

健康で・安心して・いきいきと 健康づくりの輪を広げよう

城陽市健康づくり計画中間報告

平成20年3月、平成14年度に策定した「城陽市健康づくり計画(健康しようよう21)」の中間報告をまとめました。今後この結果を各校区での活動へ反映し、最終目標の達成を目指します。併せて、生活習慣病予防対策に着手した「特定健康診査・特定保健指導」の実施により、「健康しようよう21」の実現を目指します。

健康づくり計画 中間報告

市民のみなさんが「健康で」「安心して」「いきいきと」暮らすことができれば、10年後を目標年度として策定した健康づくり計画。中間年にあたる平成20年3月に、みなさんへのアンケート結果を基にこの中間報告を取りまとめました。

中間報告では目標達成状況のほか、計画の認知状況、健康や生活習慣に対する意識などを把握することにより、健康づくり運動の進捗状況、実践目標・達成指標の進捗状況を検証しました。これを基に、今後最終目標に向けた取り組み方策などの検討を進めます。

本市の健康づくり計画の特長は、具体的な実践目標と達成指標を、「分野別」「年代別」と、これに加え「小学校区別」でも定めていることです。それぞれ個人や地域の健康づくりのために、具体的な行動を示しています。それぞれの実践目標に則した取り組みは、各小学校区の「健康づくりメンバー」により企画運営されています。特に、食生活に関してはヘルスマイト城陽(城陽市食生活改善推進員)のみなさん

大きな役割を果たしています。

心身ともに健康であるには、自分の健康は自ら守るという意識づくりが最も大切です。これには一人一人の実践行動とその環境づくりを両輪とした校区単位での取り組みが重要な要素となります。

生活習慣病の予防

今回の中間報告では、健診受診率の向上や喫煙率・飲酒率が低下し、欠食児童の減少や乳幼児の生活習慣の改善が見られます。一方、かかりつけ医を持たない人が増えていたり、趣味や生きがいを持っていない人が減少するなど目標達成に向けて今一層の工夫が必要な項目もあります。中でも、中高年期では脂肪や塩分の取りすぎなど食生活の一部やストレス解消の面

で悪化が見られます。また、市民の基本健診結果の推移を見ると、高血圧や腎機能障害、糖尿病などほとんどの項目が横ばいか減少傾向となっています。一方で、HbA1c(通常時の血糖レベルを判定する健康診査の項目)の値が高めの人が増加している状況にあります。このように今回の中間報告結果から、本市においてもメタボリックシンドロームに着目した保健指導の必要性が高まっている状況がうかがわれます。

特定健康診査 特定保健指導

メタボリックシンドロームについては本市のみならず全国的な問題として取り上げられています。これまで事業所や行政が実施していましたが、健康診査は受診者へのフォローが十分でなく、その結果が生かされていないという課題がありました。そこで平成20年4月からは、みなさんが加入する健康保険の各医療保険者が、40歳以上の人を対象に特定健康診査として実施す

ることになりました。この制度改正は、特定保健指導として、受診者へのフォローを強化し、メタボリックシンドロームの該当者などが、生活習慣での課題を理解し自己管理を行い、運動習慣の定着やバランスのとれた食生活などへ改善を行うことにより、生活習慣病を予防することを目的としています。医療保険者が実施することで、医療費や健康診査のデータを保健指導に生かすことができ、より効果的な健康管理を目指すものです。国民健康保険の加入者と75歳以上の人は市役所から、それ以外の健康保険の加入者は各医療保険者から、受診の案内などが行われます。

地域の健康づくりの核となつて



食生活改善推進員
協議会
藤井英子会長

一人一人の健康意識を高めるには、ヘルスマイト自身の意識を高め、それを家族へ広げ、さらに近所、地域へと広がっていくことなど、地道な努力が必要です。一人ではなかなか行動に結び付けられません。みんなと一緒に、気軽に楽しく行動できるよう、親子料理教室など子どもと一緒に楽しめる企画もあります。ぜひ地域での健康教室へ参加してください。「健康」とは「元気で楽しく生きること」です。みんなが元気な城陽市の健康づくりを目指しましょう。

