



市の人口  
9月1日現在

総数 74,461人  
(男35,657人)  
(女38,804人)

世帯数 30,424世帯



じょうりんちゃん

# 守ろう歯と口の健康

## オーラルフレイルを予防し、いつまでも生き生きと

歯や口は、「しっかり食べること」や「楽しく話すこと」など健康的な日常生活を送るうえで欠かせない機能です。歯や口の機能が衰えると、それをきっかけに全身に悪影響が出て、やがて寝たきりなどの要介護状態に陥ってしまう危険があります。今回は歯や口の健康について考えてみましょう。

☎保健センター☎(55)1111



### いつまでも健康に

健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間のことを「健康寿命」といいます。令和元年版高齢社会白書(内閣府)によると、平成28年における健康寿命は男性が72.14歳、女性が74.79歳で平均寿命に比べて男性で8.84歳、女性で12.35歳短くなっています。市では、「みんなが笑顔! からだもこころもいきいきと!!」をスローガンとした「第2次城陽市健康づくり計画」を策定し、健康寿命の延伸などに取り組み、その中で歯や口の健康も重要な項目として位置付けています。

### 歯の健康を保とう

自分の歯を80歳で20本以上残すことをスローガンとした「8020(ハチマルニイマル)運動」をご存じの人も多いのではないのでしょうか。高齢期になっても自分の歯で食べられることは、健康や生きがいにもつながります。

歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。歯周病はさまざまな生活習慣と関係しており、最近では、歯だけでなく、糖尿病や循環器疾患などとの関連性が指摘されています。

### 歯周病セルフチェック

以下のような症状があると、歯周病の可能性がります

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯磨きのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- 歯がグラグラする

出典:内藤 徹 歯周疾患の自覚症状とセルフチェック e-ヘルスネット 厚生労働省(2020)

### 口から始まる健康トラブル

介護につながるような高齢期の心や体の衰弱を「フレイル」といいます。多くの方がフレイルの状態を経て要介護状態になると言われています。また、滑舌が悪くなった、かめない食品が増えた、食事のときに食べこぼしやむせが増えたなどの口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼び、フレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。

歯や口の状態が悪くなると、食事が楽しくなくなったり、話す力の衰えや口臭が気になり人との交流を避けることで家に閉じこもりがちな生活になったりするなど、フレイルの状態を招きやすくなります。この状態が悪化すると、誤嚥性肺炎や要介護状態になる危険性があります。

生き生きとした生活を続けるためには、オーラルフレイルを予防し、また、進行を食い止める対策が大切です。

### 歯や口の健康を保つために

オーラルフレイルを予防するためには、日ごろからのケアが重要です。虫歯や歯周病にならないよう衛生状態を保つことや食べる・飲み込む機能を高めることが大切です。(セルフケアについては2面をご覧ください)

また、歯や口のトラブルは初期段階では自覚症状が少ないものです。そのためにも半年に一度は歯科医院に行きチェックしてもらうようにしましょう。市では、成人歯科健診や後期高齢者歯科健診を実施しており、対象者は無料で受診することができます。

10月31日(土)まで

## 成人歯科健診・後期高齢者歯科健診実施中

対象者や実施方法など詳しくは3面をご覧ください

### コロナ対策消費喚起事業

## 城陽市 プレミアム付商品券

市内で買い物しよう! 購入申込 受付開始!

申込締切

10月15日(木)  
必着

市では、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、感染症の影響により冷え込んだ市内消費を喚起する事業を実施します。事業は、城陽商工会議所において、6億5千万円規模の「城陽市プレミアム付商品券」を販売し、展開されます。

今回は、特に大きな影響を受けている市内個店の利用促進のため、店舗面積1,000平方メートル未満の店舗で使用できる「個店限定券」を設けられています。

購入にあたっては、期限までに申し込む必要がありますので、お忘れなくお申し込みください。申込多数の場合は抽選(1人1冊は購入保証あり)。

商品券 1冊10,000円で13,000円分(500円券×26枚)  
の商品券【プレミアム率30パーセント】

1冊の内訳

全店共通券 9,000円(500円×18枚)

個店限定券 4,000円(500円×8枚)

有効期間

12月15日(火)

～令和3年2月15日(月)

チラシが入っていないなどの場合はお問い合わせください

☎城陽商工会議所☎(52)6866

申込方法や使用可能店舗など詳しくは、この広報と同時期に配付される、購入専用ハガキ付チラシをご覧ください。

使用可能店舗は、城陽商工会議所ホームページでも確認できます。



商工会議所 HP

NEW 城陽へ  
天高く馬肥ゆる秋、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症は世界中がその災禍を受けています。「ウイズコロナ」の中、市民みなさんの生活の安定が第一と考えております。10月31日まで市内飲食店、和洋菓子店にもご協力いただき「イチジクスタンプラリー2020」を開催中です。農家のご尽力もあり、本市の完熟イチジクは味の良さで市内外で大好評をいただいています。

参加者には抽選で一流シェフ4氏考案のイチジクを使ったレシピやバッジなどが当たります。ぜひご参加ください。また、コロナ禍で冷え込んだ消費を喚起するため、城陽市プレミアム付商品券が商工会議所より発売されます。市内でご利用いただけるプレミアム率30%のお得な商品券です。ぜひお買い求めください。▼コロナ対策の強化、イチジクをはじめ農工商の振興など「NEW 城陽」政策を進めてまいります。ご協力をお願いします。

市長 奥田敏晴



**10月9日(金)～23日(金)**  
 東部丘陵線沿道の土地  
 利用計画を勘案しつ  
 つ、道路の安全かつ円  
 滑な交通処理を図るた  
 め、東部丘陵線の一部  
 区間の幅員を変更する  
 予定です。つきまして  
 は、都市計画道路の変  
 更案の縦覧を行います。

**都市計画道路の  
変更案の縦覧**

**10月15日(木)まで**  
 ▼都市計画の種類 生  
 産緑地地区 ▼場所  
 都市政策課 ▼対象  
 市内在住の人、利害関  
 係人  
 問都市政策課 ☎(56) 4  
 066

**都市計画の変更  
案の縦覧・意見  
書の受付**

新たに対象となる人  
 は、日本年金機構から  
 請求手続きの案内が10  
 月中旬ごろに届きます  
 ので、同封のハガキ  
 (年金生活者支援給付  
 金請求書)を提出して  
 ください。案内が届い

**年金生活者支援  
給付金制度**

年金生活者支援給付  
 金制度とは、公的年金  
 などの収入や所得額が  
 一定基準額以下の年金  
 受給者の生活を支援す  
 るために、年金に上乘  
 せして支給する制度で  
 す。

▼対象路線 東部丘陵  
 線 ▼場所 土木課  
 ※縦覧期間満了日まで  
 に、城陽市長に対して  
 意見書を提出すること  
 ができます  
 問新名神推進課  
 ☎(56) 4028

