ゆっくり本を選んでください(小さなお子さんは、必ず保護者と一緒に来てね)

## 7月7日はクールアースデー 市内一斉消灯にご協力を

環境省は洞爺湖サミットを機に、7月7日を「クールアースデー」としました。これは、ライトアップ施設や家庭の電気を全国一斉に消灯し、一人一人が日常生活の中で地球温暖化問題について考えようという取り組みです。市でも、庁舎などにおいて午後8時以降一斉にライトダウンします。みなさんも、自宅や職場でのライトダウンにご協力ください。

圃 環境課 ☎(56)4061

## 伝言板

<募集> ■社交ダンスガール 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 <譲ります> ■介護用ベッド ※直接取りに来てください 野中 ☎(52)1222



寺田コミセン ☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121寺田今堀1	
子ども陶芸教室~土の鈴を作ろう~ 7月19日(日)10:00~12:00 國方善博氏	先着20人※小学生対象 材料費800円 圃材料費を添え来館
パソコン体験教室 7月25日(土)①午前の部...10:00~12:00 ②午後の部...13:00~15:00 PCサークル遊楽会員	①②各先着15人※初心者(文章入力できる人)でノートパソコンを持参できる人対象・無料 圃来館※見学自由
ラージボール大会 ダブルスのみのリーグ戦※組み合わせは抽選による 7月26日(日)10:00~17:00 ☆3位まで賞状と賞品あり	先着32人 無料 圃来館
囲碁大会 A(有段者)B(級位者)...クラスごとの各4局打ち、ハンディ制、変則スイス方式、40分時間切れ負け 8月1日(土)9:30~16:00 ☆各賞・参加賞などあり	A B各クラス先着16人 参加費1,500円(昼食代、飲み物代ほか) 圃参加費を添え来館
第14回パル祭~サマーフェスティバル出演者募集~ 歌、踊りほか 8月2日(日)13:30~16:00 文パルふれあいホール	5団体(選考の場合あり)※市内在住・在勤の人対象(個人可)・無料 圃6月30日(火)までに来館
北部コミセン ☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101平川広田67	
体力向上教室~筋力マシーンでダイエット~ 7月9日(木)10:00~12:00 村田 壮氏、影井秀安氏	抽選24人(男性歓迎)・無料 圃6月25日(木)10:00に来館抽選
趣味教養講座 てまひまの会 ~夏にキラリ☆ビーズアクセサリー~ 7月10日(金)10:00~12:00 山下孝子氏	抽選25人・材料費(1作品)...ネットクレス300円、ストラップ200円 圃6月23日(火)10:00に材料費を添え来館抽選※見本あり

今池コミセン ☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117枇杷庄知原15-1	
ゆる体操教室~楽しくカンタン、笑いながら健康に~ 体をゆるゆるにゆるめる、健康効果の高い体操 7月4日(土)14:00~15:30 荒木孝二氏	先着20人 無料 圃来館か電話
青谷コミセン ☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114市辺五島7-1	
みんなで楽しく土曜教室 ~梅ジャムを作ろう~ 7月4日(土)10:00~12:00	先着10人※小学生対象 材料費100円 圃来館か電話
手軽で美味しいごちそう麺と冷たいデザート 7月5日(日)10:00~13:00 中坊裕子氏	先着15人・材料費600円 圃来館か電話
男の料理 ~手打ちそば入門講座~ 7月12日(日)10:00~13:00 橋本 修氏	先着10人※男性対象 材料費500円 圃来館か電話
夏のこわいおはなし会と工作 7月18日(土)10:30~12:00	工作のみ先着40人※3歳以上対象 無料 圃来館か電話
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 6月27日(土)9:30~11:30 平居 修氏	※子ども~大人対象 申込不要・無料
とのっ子探検隊 近くの小川で魚とりと水辺の生き物観察 6月27日(土) コミセン玄関前9:00集合・13:00解散 日本野鳥の会会員 植田光弘氏ほか	※親子参加対象(大人のみ参加可)・持ち物...水筒、タオル、着替え、魚とり用のあみ、バケツ、ぞうり、筆記用具 申込不要・無料
3B体操教室~ボール、ベル、ベルダーを使い効果的に楽しくダイエット~ 7月4日(土)・15日(水)10:00~11:30※1回のみ参加可 日本3B体操協会 松野三恵子氏	先着20人 ※40歳以上の市民対象 無料 圃来館か電話

○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 (内科・小児科)

▶場所/保健センター内(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