健康づくり計画の主な目標項目と評価指標の中間報告

※各目標項目について、計画策定時の数値とアンケート結果を基にした今回の数値を比較しています

[分野別]			[年代別]			[校区別]		
目標項目	評価指標		目標項目	評価指標		目標項目	評価指標	
	計画策定時→目標値	今回		計画策定時→目標値	今回		計画策定時	今回
<栄養・食生活>適正な食量を知っている人の増加	男：38%⇒45%以上	48%	<妊産婦期>妊産婦の飲酒率・喫煙率の低下	飲酒：20%⇒10%以下	10%	<久津川>BMI(肥満判定の指数)125以上の人の割合	24%	24%
	女：46%⇒55%以上	53%		喫煙：10%⇒0%	7%		<古川>地域活動への参加がない人の減少	69%
<身体活動・運動>意識的に運動を心がけている人の増加	男：49%⇒60%以上	51%	<乳幼児期>食事を毎日3回食べている児の増加	93%⇒100%	95%	<久世>生きがい・趣味がない人の減少	31%	19%
	女：44%⇒50%以上	45%		<学童・思春期>朝食を欠食する児童・生徒の減少	小学6年：11%⇒現状以下	6%	<深谷>日頃、意識的に運動していない人の減少	48%
<休養・心の健康>ストレスをうまく解消できている人の増加	44%⇒現状以上	46%	中学3年：21%⇒現状以下	15%	<寺田>脂肪の取りすぎに気がつけていない人の減少	43%	30%	
	<たばこ>喫煙率の低下	男：41%⇒現状以下	36%	<青年・成人期>自分の健康に関心のある人の増加	男：85%⇒100%	87%	<寺田南>適正な体重を知っている人の増加	47%
<アルコール>週に6日以上飲酒する人の減少	女：11%⇒現状以下	9%	女：91%⇒100%	86%	<寺田西>近所とのつきあいが少ない人の減少	37%	29%	
	男：39%⇒30%以下	60%	<中高年期>かかりつけ医のいる人の増加	男：58%⇒70%以上	50%	<今池>野菜を毎食片手一杯取っていない人の減少	62%	48%
<歯の健康>75歳以上で20歯以上を有する人の増加	8%⇒15%以上	25%	女：74%⇒85%以上	68%	<富野>健康診断を受けていない人の減少	41%	35%	
	<健康チェック>健診受診者の増加	62%⇒70%以上	66%	<前期高齢期>趣味や生きがいを持っている人の増加	男：79%⇒90%以上	67%	<青谷>適切な飲酒量を知らない人の減少	39%
			女：65%⇒75%以上	64%	<後期高齢期>何らかの地域活動を行っている人の増加	男：39%⇒45%以上	43%	
			女：36%⇒45%以上	39%				

国民健康保険のお知らせ

国民健康保険料の軽減

4月1日以降、新たに国民健康保険に加入し、国民健康保険料を納めていただくことになった人のうち、次の要件にすべて該当される人については、申請によって2年間、保険料の軽減が受けられます。

①国民健康保険の資格取得日において、65歳以上の
②会社の健康保険などの被用者保険の本人が、後期高齢者医療制度に移行することにより、その被扶養者としての資格を喪失し国民健康保険に加入した人

この要件に該当される人のうち、まだ申請をされていない人は、保険証と印かんをお持ちのうえ、国保医療課国保年金係までお越しください。

国民健康保険料の年金からの天引きについて

医療制度改正に伴い、国保加入者の世帯員がすべて65歳以上75歳未満の場合は、原則として、10月から世帯主の年金から国民健康保険料を天引き(特別徴収)させていただきます。ただし、年金額が年間

18万円未満の人や、介護保険料と国民健康保険料の合計額が年金額の2分の1を超える場合は、今までどおり納付書や口座振替で納付していただきます。

特別徴収の対象者には、6月中旬に送付させていただきます。「市税等納税納入通知書」とは別に、特別徴収について詳しく記載した「国民健康保険料特別徴収決定通知書」を送付させていただきます。