ていない場合でも、世  
 帯構成などに変更があ  
 った場合受給できるこ  
 とがありますので、詳  
 しくはお問い合わせを  
 ください。※支給要件を  
 満たす場合、2年目以  
 降の手続きは原則不要  
 ▼対象 ○高齢基礎年  
 金を受給している、次  
 の①～③すべてを満た  
 している人：①65歳以  
 上 ②世帯全員が住民  
 税非課税 ③前年の年  
 金収入額とその他所得  
 額の合計が約88万円以  
 下 ○障害基礎年金・  
 遺族基礎年金を受給し  
 前年の所得額が約46  
 2万円以下  
 問給付金専用ダイヤル  
 ☎0570(05)116  
 5(ナビダイヤル)  
 050で始まる電話の  
 場合 ☎03(6700)1  
 165

**城陽市緑化  
フェスティバル  
「ポスター展」**

緑化の大切さ、これ  
 までの歩みを展示。参  
 画団体や市の緑に関す  
 る制度も紹介します。

緑化クイズにも挑戦  
 してみよう！  
 ▼期間 10月1日(木)  
 ～30日(金) ▼場所  
 市役所1階、城陽五里  
 五里の丘(府立木津川  
 運動公園)、文化パル  
 ク城陽、北部コミセン  
 J R長池駅交流スペー  
 ス ※市ホームページ  
 でも公開します  
 問都市政策課  
 ☎(56) 4068

調査票がお手元に届  
 いていない場合は、お  
 問い合わせください。  
 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。民間企業  
 などにおいても、さま  
 ざまな分野で幅広く活  
 用されています。

**実施しています  
『国勢調査』**

問所定の用紙(学校教  
 育課に設置、または京  
 都府教育委員会ホーム  
 ページからダウンロード)  
 に必要事項を明記  
 し、城陽市教育委員会  
 学校教育課「〒610-0195」  
 へ郵送または持参  
 問山城教育局  
 ☎(62) 0274

募集します  
 令和3年度  
 ①小・中学校講師  
 登録者  
 ②スクールサポー  
 トスタッフなど  
 ▼対象 ①教育免許を  
 有する人 ※②は免許  
 不要  
 問所定の用紙(学校教  
 育課に設置、または京  
 都府教育委員会ホーム  
 ページからダウンロード)  
 に必要事項を明記  
 し、城陽市教育委員会  
 学校教育課「〒610-0195」  
 へ郵送または持参  
 問山城教育局  
 ☎(62) 0274

10月中旬に郵送(届か  
 ない場合や指定日に受  
 診できない場合は、ご  
 連絡ください)  
 ▼日程  
 11月  
 2日(月)午後1時20分  
 /寺田小学校  
 5日(木)午後1時30分  
 /古川小学校  
 6日(金)午後1時30分  
 /富野小学校  
 12日(木)午後1時30分  
 /久津川小学校  
 13日(金)午後1時45分  
 /今池小学校  
 17日(火)午後1時30分  
 /深谷小学校  
 18日(水)午後1時45分  
 /寺田南小学校  
 20日(金)午後1時30分  
 /青谷小学校  
 30日(月)午後1時45分  
 /寺田西小学校  
 12月  
 4日(金)午後1時15分  
 /久世小学校  
 問学校教育課 ☎(56) 4  
 004

**国勢調査**

問調査結果は、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。民間企業  
 などにおいても、さま  
 ざまな分野で幅広く活  
 用されています。

問調査結果は、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。民間企業  
 などにおいても、さま  
 ざまな分野で幅広く活  
 用されています。

問調査結果は、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。民間企業  
 などにおいても、さま  
 ざまな分野で幅広く活  
 用されています。

**就学時健康診断**

問調査結果は、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。民間企業  
 などにおいても、さま  
 ざまな分野で幅広く活  
 用されています。

問調査結果は、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。民間企業  
 などにおいても、さま  
 ざまな分野で幅広く活  
 用されています。

**【1面関連】**

**しっかり歯磨きできていますか？**

**正しい歯磨きのポイント**

**基本の動作**

- ①歯ブラシはペンを持つように軽く握る
- ②磨きたいところに歯ブラシの毛先を正しく当てる
- ③軽い力で、歯ブラシを細かく「振動させる」ように動かす

**磨きにくい場所**

- 歯と歯の間  
毛先を歯と歯の間に直角に当てて小刻みに動かす
- 奥歯のかみ合わせ面の溝  
毛先を水平に当てて、溝に沿ってやや強めに動かす
- 歯と歯肉の境目  
毛先を直角または45度の角度で当てて小刻みに動かす



**日常生活に一工夫して口の機能を保ちましょう**

**「食事」に一工夫**

かむ力が衰え始めると、柔らかい食材ばかりを選びがちになり、栄養バランスも崩れます。かみ応えのある食材をメニューに一品取り入れるだけでも、かむ機能を維持・向上させるトレーニングになります。

いつものレシピ  
 にかみ応えのある  
 食材をプラス！



**「読むこと」に一工夫**

本、新聞、雑誌などを読むときに「音読」をしましょう。口を動かし発声することで口腔機能がアップします。

声に出して  
 読んでみよう！



**病院？救急車？迷ったら…  
救急安心センターきょうとへ**

**救急安心センターきょうと (#7119) って？**

10月1日から始まる、24時間365日相談可能な救急の電話相談窓口です。この電話では、急な病気やケガで、救急車を呼んだほうがよいのか、いまず病院を受診したほうがよいのかなど、迷ったときに看護師などの専門家からアドバイスを受けることができます。

また、症状に応じた応急手当の方法や、受診可能な病院の案内なども行いますので、ぜひご利用ください。

**【こんな時は、迷わず119番を！】**

意識がない、大量出血している、などに明らかに緊急度が高いと判断した場合は、迷わず救急車を呼んでください。なお、年代別の症状と緊急度は、総務省消防庁のホームページ「救急車利用リーフレット」をご覧ください。

問救急安心センターきょうと #7119・☎0570(00)7119



<表①> 特定健診・健康診査の実施内容  
※期間中1回。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	
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

<表②> 各種がん検診・歯科健診などの実施内容  
※市民は期間中1回。2回目以降は全額自己負担

項目	対象など	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	今年度中に40歳以上になる人 保健センターに直接か電話で要申込	600円	問診・血液検査
前立腺がん検診	受診時に50歳以上の男性で、誕生年の西暦が奇数年の男性	500円	血液検査
乳がん検診※2※3	受診時に40歳以上で、誕生年の西暦が奇数年の女性	1,200円	問診・視触診・マンモグラフィ
子宮頸がん検診※3	受診時に20歳以上で、誕生年の西暦が奇数年の女性	1,100円	問診・内診・細胞診
成人歯科健診※4	昭和24・34・44・54年度(4月1日~3月31日)生まれの人	無料	歯と口腔内の健診
後期高齢者歯科健診※4	昭和19年4月1日~昭和20年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者		歯と口腔内の健診・飲み込む機能の検査

