



おいしいごはん で心も体も元気にしたい！ ヘルスマイト城陽

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりボランティアとして活動する「ヘルスマイト城陽（城陽市食生活改善推進協議会）」が主催する養成講座で、食生活の基礎知識や生活習慣病などについて学んだ20人のみなさんが活動されています。今号では、生きていく上で基本となる「食べること」について考え、子どもから高齢者まで幅広い世代のみなさんの健康づくりを支える「ヘルスマイト城陽」のみなさんの活動についてご紹介します。

☎保健センター ☎(55)1111

「私たちが作りました！」



減塩レシピを作成しました！

市では、市民の疾患率が高い高血圧症の対策として、塩分量を抑えた減塩メニューを開発するなど「減塩のまちづくり」を進めています。



昨年、京都文教短期大学監修のもと、ヘルスマイト城陽が作成した6つの「減塩レシピ」（写真）は、ご自宅にある食材で簡単に挑戦できるものばかり！ぜひ毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

レシピは、アル・プラザ城陽、ライフ寺田店で配布中！市HPにも掲載



こんな活動をしています

市から委託された事業のほか、自主的に実施する事業もあり、食育教室・地域のイベントでの食事の提供など、活動範囲は多岐にわたります。

健診での食育推進

1歳8カ月児健診や3歳児健診後の親子に対し、食に関する情報提供を行っています

地域のイベントでレシピの説明

親子で楽しめるイベントへ出向き、調理した料理の見本を見せたり、減塩レシピを解説したりします

市内小学校で家庭科の授業の補助

調理実習のサポートなどを行います

減塩みそづくり講習会

コミセンなどで減塩みその作り方を教えます

健康に関する講座などを開催

食育教室や高齢者の健康教室などの講座を実施します



◀ 3歳児健診に来られたママに、減塩レシピを解説

地域のイベントに向けて、おやつを調理



食べることは「生きること」

食生活の大切さを実感しています



ヘルスマイト城陽
細川康子さん

看護師として働いていた頃、入院中の患者さんが病院での食事で心身共に良好になる姿と、退院後に食生活が乱れ、入退院を繰り返す姿を目の当たりにし「日頃の食生活が何より大切」ということを実感しました。地域のみなさんの生活の中で、私も何か力になれないかと考えたことが入会のきっかけです。

ただ料理を作るだけでなく、栄養価を計算しながら、おいしく健康に楽しめるレシピをみんなで考える時間がとても楽しく、日々勉強になっています。

地域の健康づくりのために、活動しませんか？

食育に興味がある、自分や家族のために健康づくりを学びたいなど、きっかけはどんなことでも構いません。興味がある人は、今秋から開講予定の「ヘルスマイト城陽養成講座」を受講し、一緒に活動しましょう！

会員募集

一緒に活動しませんか？

ヘルスマイト城陽養成講座受講生募集！

栄養や運動など、日常の健康づくりに役立つ講座です。修了後はヘルスマイト城陽として活動していただけます。

日程

11月15日(水)・28日(火)、12月11日(月)・22日(金)、令和6年1月15日(月)・26日(金)、2月5日(月)・16日(金)・26日(月)

時間

9:30~12:00

※一部時間が異なる日程あり

場所

保健センター

内容

○講座（生活習慣病とその予防法、子どもの栄養と食事など）
○調理実習（バランスのとれた献立、幼児のおやつなど）

対象

市内在住で、講座修了後ボランティアとして活動する意欲のある人（なるべく全ての講座を受講できる人）

定員

15人※多数の場合抽選

費用

無料

詳細は市HPへ



☎・☎8月17日(木)~10月27日(金)に保健センターへ電話



完熟イチジクのまち 京都城陽

もぎたてのイチジクを楽しもう！

イチジクのいろんな魅力を味わえる！

イチジク狩り

府内唯一のイチジク狩りができる施設「観音堂農園センター」で、イチジク狩りを体験しませんか。香り高く、甘みと酸味のバランスが良好、みずみずしさが魅力のもぎたてのイチジクを、ぜひお楽しみください。