国民年金の障害基礎年金給付制度について

国民年金には、病気やケガで障害が残ったときのための障害基礎年金の給付制度があります。

①対象となる人
①国民年金に加入している間に、病気やケガをして一定の障害が残ったとき
②国民年金の被保険者資格喪失後、日本国内に住所があり60歳以上65

国民年金の障害基礎年金給付制度について

歳未満の人で、病気やケガをして一定の障害が残ったとき
③20歳になるまでの病気やケガが原因で、一定の障害が残ったとき(注:③の場合、本人の所得が一定額以上ある場合は、障害基礎年金は支給されません)

②受給するための保険料納付要件
①の①と②の場合、初めて医師または歯科医師にかかった日(初診日)の前日において、初診日の属する月の2ヵ月前までの直近1年間に、保険料の未納がないこと。(1)の③の場合、保険料に関して納付要件はありません。

母子家庭奨学金の支給申請は5月30日(金)までです
申請が遅れますと、申請のあった月の翌月分からの支給になります。
母子育て支援課 ☎(56)4036 山城北保健所 ☎(21)2102

障害の状態を判断する時期は、初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日、または1年6ヵ月以内に傷病が治癒あるいは症状が固定した日となります。その日において国民年金法施行令に定め

障害基礎年金の裁定請求は、市役所国民年金担当窓口で行ってください。ただし、国民年金の第3号被保険者期間中に初診日のある人は、社会保険事務所または年金相談センターで請求手続きをしてください。

障害基礎年金の裁定請求は、市役所国民年金担当窓口で行ってください。ただし、国民年金の第3号被保険者期間中に初診日のある人は、社会保険事務所または年金相談センターで請求手続きをしてください。

障害基礎年金の裁定請求は、市役所国民年金担当窓口で行ってください。ただし、国民年金の第3号被保険者期間中に初診日のある人は、社会保険事務所または年金相談センターで請求手続きをしてください。

城陽環境パートナーシップ会議

ご参加ください！ 自然観察会

身近な河川の現状やそこに生きる動植物の観察を通し地域環境の大切さを再確認しませんか。

▶日程 6月15日(日)9:00集合~12:00解散 [集合・解散場所] 保健センター駐車場※雨天中止(判断しかねる時は、当日8:30~8:45に事務局へ問い合わせください) ▶場所 今池川 ▶内容 今池川の水生生物「魚やカメたちを捕獲確認」 ▶講師 環境生物研究会 中川宗孝氏 ▶対象 市内在住者 ▶参加費 無料 ▶主催 城陽環境パートナーシップ会議 6月5日(木)までに事務局へ電話で(土、日、祝日を除く9:00~17:00) 同事務局(環境課) ☎(56)4061

下水道供用開始のお知らせ

5月15日から、新たに次の地域の各一部で下水道の供用を開始しました。

▼平川地域：浜道裏、西

☎(52)2057

平成20年度 城陽市地域密着型 サービス事業予定者を募集

市では、平成20年度に整備を予定している「小規模多機能型居宅介護サービス」の事業予定者を公募します。※現在、募集要項を市ホームページに掲載しています

▶募集圏域 北城陽中圏域(久津川・古川小学校区) 南城陽中圏域(富野・青谷小学校区)

▶応募期間 6月2日(月)~6月30日(月)

▶質問期間 5月30日(金)まで(ファクスのみ)

※詳しくは、募集要項をご覧ください。

☎高齢介護課介護保険係 ☎(56)4043・FAX(56)4032

「注意ください」 住宅用火災警報器などの訪問販売

「消防署から来ました。住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。今なら…」と、言葉巧みに「住宅用火災警報器」などを売りつける訪問販売が見受けられます。

消防署ではこのような訪問は一切していません。おかしいと感じたら、すぐに電話で消防署へ確認してください。十分注意してください。

第2回自然とのふれあい登山 笹間ヶ岳(433m)

▶日時 6月7日(土)JR城陽駅8:08発 京都行き ▶対象 市内在住の4年生以上の小学生・中学生・高校生とその保護者 ▶定員 60人(多数の場合抽選) ▶交通費 小学生930円、中学生以上1,880円 所定の用紙(各小・中学校と文化体育振興課・寺田分庁舎)に必要事項を記入し、各学校(5/21締切)か文化体育振興課(5/22締切)へ 文化体育振興課 ☎(56)4047