※1 これまでに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  
 ※2 心臓ペースメーカー、V-Pシャント、CV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  
 ※3 令和元年度の、乳がん検診・子宮頸がん検診対象者(西暦偶数年生まれ)で、令和元年度に受診できなかった今年度受診時、乳がん検診41歳以上・子宮頸がん検診21歳以上の女性も受診可。保健センターへ要申込  
 ※4 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

**健診(検診)などを受けてみましょう**

問保健センター ☎(55)1111

実施期間 10月31日(土)まで※乳がん・子宮頸がん検診は、12月28日(月)まで

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

**特定健康診査・健康診査**

▼内容 ▲表①▽参照  
 ▼注意事項 ○血液検査は10時間以上絶食した後に受けてください  
 ○国民健康保険の人間ドック・高齢者人間ドックの受診助成を受ける

人は、特定健診・健康診査は受診できません  
 ※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

**各種がん検診・歯科健診など**

▼内容 ▲表②▽参照  
 ▼持ち物 保険証(健康保険被保険者証)

**【費用免除制度】**  
 次の人は一部負担金が無料になります。  
 ①市民税非課税世帯  
 受診前に保健センターで免除申請後、受診票の発行(1週間程度かかります)を受けてから実施協力医療機関で受診 ※申請用紙は国保医療課・保健センター

②生活保護世帯などの支援給付受給世帯  
 受診前に福祉課で免除申請後、受診票の発行を受け実施協力医療機関で受診

※①②については、受診後の申請や払い戻しは、できません

③受診時70歳以上の人・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人(手続き不要)  
 保険証・健康保険高齢受給者証を実施協力医療機関で提示

**【国保検診助成制度】**  
 市国保(国民健康保険)被保険者は、がん検診費用の助成制度がありますので実施協力

医療機関に受診費用助成申請書(助成券)を提出してください。  
 (問)国保医療課国保年金係 ☎(56)4038

**【次の人は受けられません】**  
 ①職場などで検診(健診)の機会がある人  
 ②今年度国保医療課で申し込んだ人間ドック・高齢者人間ドックで、がん検診に相当する検査を受ける人

**健康じょうよう21 JOYOヘルスアップ講座**  
 くからだも 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 ▲表A▽参照 ▼対象 市内在住の人 ▼費用 無料

▼講師 健康運動指導士 松本行紀氏 ▼持ち物など タオル、お茶、筆記用具、動きやすい服装

【囲・図】10月2日(金)から、保健センター☎(55)1111へ直接か電話

日程	定員	場所
10月6日(火) ①14:00 ②14:45	①② 各先着 8人	青谷コ ミセン
10月20日(火) ①14:00 ②14:45	①② 各先着 15人	北部コ ミセン


**検診や予防接種などを受診する人へ**

保健センター☎(55)1111

**次に該当する人は、受診できない場合があります。**

- 発熱などの風邪症状・倦怠感・消化器症状がある
- 味覚・嗅覚に異常がある
- 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある人との接触歴がある
- 2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある

※必ずマスクを着用してください(付き添いの人も含む)



## 高齢者等のインフルエンザ予防接種 保健センター☎(55)1111

高齢者が季節性インフルエンザにかかった場合、気管支炎や肺炎などを起こす可能性が高くなります。予防には、手洗い・うがい・十分な休養とバランスのとれた食事が大切ですが、高齢者の発病防止や重症化防止には予防接種が有効です。流行前のできるだけ早い時期に受けましょう。※協力医療機関へ要予約  
**期間10月5日(月)～12月28日(月)(期間中1回)**

### 対象

- 城陽市に住民票がある65歳以上の人
- 城陽市に住民票がある60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する人

### 実施場所

- ① 城陽市・宇治市・久御山町の予防接種協力医療機関  
・ 予診票は医療機関に設置しています
- ② 京都府内(城陽市・宇治市・久御山町以外)の予防接種協力医療機関  
・ 事前に保健センターに申し込み、予診票を受け取って受診してください(城陽市の予診票を持たずに受診した場合、全額自己負担となる場合あり)  
※協力医療機関については、お問い合わせください  
※協力医療機関以外で接種する場合は、事前に保健センターへ申し込んでください(はんこ持参)

費用	他の予防接種との間隔
1,500円(協力医療機関での支払い)	〈左記〉参照

### 持ち物

健康保険被保険者証※実施場所②で受ける場合は城陽市の予診票

### 免除制度

▶ **対象** 生活保護世帯、市民税非課税世帯、中国残留邦人等支援給付世帯  
▶ **注意事項** 免除者用予診票は発行に1週間程度かかります  
☎12月21日(月)までに、所定の用紙(保健センター・高齢介護課・国保医療課・福祉センター・各コミセン・各老人福祉センター)に設置。または市ホームページからダウンロード)に必要事項を明記し、〒610-0111富野久保田1-1保健センターへ郵送か持参、または高齢介護課・国保医療課へ持参※生活保護世帯は福祉課で申請可。福祉センター・各コミセン・各老人福祉センターなどでは申請不可

## 府営住宅特定目的優先入居募集

- ▶ **対象** 高齢者・母子・父子・障がい者世帯
- ▶ **期限** 10月12日(月)
- ☎・☎高齢介護課☎(56)4031、子育て支援課☎(56)4036、福祉課☎(56)4033

### もの忘れ 予防教室

脳に栄養を!! 脳を活性化させる教室

▼日時 10月8日(木) 午前9時45分～11時30分

▼場所 南部コミセン

▼内容 認知症予防の話と運動

▼対象 市内在住で65歳以上の人

▼定員 先着15人

▼持ち物 タオル、お茶、筆記用具、上靴、動きやすい服装

☎・☎10月2日(金)から、保健センター☎(55)1111へ直接か電話

### にじっこ・城陽

子どもの耳が聞こえない

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### はーもにいサロン (交流会)