- ◆日時 8～10月中旬10:00～15:00
- ◆場所 観音堂農園センター（城陽市観音堂甲田7-1）※駐車場あり
- ◆費用 大人2,000円、小学生1,200円（食べ放題）

☎問観音堂農園センター 内田氏
[☎090(9623)3562] へ電話

城陽いちじくマルシェ

生産者が自ら販売を行い、完熟イチジクの特徴や食べ方の提案など、地元ならではのイチジクの魅力を直接お伝えします。9月24日はステージイベント、イチジクグルメの飲食ブース出店、料理教室などがあります。



- ◆日時 8月27日～9月24日の毎週日曜日11:00～売り切れ次第終了
※9月24日のみ10:30から（イベント）
- ◆場所 ログスランド プラムイン城陽

☎問城陽いちじくマルシェ実行委員会
長澤氏☎080(5709)4319



今年も開催！

イチジクスタンプラリー2023

9月1日(金)～30日(土)

期間中、市内のイチジク商品を取り扱う店舗や施設を巡って、スタンプを2つ集めて応募すると、抽選で60人に参加店舗で使える商品券をプレゼント！この機会に、城陽のイチジクグルメをぜひご堪能ください。

詳しくは市ホームページへ！

☎問農政課(56)4005

市ホームページは
こちら▶



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またはケアマネジャーへの聞き取り調査あり（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

◆1人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
料補助事業 緊急通報装置の設置および使用	1人暮らしの高齢者など ※緊急連絡先となる協力員2人の設定が必要	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）
理器）の給付事業 日常生活用具（火災警報器・電磁調理器）	1人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

☎問介護保険被保険者証を高齢介護課
[☎(56)4031] へ持参

◆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
業 訪問理美容サービス事業	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）	住宅の浴槽取り替え工事に要する経費の一部を助成 ◆助成金額…工事費の10割 ※限度額10万円
1 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
支援事業 徘徊高齢者家族	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

（広告）

参加しませんか！

やましろ 山背彩りの市2023

手づくり作品や地元の品が一堂に集まるにぎやかアートマーケット「山背彩りの市2023」を一緒に盛り上げませんか？ボランティアスタッフも募集します。

日程 11月23日(祝)10:00～15:00 ※雨天決行

場所 アクティ城陽商店街、JR城陽駅前商店街とその周辺地域

◆手作り作品ブース出展者

手作り品の販売を行うブース出展者を募集します。※手作り品以外の販売不可。リメイクなどで出展者による加工がされているものは可
▶締切日 9月15日(金)

◆ボランティアスタッフ

当日の準備・片付け、会場案内などにご協力いただけるボランティアを募集します。
▶締切日 10月31日(火)

※応募方法など詳しくは城陽商工会議所ホームページをご覧ください

☎問山背彩りの市2023実行委員会
(城陽商工会議所内) ☎(52)6866



全国瞬時警報システム (Jアラート) 試験を実施

困危機・防災対策課 ☎(56)4045

【実施日時】 8月23日(水) 11:00

防災行政無線からの試験放送を行います。「これは、Jアラートのテストです」(3回)「こちらは防災城陽市です」と大きな音が流れます。あらかじめご了承ください。
※放送内容はテレホンサービス、安心・安全メールでも確認できます

防災行政無線の放送内容を聞き逃したときは

テレホンサービス [☎(56)4110] をご利用ください！過去24時間の放送内容を電話で聞くことができます。

※通常の見話料金ががかかります

ぜひ登録を！安心・安全メール

①二次元コードを読み取り、空メールを送信(読み取れない場合はan shin.joyo-city@raidan.ktaiwork.jpに空メールを送信)



②届いたメールの案内に従って登録

③数分以内に、登録完了のお知らせメールが届く
※迷惑メール防止機能を使っている人は、「an shin@city.joyo.lg.jp」からのメールが受信できるように設定してください