ご存じですか 人権擁護委員制度を

人権擁護委員とは、人権擁護に理解のある人を市町村長が推薦し、法務大臣から委嘱された方々です。

人権擁護委員は、それぞれの市町村で地域住民の人権が侵害されないよう、常に注意を払っています。もし、人権が侵害されたときは、その相談を受けるとともに、被害者救済のため速やかに適切な処置をとります。また、街頭啓発や講演会などを通じて、人権の大切さについての理解を深めてもらうための活動にも努めています。

6月1日は 人権擁護委員の日

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」とし、人権尊重思想の啓発に努めています。城陽市でも6月2日の午後1時から市役所正面玄関において啓発活動を行います。

☎市民活動支援室 ☎(56)4001

ご存じですか 人権擁護委員制度を

人権擁護委員とは、人権擁護に理解のある人を市町村長が推薦し、法務大臣から委嘱された方々です。

人権擁護委員は、それぞれの市町村で地域住民の人権が侵害されないよう、常に注意を払っています。もし、人権が侵害されたときは、その相談を受けるとともに、被害者救済のため速やかに適切な処置をとります。また、街頭啓発や講演会などを通じて、人権の大切さについての理解を深めてもらうための活動にも努めています。

6月1日は 人権擁護委員の日

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」とし、人権尊重思想の啓発に努めています。城陽市でも6月2日の午後1時から市役所正面玄関において啓発活動を行います。

☎市民活動支援室 ☎(56)4001

保健センターのお知らせ

保健センター ☎(55) 1111

ご注意ください
各種健(検)診が
大きく変わります

◆基本健康診査の変更
①40歳以下の方は、「特定健康診査」(特定健康診査)となります
◆特定健康診査・健康診査・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・乳がん検診・子宮がん検診・成人歯科健診の実施期間の変更：7月～12月になりました(以前は6月～9月)。

◆胃がん・肺がん(結核)検診の実施期間の変更：11月～12月になりました(以前は9月～10月)。(同検診については広報じょうよう10月21日号掲載予定) ※詳しくは「広報じょうよう6月21日号」をご覧ください

5月31日～6月6日 世界禁煙週間

百害あって一利なし

喫煙が人体に及ぼす悪影響が大変大きいことは知られています。心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮、また、たばこの煙には約4,000種類以上の化学物質が含まれ、うち約40種類が発がん物質であることが分かっています。肺がんをはじめとする「がん」のリスクが高くなり、喫煙者だけでなく、周りの人にも害を及ぼします。日ごろ、「わかっているけど…」という人もそうでない人も、この禁煙週間にたばこについて、健康について、一度考えてみませんか。

担当 保健センター

健康じょうよう21

寺田西・今池校区
対象 健康教室

カラフルな
ベジタブルおやつ

子どもの頃から健康的な食習慣をつけて、生活習慣病になりにくい身体をつくりましょう。

▼日時 ①6月13日(金) 午前10時～正午 ▼場所 ①今池コミセン ②保健

青谷校区対象 健康教室

5回シリーズ
知って役立つ
健康講座

▼日時 表①のとおり
▼場所 いずれも青谷コミセン ▼定員 先着30人(原則、5回すべてに参加してください) ▼持ち物 計算機・健康手帳(お持ちでない人は会場でお渡しします) ▼

表① 青谷校区対象「健康教室」

月日	時間	内容
6/6(金)		「健康になるための基礎知識 ～脂肪編～」
6/19(木)	いずれも 13:30	細胞が元気になる食事方法 ①講義編 ～バランスを知って若返りましょう～
7/1(火)	15:00	細胞が元気になる食事方法 ②調理実習編 ～バランスを知って若返りましょう～
7/10(木)	(7/1のみ) 10:00	血圧のふしぎ発見!! ～これであなたも血圧博士!～
7/17(木)	14:00	気がつけば、筋力アップ! 講師：文化体育振興課 運動指導士