耳が聞こえにくいことと不安を感じていませんか? 家族や知人も参加できます。

▼日時 10月19日(月) 午前10時～11時45分

▼場所 福祉センター

※申込不要・無料

☎(30)9000、Fax(55)7708

☎・☎京都府聴覚言語障害センター☎(30)9000、Fax(55)7708、Eメール: nanbu-nanchoyoji@kyoto-chogen.or.jp

ハメール、ファクスまたは電話

たは電話

たは電話

### 家族介護者教室

「疑似体験を交えた福祉用具の使い方」

▼日時 10月27日(火) 午前10時30分～11時30分

▼場所 福祉センター

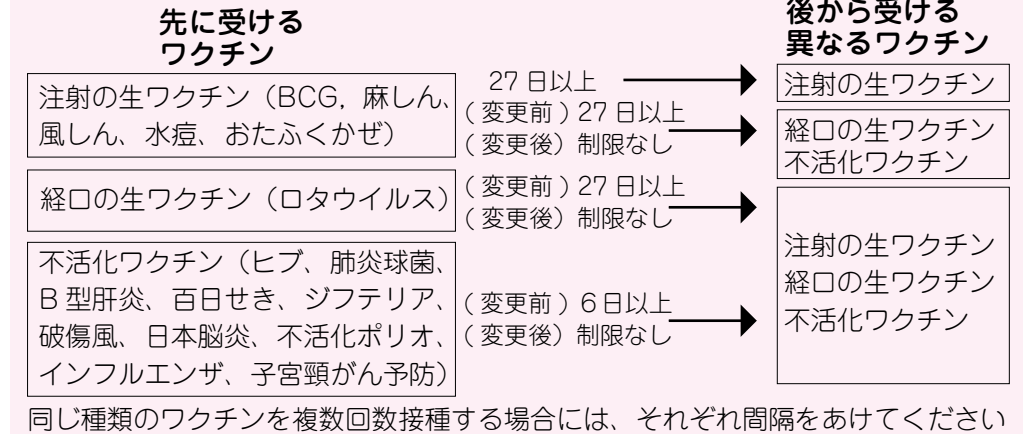
▼対象 城陽市に住民票がある昭和31年3月31日以前生まれの人

▼定員 先着15人

▼費用 無料

講師 柔道整復師 小川由智氏

## 10月から異なるワクチンの接種間隔が一部変更になりました



ぱれっとJOYO  
(男女共同参画  
支援センター)  
☎(54)7545  
Eメール…  
palettekoza@  
city.joyo.lg.jp

ママ・パパじかんを  
過ごそう

親子ルーム開放日  
第3月曜日AM事業  
親子でココロとカラダ  
をほぐそう。  
助産師さんに聞いてみ  
よう。

・ママのからだのこと  
・赤ちゃんのこと  
・産後の骨盤ケアのこ  
と

▼日時 10月19日(月)  
①午前10時～10時25分  
②午前10時30分～10時  
55分 ③午前11時～11  
時25分 ④午前11時30  
分～11時55分 ▼対象  
就学前の子とその保護  
者※保護者は市内在

働く女性の家  
☎(55)10002

就労支援講座  
「働き方を考える」

ママの働き方で家計  
はどうなる??  
103万・130  
万・150万の壁って  
何?働き方で何が違っ  
てくるのか。  
▼日時 10月29日(木)  
午前10時～正午 ▼対  
象 市内在住・在勤、  
または市内での就職を  
希望している女性 ▼

住・在勤 ▼定員 ①

②③④各先着4組 ▼  
企画実施 城陽ほのぼ  
の助産師の会  
①10月2日(金)から、  
件名「10月親子ルー  
ム」、希望する時間帯、  
氏名、住所、電話番号、  
子どもの名前と月齢を  
明記しメール、または  
直接※受付完了メール  
をご確認ください

おしごとさがしを  
サポートします!  
『就職相談会』

▼日時 10月19日(月)  
午後1時～3時 ▼対  
象 市内在住の49歳以  
下の人 ▼定員 先着  
4人 ▼相談員 若年  
者等就労支援拠点サ  
ザン京都 キャリアカ  
ウンセラ ▼主催  
南山城学園、地域若者  
サポートステーション  
京都南  
①10月2日(金)～16日

お互いに支えあう  
力を身につけよう。  
仲間の存在を実感する  
ために。

①11月10日(火)  
～わたしから少し助け  
て、  
女性の生きづらさI  
「母娘関係」「愛着障  
害」をめぐって  
②12月8日(火)  
～わたしたちが出会う  
暴力、  
女性の生きづらさII  
「DV」「児童虐待」を  
めぐって  
③令和3年1月19日  
(火)

(金)午後5時に電話

おんなたちの  
ピア・サポート  
スキル講座2

日程  
①11月10日(火)  
～わたしから少し助け  
て、  
女性の生きづらさI  
「母娘関係」「愛着障  
害」をめぐって  
②12月8日(火)  
～わたしたちが出会う  
暴力、  
女性の生きづらさII  
「DV」「児童虐待」を  
めぐって  
③令和3年1月19日  
(火)

子育て応援団長  
と話す

ママが働くために環  
境を整えるには、  
▼日時 10月26日(月)  
①午前10時～10時25分  
②午前10時30分～10時

コース 久世神社→久  
世鷹坂の碑→正道官衛  
遺跡→芝ヶ原古墳→丸  
塚古墳→久津川車塚古  
墳→平川廃寺跡→久世  
廃寺跡 ※約4キロ  
▼日程 10月25日(日)  
JR城陽駅 午前9時  
30分集合・午後12時30  
分解散 ※前日午後3  
時の天気予報で、当日  
の降水確率が50パーセ  
ント以上の場合には中  
止 ▼費用 300円  
(資料代ほか) ▼主催  
城陽市観光案内ボラン  
ティアクラブ  
①10月2日(金)～23日  
(金)に電話

観光協会  
☎(56)4029

第62回  
城陽ウォーク

久津川古墳群など国  
の史跡をめぐるウォー  
ク  
山城地方最大の前方  
後円墳「久津川車塚古  
墳」や日本最古級と  
される「芝ヶ原古墳」、  
奈良時代の役所跡など  
国の指定史跡を中心に  
観光ボランティアの案  
内で巡ります。

▼時間 午前10時～正  
午 ▼対象 女性 ▼

定員 先着20人 ◎託  
児あり(先着5人。生  
後6カ月～就学前で要  
申込 ※保護者が市内  
在住・在勤の人) ▼  
講師 ウイメンズカウ  
ンセリング京都 安本  
理子氏  
①10月2日(金)から、  
件名「ピア・サポート  
スキル講座(〇月)」、氏  
名、住所、電話番号、  
メールアドレス、子ど  
もの名前と年齢を明記  
しメール、または直接  
※受付完了メールをご  
確認ください

企画しませんか  
人のかかわり  
あいの中で「私」  
を考える講座

ぱれっとJOYOス  
タッフと一緒に講座を  
作りませんか。  
▼会議日時 11月11日  
(水)・25日(水)午後1  
時30分～3時30分 ▼

▼日時 11月8日(日)  
①午前10時～11時30分  
②午後1時～2時30分  
▼対象 妊婦さんとそ  
のパートナー ▼定員  
①②各先着8組 ▼費  
用 無料 ▼講師 西  
ゆたか氏、番家モモ代  
氏、野々口ヒロ子氏  
▼企画実施 城陽ほの  
ぼの助産師の会  
①10月2日(金)から、  
件名「沐浴講座申込」、