マイナポイントの申し込みは9月末まで！

困市民課 ☎(56)6151

※マイナンバーカード専用ダイヤル

対象 次の全てに該当する人

- ・マイナンバーカードの申請を令和5年2月末までに行った人(※)
- ・マイナンバーカードを持っている人で、マイナポイントの申し込みをしていない人

※すでに申請済みで、お手元に「交付通知書」が届いていない人はお問い合わせください

ポイントを取得するには

ポイント付与先(キャッシュレス決済サービス業者)を決めてマイナポイントの申し込み後、チャージまたは買い物を9月末までに完了する必要があります。

申し込みに必要なもの

マイナンバーカード、マイナンバーカード利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)、公金受取口座の登録をする場合は銀行名・支店名・口座番号がわかるもの

詳しくはマイナポイント事業 ホームページへ▶



教育委員会 8月定例会

▼日時 8月30日(水) 午後2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

困教育総務課 ☎(56)4003

農地の利用状況調査

8月中旬～9月中旬

農地法の規定により、毎年1回、農地の利用状況(耕作放棄など)を調査しています。農地へ立ち入ったり、話をお聞きすることがありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

困市民活動支援課 ☎(56)4001

◎遊休農地(耕作放棄地)になると、不法投棄や病害虫の発生、有害鳥獣の隠れ場所になるなど、近隣の農地や住民に大変な迷惑が掛かります。所有者は適正な管理をお願いします

◎農地管理についての相談は、農業委員または農業委員会まで
困農業委員会事務局 ☎(56)4009

交通事故 無料相談

損害賠償や示談、後遺障害に関する事など、交通事故相談員が無料で何度でも相談に応じます。被害者・加害者を問わず、気軽に相談ください。

困相談日 毎週木曜日 午前9時～正午・午後1時～4時

※中止する場合がありますので、事前にお問い合わせください
※申込不要・電話相談可

困市民活動支援課 ☎(56)4001

電気火災を 防ごう！
電気は私たちの生活

に欠かすことができません。しかし、電気製品などの使い方を誤ったり、管理を怠ったりすると、火災の原因となる場合があります。

困電気火災を防ぐポイント
○たこ足配線をしない
○コンセントにほこりをためない
○電気プラグはしっかりと差し込む
○コードを強く折り曲げない
○電気製品の使用方法を理解し、正しく使用する

困消防本部 ☎(54)0115

有毒植物に 要注意!!

確実に食用と判断できない植物は絶対に採らない！食べない！売らない！人にあげない！
山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し食べたことによる、食中毒が発生しています。これは、有毒植物による食中毒で、死者も発生しています。

有毒植物を誤って食べないために！

○家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう

○山菜狩りなどをするときは、一本ずつよく確認してから採り、調理前にもう一度確認しましょう

困山城北保健所 ☎(21)2912

子育て支援医療 受給者証差し替えのお願い

中学3年生までの子どもが1医療機関あたり月200円で受診できる子育て支援医療について、府の制度改正のため、現在受給者証を持っている人のうち、小学6年生までの子どもの受給者証が変わります。対象者には、8月下旬に個別に受給者証を送付しますので、

お手元の受給者証と差し替えてください。

困子育て支援医療係 ☎(56)4039

新型コロナウイルス ワクチン追加接種 (令和5年春開始接種) 終了のお知らせ

現在実施中の令和5年春開始接種(65歳以上の人や64歳以下で基礎疾患を有する人、医療従事者、高齢者施設の利用者などを対象としたオミクロン株対応2価ワクチンの接種)は、8月31日(木)で終了します。

なお、9月から実施を予定している令和5年秋開始接種については、国から情報提供が

妊婦健康診査・歯科健診を 受けましょう



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、身体測定や血液・血圧・尿の検査などを行います。

問診・診察(子宮復古の状態など)・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。

妊娠がわかったら、早めに保健センターへ妊娠届を提出してください。母子健康手帳とともに妊産婦健康診査

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(多胎妊娠は追加で基本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、公費負担で受診できます。

困妊婦健康診査係 ☎(56)4039

妊婦歯科健診

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受診した妊婦歯科健診受診票で、出産までの期間に1回、無料で歯科健診が受けられます。城陽市・宇治市・久御山町の妊婦歯科健診協力医療機関へ予約の上、受診してください。