図書館 ☎(53) 4000

成人ライブラリー・俳句講座1
俳句に挑戦 ～私も一句～
「俳句とはどんなものか」

▶日時 6月8日(日) 14:00～15:30 ▶講師 俳人 松本鷹根氏 ▶場所 文化パルク城陽3階会議室 ※申込不要・無料。多数ご参加ください ◎俳句講座2は6月15日(日)に開催予定

犬を散歩させるときは、飼主が責任をもって、必ずフンのあと始末をしましょう。

市役所前駐車場を 利用されるみなさんへ

市役所・福祉センターに申請やご相談などで来られた人は、利用された窓口で駐車券に検印を受け、無料処理機で処理を受けることで無料になります。

■無料処理機設置…市役所総合窓口案内・市民課・総務電算情報課・社会福祉協議会(福祉センター)・宿直室(閉庁時間) 図総務電算情報課 ☎(56) 4011

【開庁時】 平日8:30～17:15	◆1時間まで100円 ◆以後1時間ごとに100円加算 ※市役所・福祉センターへご用の人は無料
【閉庁時】 平日17:15～翌8:30および土・日・祝日	◆1時間まで無料 ◆1時間を超え、1時間までごとに100円加算

古文書を楽しもう 古文書講座の受講生募集

入門書程度のテーマ別の村方文書を読みながら、城陽市の近世の世界に行ってみませんか。

▼日時 6月21日(土)、7月12日(土)、10月19日(日)、11月15日(土)、21年1月(土)

17日(土)〈全5回講座〉
いづれも午前10時～正午
▼場所 寺田コミセン
▼定員 先着30人 ▼資格 全講座を受講できる市内在住・在勤・在学の市人 ※受講無料、講師は資料館職員ほか 図資料

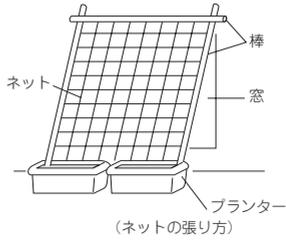
参加しませんか
JR亀岡駅前・地下鉄天神川駅前の先進地視察
▼日程 6月8日(日) 午前9時～午前8時45分 近鉄寺田駅前側駅前広場集

合)午後4時(予定)
▼内容 視察終了後、意見交換会を行います(文化協会2階会議室) ▼定員 先着20人 ▼参加費 無料 ※弁当代は自己負担をお願いします 図・前5月31日までに寺田駅前まちづくり協議会事務局・清水氏 ☎(52) 2281へ ▼後援 城陽市

販売します
リサイクル自転車
青谷学園が譲り受け、は随時販売しています
▼日時 5月31日(土) 午前10時から販売 ※雨天決行 ▼場所 城陽市役所南玄関前駐車場 ▼販売台数 20台程度 ▼販売価格 3,500円から(防犯登録料500円別途) 図青谷学園 ☎(55) 8800 ※青谷学園で

グリーンカーテンで 夏を涼しく

夏の日差しをさえぎり、暑さを和らげる方法として、つる植物を利用した「グリーンカーテン」があります。今回は見た目にも涼しいグリーンカーテンについてご紹介します。



☆グリーンカーテンとは?

植物は生長する際に根から水分を吸収しますが、この水分の大部分は葉から蒸発していきます。これは蒸散と呼ばれ、水分が蒸発する時に周りから熱を奪い気温が下がることで、葉の温度上昇を抑えています。この働きを利用して、つる植物の葉をカーテンのように茂らせて日差しをさえぎることで、室内の気温を下げる効果があります。

☆ゴーヤを使ったつくりかた

グリーンカーテンに適したつる植物には、ゴーヤの他、ヘチマ、西洋アサガオなどがあり、中でも葉の大きさや茂り方、病害虫に強い管理のしやすさから、ゴーヤが最も取り組みやすく、実を収穫する楽しみもあります。ゴーヤの苗は大型のプランター(容量30L以上)に1苗植えつけます。1苗の方がしっかり根が張り、葉がよく茂ります。1カ所の窓にプランター2個程度を用意し、次に園芸用ネットをプランターと軒の間に張ります(図参照)。