希望する時間、氏名  
(参加者全員)、住所、  
電話番号、メールアドレス  
を明記しメール、  
または直接※受付完了  
メールをご確認ください

梅の郷青谷つくり  
事務局  
☎・Fax (56)  
5124

竹きり・  
炭焼き作業

▼日時 ①10月12日  
(月)②10月26日(月)  
いずれも午前9時30分  
～正午 ▼場所 中梅  
林(龍福寺裏山) ▼  
持ち物など 帽子、タ  
オル、軍手、お茶、作  
業できる服装 ▼締切  
日 ①10月9日(金)②  
10月23日(金)いずれも

定員 先着5人  
①10月2日(金)～25日  
(日)に、件名「講座企  
画希望」、氏名、住所、  
電話番号、希望動機を  
明記しメール、または  
直接※受付完了メール  
をご確認ください

パパと赤ちゃん  
のスキンシップ  
「沐浴」

講座  
「地球環境を守り  
私たちのいのち  
を守る」

▼日時 11月1日(日)  
午後1時30分～3時30  
分 ▼定員 先着25人  
▼費用 無料 ▼講師  
気候ネットワーク代表  
浅岡美恵氏 ▼企画実  
施 新日本婦人の会城  
陽支部  
①10月2日(金)から、  
件名「地球環境講座申  
込」、氏名、住所、電  
話番号、メールアドレス  
を明記しメール、ま  
たは直接か電話※受付  
完了メールご確認ください

里山ウォーク

初秋の青谷の里を巡  
る  
自然いっぱい、青  
谷の伊賀越えルート周  
辺の神社・仏閣・里山  
を訪ねます。  
コース 西生寺→粟神  
社→親水公園→松本神  
社  
▼日時 10月10日(土)  
JR山城青谷駅 午前  
9時10分集合・午後2

じょうりんちゃん

時解散※小雨決行  
▼対象 中学生以上  
▼定員 先着30人 ▼持  
ち物など 帽子、軍手、  
タオル、弁当、お茶、  
山歩きできる服装・靴  
(濡れてもよいもの)  
▼費用 300円(保  
険料、地図代ほか)  
①10月9日(金)午前10  
時までに、電話かファ  
クス

在宅で要介護者を介護して  
いる人へ激励金をお届けし  
ます  
歳末たすけあい募金を活用し、  
12月に激励金としてお届けしま  
す。  
▶対象 市内在住で10月1日現  
在、同居しながら在宅で要介護者  
(要介護度3以上の人)を介護して  
いる人※介護保険証を確認する  
場合あり  
①10月12日(月)までに、城  
陽市社会福祉協議会 ☎(56)09  
09]へ直接か電話

歳末たすけあい募金の一部を地域福祉  
活動に助成します

▶対象団体 市内で1年以上の活動実績があり、構  
成員が5人以上の団体※社会福祉法人、校区社協、  
政治・宗教・営利団体、社会福祉関係団体事業費助  
成金を申請している団体などを除く ▶対象事業  
12月～令和3年11月に実施・完了する、高齢者や  
障がい者、児童などが地域で安心して暮らせるよう  
な風土づくりにつながるふれあい・交流事業や支援  
事業 ▶助成金額 対象事業総額の3分の2以内で  
5万円まで ▶注意事項 団体の会員のみを対象と  
する事業は対象外。報告書提出必須(要領収書)  
①10月30日(金)までに、所定の用紙を城陽市  
社会福祉協議会 ☎(56)0909]へ持参

文パル通信

プラネタリウム ☎(55)7667

☆10月のプラネタリウム定時投映

- 星にかたる恐竜 (11:00)
○ポケットモンスター オーロラからのメッセージ (13:30)
○アポロストーリー 月への挑戦 (15:30)

▶日程 土・日曜日に1日3回投映 ▶内容 今夜の星空の紹介・解説、番組投映 ▶観覧料 個人…大人(高校生以上)600円・子ども(4歳~中学生)300円、団体(20人以上)…大人480円・子ども240円

☆モンゴル民族音楽コンサート~星空のモンゴル草原~

▶日時 10月3日(土)18:00から ▶費用 大人1,000円、子ども(3歳~中学生)500円 ▶出演 伊藤麻衣子、M・サウガゲレル、山本敦子

☎直接

☆フルートとアコーディオンによるオペリオン~忘却~

▶日時 10月18日(日)18:00から ▶費用 前売り2,000円、当日2,500円 ▶出演 山村有佳里(フルート、ピッコロ)、大田智美(アコーディオン)

☎直接

五里ごり館(歴史民俗資料館) ☎(55)7611

☆勾玉をつくろう!

▶日時 10月11日(日)①13:15(受付12:45から)~14:45 ②14:50(受付14:20から)~16:20 ▶場所 五里ごり館 ▶対象 小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴) ▶定員 ①②各回先着4人 ▶費用 200円 ※申込不要

☆おかげ踊り奉納

おかげ踊りを広める会のみなさんがおかげ踊りを奉納します。▶日時 10月11日(日)14:00から ※雨天決行 ▶場所 水度神社

☆考古学教室「埴輪をつくろう! & 土器をつくろう!」

※作品は、乾燥・焼成後お渡します ▶日時 10月18日(日)13:30(受付13:00から)~16:00 ▶場所 五里ごり館ほか ▶対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴)、中学生 ▶定員 10人 ▶費用 600円 ▶講師 志津川陶芸教室 梅原武平氏 ☎10月2日(金)10:00から直接か電話

図書館 ☎(53)4000

☆成人ライブラリー

「城陽市地域名考一村人の思いを探る地名考一」

▶日時 10月25日(日)14:00~15:30 ▶場所 文化パルク城陽第3会議室 ▶定員 先着24人 ▶費用 無料 ▶講師 城陽の緑と文化財を守る会 代表 福富城介氏 ☎10月2日(金)から直接か電話

☆文化講演会『明智光秀の生涯と「本能寺の変」』

▶日時 11月7日(土)14:00(開場13:30)~15:30 ▶場所 文化パルク城陽ふれあいホール ▶定員 先着100人 ▶費用 無料 ▶講師 長浜市 学芸専門監 太田浩司氏 ☎10月6日(火)から直接か電話

☆10月の子どもライブラリー

Table with 2 columns: 内容, 日時. Rows include ①3じのおはなしオルゴール, ②おはなしオルゴール, ③おはなしオルゴール.