☆管理のしかた

苗は葉が6～7枚出た時点で一番上の芽を摘み取る摘芯を行い、その後に伸びた子ヅルをネットに誘引します。水やりは1日1回、梅雨明け後は朝夕2回たっぷり行います。肥料は植えつけ1カ月後と以降2週間に1回を目安に、株元から離れた場所に化成肥料一握りを土に混ぜるように施します。約2カ月程度でグリーンカーテンが完成します。ゴーヤは開花から15～20日程度で収穫できます。

詳しいことは、緑の相談員
にお尋ねください。

都市計画課
☎(56) 4068

緑の ワンポイント・アドバイス

運転中の携帯電話使用は絶対やめましょう

国際交流協会 ☎(57) 0713

韓国語を楽しく学んでみませんか 「韓国語入門講座」受講者を募集

▶日時 6月10日～7月15日 10:00～11:30、毎週火曜日(全6回) ▶場所 国際交流協会 ▶対象 初心者 ▶定員 24人(上回った場合は協会員を優先し抽選) ▶講師 韓国語を母国語としている人 ▶受講料 会員2,000円、一般5,000円 図5月30日(金)必着で往復ハガキ、ファクスかEメールで「韓国語入門講座希望」、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、会員・入会希望・一般の区分を明記の上、国際交流協会へ申し込んでください。協会窓口、ホームページでもお申し込みいただけます。 ※返信用ハガキには、申込者の住所、氏名をご記入ください

米国バンクーバー市クラーク・カレッジ日本語コース ホストファミリー募集

姉妹都市アメリカ・ワシントン州バンクーバー市の大学クラーク・カレッジで日本語を学ぶ学生が城陽市にやってきます。国際交流協会では、学生たちを受け入れ、日本文化を紹介していただけるボランティアのホストファミリーを募集しています。

▶訪問者 18～26歳の学生13人 ▶期間 7月12日(土)15:00～14日(月)9:00の2泊3日 ▶募集 先着10～13家庭。2人受入も可能 ※英語などコミュニケーション・レベルへの希望に応じます 図募集要項に基づき、6月9日(月)までに申込書を協会に提出してください。 ※募集要項・申込書は協会窓口にあります。ホームページからも取り出すことができます

図国際交流協会 〒610-0121寺田西ノ口7-4
西邦ビル2階 FAX(55)0560、Eメール:office@jiaa.jp、ホームページ: http://www.jiaa.jp/

インフォメーション

問…問い合わせ 申…申込方法
※詳しくはそれぞれへお問い合わせください

スポーツ

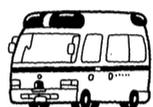
市民ペタンク教室

▶日時 5月30日(金)・31日(土)、6月1日(日)・13日(金)・14日(土)の全5回 ※途中参加可、いずれも10:00~12:00(講習)・13:00~15:00(練習試合) ※小雨決行 ☆5月31日の昼休みに「ペタンク競技入門」を上映 ▶場所 北部コミセンちびっこ広場 ▶対象 市内在住・在勤の初心者および競技経験2年未満の初級者 ▶講師 城陽ペタンク協会指導員 ▶持ち物 ポールをふく布切れ、雨具 ※用具は主催者で準備 ▶その他 ケガについては応急手当のみ実施 ※申込不要・無料 圃城陽ペタンク協会 中島氏☎(52)2901

第15回市民ペタンク大会(ダブルス)

▶日時 6月15日(日)受付9:00・開会式9:20 ▶場所 陽寿苑多目的グラウンド ※雨天時、すば一城陽 ▶競技形式 予選リーグ戦、決勝トーナメント方式 ※参加チーム数により競技形式を変更 ▶対象 市内在住・在勤の人 ▶参加費 無料 圃6月4日(水)までに所定の用紙を、文化体育振興課へ直接 圃城陽ペタンク協会 中島氏☎(52)2901、文化体育振興課☎(56)4048

消防車・救急車が
通れません!
路上駐車はやめましょう



消防本部

伝言板



<募集>■ガールスカウト京都府第56団団員募集 土・日曜日(月1~3回) ※年長~高校生女子対象 南部コミセン・野外など 石井☎(54)3055 ■フォークダンスサークル ○毎週火曜日15:00~17:00 東部コミセンなど 出野☎(52)7622 ○毎週木曜日10:00~12:00 青谷コミセンなど 堀井☎(52)0889 ■フローラ会(城陽市高齢者社交ダンスサークル) 金曜日(月4回)13:00~16:00 ※55歳以上対象 初心者歓迎 見学随時 鴻の巣会館など 今井☎(53)0273 <ダンスパーティー>■社交ダンスあすなる 5月21日(水)19:00~21:30 福祉センター 洲田☎(52)7754 <差し上げます>■大人用組立式ベッド(引き出し付き・鉄製・茶色) ※直接取りに来てください 山本☎(52)3364

「インターネットをみて資料請求をしたら、電話がありデータ入力の仕事が勧められた。研修用教材の購入が条件だという。高額なので返事は保留しているが、信用できる話だろうか」という問い合わせがありました。

仕事を提供すると勧誘して、商品売る商売を内職商売といいます。パソコンの普及と

ともにパソコンを使った在宅ワークの相談が増えています。主婦以外にも求職中の男性や若者の間にも被害がひろがっているようです。実際には仕事の紹介がなく見込んでいた収入が得られない、事業者と連絡がとれなくなったため商品の支払だけが残った、というケースがほとんどです。

収入を得る前に教材費・登録料などの名目で、消費者が支払いをしなければならない場合は注意が必要です。業者の説明をうのみにせず、契約前にご相談ください。

教材を買えば仕事を提供? ~パソコン内職のトラブル~

くらし

の110番

産業活性室 ☎(56)4018

城陽市歩こう会 6月の歩こう会 唐櫃越(約13キロ)

▶日程 6月8日(日)阪急上桂駅前9:10集合 ▶交通 近鉄寺田駅7:53発に乘車 ▶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 ※18:00以降

スポーツセンター☎(55)6222 ※ケガについては応急手当のみ

エアロビクス教室(Ⅱ)

▶日時 ①[午前の部] 6月9日~8月4日(7月21日は休みの)毎週月曜日 ※全8回 10:00~11:00 中川志都氏 ②[午後の部] 6月12日~7月31日の毎週木曜日 ※全8回 19:30~20:30 植西裕子氏 ▶場所 市民体育館①格技場②競技場 ▶参加費 3,200円 ※初日徴収 ▶対象 18歳以上の男女 ▶定員 先着30人 ▶持ち物 体育館シューズ、夜間の部参加者はバスタオルかマット 圃5月22日(木)9:00から直接か電話

女性のためのスポーツレクリエーション教室(Ⅱ)

毎回異なる種目を行います

▶日時 6月6日~7月11日の毎週金曜日 ※全6回 10:00~11:30 ▶場所 市民体育館 競技場 ▶参加費 1,500円 ※初日徴収 ▶定員 先着40人 ▶持ち物 体育館シューズ 圃5月21日(水)9:00から直接か電話

初心者レディースゴルフ教室

▶日時 6月11日(水)・12日(木)15:00~17:00 ※14:30現地ロビー集合 ▶場所 城陽カントリー倶楽部 ▶内容 11日(水)…ゴルフ競技の基礎技術・スウィング・パターほか、12日(木)…前回の復習・ラウンド(2ホール程) ▶対象 市内在住・在勤の18歳以上の女性(初めてで全日程に参加できる人に限る) ▶定員 15人 ※多数の場合抽選 ▶参加費 500円(用具代) ▶講師 城陽市ゴルフ協会員 ▶持ち物 ゴルフ用手袋・スポーツのできる服装・帽子・飲み物・タオル・雨天用カッパ(ゴルフクラブは無料で貸し出しあり) ▶その他 事故については応急手当のみ実施 圃5月28日(水)必着で往復ハガキに、住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・在勤の人は会社名を明記し、〒

610-0121寺田樋尻45-26 城陽市教育委員会文化体育振興課「初心者レディースゴルフ教室係」へ郵送 圃文化体育振興課☎(56)4048

市民総体エコベース大会

▶日時 6月15日(日)9:00開会式 [抽選会…6月6日(金)19:30から 文化パルク3階会議室] ▶場所 鴻ノ巣山運動公園 ▶種目 男子の部、レディースの部 ▶対象 市内在住・在勤の人で編成されるチーム ▶参加費 1チーム4,000円(抽選時に徴収) 圃6月4日(水)までに所定の用紙で、体育協会事務局かエコベース連盟事務局へ直接 圃体育協会事務局☎(56)4048、エコベース連盟☎(56)0248