▶場所 図書館1階 ▶対象 幼児、小学生 ▶定員 ①~③各先着10人程度 ※申込不要・無料

スポーツ

10月の歩こう会



◆金勝アルプス

▼日程 10月11日(日) JR草津駅東口バス停 午前8時50分集合 ▼費用 1,000円 (12回通用) ▼持ち物 弁当、水筒、雨具 ※申込不要 閩城陽市歩こう会 石田氏 ☎(54)0147

曜日 午後1時~4時 30分 ▼場所 富野小学校 ▼対象 山城地域在住の小学生女子 ▼持ち物など タオル、飲み物、運動のできる服装・靴(グローブ・バットの貸し出しあり) ※申込不要・無料 閩城陽市ソフトボール協会 岡井氏 ☎090(9278)7331

市民 ソフトテニス 大会(ファミリーの部)

◆個人戦ダブルス ▼日時 10月25日(日) 午前9時~午後5時 ▼場所 木津川河川敷運動広場 ▼種目 偶者・親子・孫・兄弟姉妹でのペア ▼費用 (1人) 大人1,000円、高校生500円、中学生以下300円 ▼日時 10月17日(土) 午後4時~5時30分 ▼場所 市民体育館

◆小学生のすやまエコーベースクラブ

鴻ノ巣山運動公園 ☎(55)6222



※中学生以下は、保護者の同意が必要 ☎・☎10月20日(火)までに、城陽ソフトテニス協会 柴田氏 ☎(53)2962、Eメール: hrmakagi@gmail.com / ファックス、またはメール※受付完了メールを要確認

LINEで相談ができます 新型コロナウイルス感染症に関連するところの相談

実施期間 令和3年3月31日(水)まで 利用方法 二次元コードから「友だち」登録後、相談を開始してください ▶日時 月~金曜日...19:00~22:00 (受付21:30まで)、土・日曜日、祝日、12月29日~1月3日...15:00~22:00 (受付21:30まで) 閩府地域福祉推進課 ☎075(414)4628

◆女性のためのスポーツレクリエーション教室 《Ⅳ》

▼日時 10月30日~12月4日の毎週金曜日(全6回) 午前10時~11時30分 ▼場所 市体育館シューズ 800円 ▼持ち物 18歳以上 ▼対象 1,18歳以上 ▼費用 1,18歳以上 ▼対象 1,18歳以上 ▼費用 1,18歳以上 ▼対象 1,18歳以上 ▼費用 1,18歳以上

▼費用 無料 ▼持ち物 体育館シューズ ☎10月14日(水)までに電話



Event guide

文化パルク城陽 ☎(55)1010 ※オンライン先行発売を行うイベントについては、ホームページをご覧ください

- LE VELVETS CONCERT TOUR 2020 ◆日程 10月31日(土)17:00(開場16:00) / プラムホール ◆全席指定 一般8,000円
春風亭一之輔独演会 ◆日程 11月8日(日)14:00 / ふれあいホール ◆全席指定 前売り3,500円、一般4,000円、園3,000円
令和2年度「文化を未来に伝える次世代育み事業」(地域文化施設プロジェクト) もうひとつの城陽コーラルフェスタ ◆日程 12月13日(日)14:00 / ふれあいホール ◆自由席 入場無料
ティータイム・ワンコインコンサート あきかぜ昭和歌謡フォークコンサート ◆日程 10月11日(日)14:30 / ふれあいホール (13:45からチケット販売) ◆自由席 500円(飲み物付き) ※未就学児入場無料(飲み物なし)
ティータイムコンサート ◆日程 10月15日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)14:30 / ふれあいホール ◆自由席 入場無料

- プレママ・プレパパも! みんなで楽しむクラシック Vol.1 ◆日程 11月15日(日)14:00 / ふれあいホール ◆全席指定 一般1,200円、3歳~高校生700円、親子ペア1,500円 【音楽体験ワークショップ】 ◆日程 11月7日(土)13:30 / 音楽練習室 ▶定員 先着25人 ▶費用 無料 ☎直接か電話
パルクシネマ105「嘘八百 京町ロワイヤル」 ◆日程 10月2日(金)①10:30②14:00 / プラムホール ◆自由席 前売り900円、一般1,000円、園900円
パルクシネマ106「こどもしょくどう」 ◆日程 11月20日(金)①10:30②14:00 / プラムホール ◆自由席 前売り900円、一般1,000円、園900円 ◆発売日 10月2日(金)
関西フィルハーモニー管弦楽団 ニューイヤーコンサート2021 ◆日程 令和3年1月10日(日)15:00(開場14:20) / プラムホール ◆全席指定 一般3,000円、高校生以下2,000円、園2,800円

### インフォメーション

#### ◆京都府要約筆記者養成講座(前期講座)

聴覚障がいのある人に話の内容を文字にして伝えます。

▶日程 <共通講座> 11月27日(金)、12月4日(金)・11日(金) <手書きコース> 12月25日(金)、令和3年1月15日(金)、2月12日(金) <パソコンコース> 12月27日(日)、令和3年1月24日(日)、2月14日(日) いずれも10:00~16:00 ▶場所 共通・手書き…京都府聴覚言語障害センター(城陽市)、パソコン…京都市聴覚言語障害センター(京都市) ▶対象 講座終了後、後期講座も受講し、京都府で登録・活動できる人 ▶費用 3,670円 ※教材費別途 ◎受講資格など、詳しくはお問い合わせください 囲・圖11月13日(金)までに、住所、氏名、年齢、連絡先を明記し、京都聴覚言語障害者福祉協会 京都府要約筆記者養成講座事務局 [〒604-8437京都市中京区西ノ京東中合町2、☎075(841)8337、Fax075(841)8312]へ郵送、またはファクス

#### ◆戦没者遺児による慰霊友好親善事業

▶巡拝地域 ①東部ニューギニア(1次) ②ビスマーク諸島 ③西部ニューギニア ④マーシャル諸島 ⑤台湾・バシー海峡 ⑥東部ニューギニア(2次) ⑦ミャンマー ⑧フィリピン(2次) ⑨中国 ▶対象 戦没者の遺児 ▶費用 10万円 ▶締切日 ①②10月6日(火) ③④11月6日(金) ⑤11月23日(祝) ⑥12月2日(水) ⑦12月16日(水) ⑧令和3年1月8日(金) ⑨令和3年1月12日(火) ※詳しくは、お問い合わせください 囲京都府遺族会☎075(393)6050 圖日本遺族会☎03(3261)5521

#### ◆JOYO輝く文化・芸能フェスタ

豊かな地域社会・芸術などの振興を図るため、現代・古典芸能のフェスタを開催します。ぜひみなさんお越しください!

▶日時 10月10日(土)13:00~15:00 ▶場所 文化パルク城陽ふれあいホール ▶主催 「JOYO輝く文化・芸能フェスタ」実行委員会 ※申込不要・無料 圖NPO法人 映像メディア 半田氏 ☎080(8539)6220

#### ◆~じぶんの町を良くするしくみ~ 赤い羽根共同募金運動

10月1日~12月31日 みなさんのご協力をお願いします。 圖京都府共同募金会城陽地区支会(城陽市社会福祉協議会内) ☎(56)0909

#### ◆嘱託職員募集

◆城陽市中部地域包括支援センター(2人)

◆城陽市西部地域包括支援センター(1人)

▶資格 介護支援専門員、もしくは社会福祉士(中部のみ)の資格を有する人 ▶雇用期間 雇用開始日~令和3年3月31日(更新の場合あり) ▶勤務日時 月~土曜日、9:00~17:00のうち指定する日時(週35時間以内) ▶報酬(月額) 210,300円(介護支援専門員)、215,300円(社会福祉士) ※通勤費は規定により支給。期末手当あり ▶選考方法 面接 囲・圖履歴書と資格証の写しを、〒610-0121 寺田東ノ口17 城陽市社会福祉協議会 [☎(56)0909]へ郵送または持参

#### ◆城南勤労者福祉会館 ☎(46)0688

①やさしい英会話教室

▶日時 11月5日~令和3年2月25日の毎週木曜日 18:00~20:00 ▶定員 先着15人 ▶費用 13,000円 ※教材費別途

#### ②季節のフラワー雑貨教室

▶日時 11月7日(土)、12月5日(土)10:00~12:00 ▶定員 先着10人 ▶費用 3,000円 ※教材費別途

#### ③茶の作法教室

▶日時 11月9日~23日の毎週月曜日 10:00~12:00 ▶定員 先着15人 ▶費用 1,500円

①~③いずれも

▶対象 府内在住・在勤の人 囲各講座の開講日の1カ月前から費用を持参

### 伝言板

<募集> ■健康体操(自彊術) 毎週火曜日10:00~11:30 みどり集会所 井垣 ☎(44)7367 ■剣道 寺田剣友会洗心館 毎週水曜日(18:00~20:00) / 今池小学校・毎週土曜日(18:15~21:00) / 寺田西小学校・毎週日曜日(8:30~11:30) / 今池小学校、寺田西小学校 田村 ☎(55)1272

次号の「広報びょうよう」1面特集は「NEW 城陽」のまちづくりを予定しています。

#### 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＞						
エクセル中級	11/9~12/3	月・木	18:30~21:00	7	10	17,500
ワード初級	11/11~12/2	水・金	18:30~21:00	6	10	15,000
＜パソコン講座 初心者コース＞						
はじめてのインターネット入門	11/2~11/9	月・水・金	9:30~15:30	4	10	10,000
はじめてのホームページ入門	11/13~11/30	月・水・金	9:30~15:30	6	10	15,000

▶対象 府内在住・在勤の人 ※教材費別途 囲各講座の開講日の1カ月前から、同センター [Fax(46)0780、Eメール: info@jyonan.ac.jp]へメール・ファクス、または直接が電話

### コミセン

#### コミセン空調改修工事のお知らせ

工事期間中は、下記の部屋の利用ができなくなります。みなさんのご理解・ご協力をお願いします。 圖市民活動支援課 ☎(56)4046

#### ◆青谷コミセン

期間 11月30日(月)~令和3年1月29日(金)(予定) 閉鎖施設 調理実習室、軽運動室 ※図書室についても閉鎖します。日程が決まり次第市ホームページまたはコミセン内でお知らせします

#### ◆東部コミセン

期間 12月7日(月)~令和3年2月19日(金)(予定) 閉鎖施設 大集会室兼発表室(ホール)

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

シニア向け「体験型ネットのトラブル110番」~ワンクリック詐欺・偽サイトを疑似体験~ 10月23日(金)13:30~14:30 京都府警察本部 抽選15人・無料 ※タブレット端末1人1台貸し出し 囲10月4日(日)10:00に来館抽選

史跡めぐり「ガイドとめぐる伏見歴史散策」 Aコース: 10月29日(木)「幕末の鳥羽伏見の戦いを歩く」~土佐藩邸跡・寺田屋・大黒寺ほか~ 御香宮表門9:45集合・伏見区役所12:00解散 Bコース: 11月5日(木)「山の伏見、豊臣から徳川の時代を歩く」~明治天皇陵・伏見桃山城ほか~ 御香宮表門9:45集合・12:00解散 ※小雨決行。徒歩約3キロ 伏見文化・観光の語り部 酒井源弘氏 各コース抽選12人 無料 ※入館料実費 囲10月10日(土)必着で、往復ハガキに希望コース・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、南部コミセン「史跡めぐり」係へ郵送、または返信用ハガキを持参 ※1枚につき2人まで

#### 今池コミセン ☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117 枇杷庄知原15-1

押し花教室~クリスマスの花絵額づくり~ 10月30日(金)13:30~15:30 木村幸子氏 先着10人・材料費1,800円 囲10月3日(土)9:30から来館が電話 ※見本写真あり

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

ほっとシアター「体操しようよ」 10月24日(土)①10:00~11:50 ②13:30~15:20 草刈正雄、木村文乃ほか ①②各先着20人 無料 囲10月2日(金)から来館

モノづくり教室 ~自分だけのカラフルな切り絵画を作る~ 10月25日(日)10:00~12:00 橘 功一郎氏 先着20人・材料費600円 囲10月2日(金)から材料費を添え来館

高齢者健康教室~真向法健康体操~ 10月28日(水)13:30~15:00 真向法協会 吉崎幸孝氏 先着10人・無料 囲10月2日(金)から来館

刺しゅう教室 ~かわいい小花のモチーフで簡単な刺しゅうエコバッグ~ 10月29日(木)、11月5日(木)13:00~15:00 生野暉子氏 先着16人 材料費1,200円 囲10月3日(土)から材料費を添え来館

スマートフォンを活用しよう~まずは基本操作から~ 10月31日(土)、11月7日(土)13:00~15:00 森島理紗氏 先着20人 無料 囲10月3日(土)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

えほんのじかん~絵本・紙芝居の読み聞かせ~ 10月3日・10日・17日・24日・31日 いずれも土曜日 ※10日は50インチテレビでアニメ観賞 15:00~15:30 ※幼児~小学生対象 申込不要・無料

手縫いで秋冬用フィルター付立体布マスクを作りましょう(ワンポイント・耳ゴム調節付き) 10月20日(火)10:00~12:00 土井とよみ氏 抽選10人 材料費500円 囲10月2日(金)9:30に材料費を添え来館抽選 ※見本あり

◆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 (囲・圖17:00まで) [10月の休館日] ○南部・今池・東部・青谷・北部コミセン…月曜日 ○寺田コミセン…5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

# 相談日

新型コロナウイルスの影響により、中止している場合があります。必ず事前にお問い合わせください  
日程などは変更になる場合があります ★…電話相談の場合あり  
1回…同一案件の相談は1回の利用でお願いします