航空自衛隊奈良基地祭に伴い展示飛行を実施

▶日時 5月24日(土)13:20~13:50(予定) ※事前訓練…5月21日(水)12:20~12:30◎安全と騒音対策には十分留意しますので、ご理解とご協力をお願いします 圃航空自衛隊幹部候補生学校☎0742(33)3951



南部コミセン☎(55)1002 FAX(56)6040 〒610-0111富野東田部70-1	
~いきいき健康~ 音楽にのって楽しく [3B体操教室] 6月4日・18日、7月2日いずれも水曜日10:00~12:00 (社)日本3B体操協会 松野三恵子氏	先着30人 無料 圃来館か電話
やってみよう囲碁・将棋教室~初歩から~ 5月24日(土)10:00~12:00 平居 修氏、堀井 健氏	小・中学生対象(大人可) 申込不要・無料
~コミセンまつり~5月31日(土)、6月1日(日)◎申込不要・自由参加 共催:働く女性の家 [5月31日]★サークル作品展(館内):絵手紙・パッチワーク・ソーイング・編み物・ペン習字・陶芸・ちぎり絵・書道ほか…10:00~17:00★子ども映画会(研修室):「ハッピーフィート」…10:00~12:00 [6月1日]★サークル作品展※31日と同じ…10:00~16:00★サークル舞台発表(研修室):コーラス・カラオケサークルほか…13:00~16:00★お茶席コーナー(ロビー)…13:00~15:30★模擬店コーナー(広場):焼きそば・フランクフルト・ポップコーン・スーパーポウル・ヨーヨー・飲み物・綿菓子…12:00~15:30★起震車体験、消防車の展示(広場)…13:00~15:30★お楽しみイベント(広場):似顔絵コーナー・木工・工作・おやつを試食コーナー…13:00~15:30★31日午後~1日は全日駐車場使用不可。自転車、徒歩でご来場ください(図書室は両日開室)	
寺田コミセン☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121寺田今堀1	
シリーズうたごえ喫茶 ~懐かしい青春時代の喫茶店~ 6月14日(土)13:30~15:30 矢島有里氏	先着50人 参加費200円(飲み物代ほか) 圃参加費を添え来館
陶芸教室~自由作陶(花器または、つぼ)~ 6月18日(水)、7月9日(水)13:00~16:00 森田儀春氏	先着20人 材料費1,000円 圃材料費を添え来館

今池コミセン☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117枇杷庄知原15-1	
歴史文学散歩~安曇川流域~※雨天決行 太田神社、網斎書院、中江藤樹記念館ほか ※市のバス利用と徒歩約1.5キロ 6月5日(木)コミセン9:00出発・16:20帰館予定 万葉研究家 小谷 豊氏	先着35人 参加費450円(拝観料など) ※当日徴収 圃来館か電話
和尚さんと歌いましょう~南慧昭の歌説法~ 心の健康をテーマに出前歌説法 6月7日(土)13:30~15:00 南 慧昭氏 共催:今池校区社会福祉協議会	先着80人(整理券配布) ※1人1枚 無料 圃来館
親子ふれあい広場※全3回 親子で体操、リトミック、読み聞かせなど 6月12日・19日・26日いずれも木曜日 10:30~11:30 子育て支援隊あっとまーく	先着15組※2~5歳の幼児とその保護者対象 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 ~柔らかく布ぞうりづくり~ 6月7日(土)10:00~12:00 グリーングループ	先着10人※小学生対象(3年生以下保護者同伴)・材料費200円 圃来館か電話
北部コミセン☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101平川広田67	
子ども茶道教室~基本となる礼儀作法を学ぼう~ 6月7日・28日、7月5日のいずれも土曜日(全3回) 13:30~15:30 足立宗久氏	抽選15人※小学生対象 材料費600円(3回分) 圃5月21日(水)11:00に参加費を添え来館

○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