# 10月

	日程	相談時間 (12:00~13:00を除く)	相談場所	問い合わせ
乳幼児相談★ ●10月2日(金) から要予約	19日	受付時間 9:30~11:00	福祉センター	保健センター ☎(55)1111
健康・食生活相談 ★●要予約	6・30日	9:00~11:00	保健センター	
児童・児童虐待 相談	月~金曜日 ※祝日を除く	9:00~16:00	家庭児童相談室(市役所内) ☎(56)4026	
子育て相談	月~金曜日 ※休園日を除く	10:00~15:00	市内全保育園	
	火~土曜日 ※祝日を除く	9:00~16:00	ひなたぼっこ (地域子育て支援センター)☎(55)9260	
教育相談	月~金曜日 ※祝日を除く	8:30~20:00	ふれあい教室 ☎(56)5308※メール(fureaij@city.joyo.lg.jp)でも相談可	
緑の相談★	7・14・21・28日	13:00~16:00	都市政策課☎(56)4068	
市民活動相談	木~日曜日	9:00~19:00	市民活動支援センター (文化パルク城陽内)☎(55)1030	
交通事故相談★	1・6・8・13・15・ 20・22・27・29日	9:00~16:00	市民活動支援課 相談室 ☎(56)4001	市民活動支援課 ☎(56)4001
法律相談★ 1回 ●1週間前から要予約	12・19・26日	13:30~16:10		
司法書士相談 1回 ★●1週間前から要予約	5日	13:30~16:00		
行政相談★	8日	14:00~16:00		
人権相談★	9・23日	13:00~16:00		
女性相談 (面接・電話)	火曜日	13:30~16:00	ぱれっとJOYO (男女共同参画支援センター)相談室 ☎(56)5076	
	金・土曜日	9:30~12:00		
女性専門相談★ ●要予約	14日	9:30~12:30		
	17・28日	13:30~16:30		
高齢者相談	月~土曜日	8:30~17:00		
	毎日	8:30~17:30		
消費生活相談	月~金曜日 ※祝日を除く	9:00~16:00	消費生活センター(商工観光課内) ☎(56)4052	
多重債務相談	月・水・金曜日 ※祝日を除く	9:00~16:00	福祉課☎(56)4034	
くらしと仕事の 相談	月~金曜日 ※祝日を除く	9:00~16:00	福祉課☎(56)4088	
障がい者相談★ ●要予約	16日	13:00~15:00	福祉課相談室	福祉課☎(56)4033
こころの相談★ ●要予約	15日	13:30~16:00	福祉センター	

# 休館日

	開館時間	休館日
文化パルク城陽	9:00~22:00	5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
図書館	9:30~18:00	5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・29日(木)
市民活動支援 センター	9:00~19:00	月~水曜日
市民体育館	9:00~21:00	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
ぱれっとJOYO(男女共 同参画支援センター)	9:00~21:00	1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)
ひなたぼっこ(地域子 育て支援センター)	9:00~16:00	5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月) ※プレイルームなどは日曜日も閉室

# 献血

日程	時間	場所
13日(火)	9:30~11:30	星和電機(株)
	13:30~15:30	(株)ミズホ

# まちの本棚

☎図書館☎(53)4000



## 図書館のおすすめ本

環境を守る、  
日々のくらし



「ミニマリストの持ちもの帖  
尾崎友史子/著 NHK出版

思い込みを手放すと、暮らしがもっと自由になる！  
家族5人、必要最小限の生活用品で快適に暮らす、  
シンプルライフの達人の持ちものをイラストと写真  
で紹介。「尾崎家の全持ちもの(1649点)リス  
ト」も収録。



「捨てられる食べものたち  
井出留美/著 matsu/絵 旬報社

食品ロスは誰にとっても身近な問題であり、環境的  
にも経済的にも大きな影響を社会に与えています。  
食品ロスはなぜ生まれるのか、食品ロスを減らすに  
はどうしたらいいのかなどを、イラストと共に解説  
します。



「プラスチックの現実と未来へのアイデア  
高田秀重/監修 東京書籍

水に溶けない、腐食しないプラスチックが、生態系  
に悲惨な影響をもたらしています。環境汚染など  
プラスチックの“不都合な現実”をつまびらかにし、  
スマートな循環型社会を実現するためのアイデアを  
提案します。



# ごみ収集日

☎衛生センター☎(53)1400

西部 東部

○府道69号線(平川室木<イズミヤ>~寺田新池)および国道24号(寺田新池~山城  
大橋東詰)を境に、西部地区と東部地区に分けています  
○ごみは8:30までに指定の場所へ出してください。収集時間は、交通事情やご  
み排出量の関係で一定ではありません。「分別のできていないごみ」「収集日が  
違うごみ」「収集後に出されたごみ」は収集できません

種別	西部地区	東部地区
燃やすごみ	毎週 月・木曜日	毎週 火・金曜日
プラマーク製品	毎週 火曜日	毎週 月曜日
燃やさないごみ	第1・第3水曜日(7・21日)	第2・第4水曜日(14・28日)
空ビン	第2・第4水曜日(14・28日)	第1・第3水曜日(7・21日)
空カン	第1・第3・第5金曜日 (2・16・30日)	第2・第4木曜日(8・22日)
ペットボトル 紙パック	第2・第4金曜日(9・23日)	第1・第3木曜日(1・15日)
大型ごみ	有料、予約制 ☎中央環境保全(株) [☎(82)3929] へ電話	
使用済乾電池 スプレー缶 カセットボンベ 使い捨てライター	「燃やさないごみ」の日に収集します それぞれ区別して無色透明・白色半透明の袋に入れて出して ください(スプレー缶・カセットボンベは穴を開けずに出して ください)	
廃蛍光管 (10:00~15:00)	第2水曜日(14日)に、市役所・各コミセン(寺田コミセン を除く)・各老人福祉センターなどで拠点回収します	
廃食用油 (時間は施設により 異なります)	第3金曜日(16日)に、市役所・文化パルク城陽懸垂幕北 側・各コミセン(寺田コミセンを除く)・各老人福祉センター などで拠点回収します	
使用済小型家電 (随時)	市役所・文化パルク城陽エントランス・各コミセン(寺田コミ センを除く)・各老人福祉センターなどで拠点回収します	

# 10月の演習場訓練実施予定日

長池演習場は年間を通して立ち入り禁止です。絶対に入らないでください

	日程	問い合わせ
射撃訓練	1~31日	陸上自衛隊大久保駐屯地 司令業務室☎(44)0001(内線218)
爆破訓練	なし	

## 保存版

10月の相談日や、ごみの収集日などを掲載したページです  
1カ月間保存をお願いします。し尿収集日は15日号をご覧ください

ごみ袋は、無色透明・白色半透明をご使用ください