困保健センター ☎(55)1111

第41回「青少年の意見」発表会 作品募集

文化・スポーツ推進課 ☎(56)4059

テーマ

「城陽市のことについて考えていること」「家族や家庭について思うこと」「経験や体験を通して思うこと」「ぼくの夢、わたしの夢」など

対象

- <小学生の部> 市内在住の小学5・6年生
- <中学生の部> 市内在住の中学生
- <青年の部> 城陽高校・西城陽高校・城陽支援学校高等部職業学科ビジネス総合科・宇治支援学校高等部生徒、市内在住の高校生および30歳以下の青年

その他

1人1点で未発表のもの。400字詰め原稿用紙4枚以内。応募者全員に参加賞、発表者には賞状と記念品を贈呈。発表会は、10月28日(土)13:30から文化パルク城陽ふれあいホールで開催予定 ※詳しくは募集要項(文化・スポーツ推進課に設置)をご覧ください

市立の小・中学生、城陽高校・西城陽高校・城陽支援学校・宇治支援学校の生徒は、9月1日(金)までに各学校へ持参。それ以外の方は、9月8日(金)までに、表紙に学校名・学年または勤務先名、氏名、年齢、住所、電話番号を明記し、文化・スポーツ推進課へ持参

第7回城陽市民ポッチャ大会

ポッチャ競技は、老若男女を問わず、未経験者でも楽しめるスポーツです。

▶日時 9月30日(土) 9:00~12:30頃 ※講習会あり
▶場所 市民体育館 ▶対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。介助が必要な人は介助者同伴 ▶定員 20チーム(原則1チーム3~5人) ※多数の場合抽選。1人または2人で参加を希望する人は、大会本部でチームを編成 ▶費用 無料 ▶その他 京都ポッチャ協会ゲーム規則に準じる(一部変更の場合あり)。上位チームに表彰あり

9月14日(木)までに市ホームページから申し込み(受付完了メールをご確認ください)か、所定の用紙(文化・スポーツ推進課に設置、または市ホームページからダウンロード)を〒610-0195城陽市教育委員会 文化・スポーツ推進課 [☎(56)4048] へ直接・郵送



ママパパ教室 お風呂の入れ方 コース

赤ちゃんのお風呂の入れ方を、人形を使って実習します。パパは妊婦スーツを着用して妊婦体験ができます。
▼日時 9月14日(木) 午後1時15分~4時
▼場所 保健センター
▼対象 妊婦さんとその家族 ▼定員 15組
※初めての入浴優先
▼費用 無料 ▼持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ※保育なし

8月15日(火)~9月8日(金)に市ホームページから申し込み
申し込みは ☎(55)1111
☎(55)1111



運動器改善・フレイル予防について、体を

動かしながら学びましょう!

▼日時 8月25日(金) 午後1時30分~3時
▼場所 東部コミセン
▼対象 城陽市に住んでいる昭和33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 国本一歩氏
▼持ち物 上靴
☎(52)4533

介護者教室 (全3回)

介護者の身体を護るための講座です。講義や実技を通じて、介護をする自分の体を守る介護の仕方を学びましょう!
▼日程 第1回:9月1日(金) / 車椅子の使い方 第2回:9月7日(木) / ベッド周りの動作の介助方法 第3回:9月21日(木) / 自

宅内の動作の介助方法
いずれも午後1時30分~3時
▼場所 福祉センター
▼対象 城陽市に住み票があり高齢者を介護している人
▼定員 先着20人
▼費用 無料 ▼講師 京都きづ川病院 鼻崎裕美氏、伊藤眞良氏
☎(54)7330

働く女性の家

708 ☎(55)1002
Eメール: hatarakujo@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
★再就職準備講座 40代からの転職・再就職
◆転職・再就職のイロハ
◆仕事の種類、求人情報、求められるスキル
◆自分に合った働き方など
▼日時 9月8日(金) 午前9時30分~11時
▼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 ※男性は主に就職水河期世代の人
▼定員 先着7人 ※多数の場合女性優先
▼費用 無料 ▼講師 ハローワーク宇治

難聴者のための情報サロン

聞こえづらく困っている生活のこと、時事ニュースのことなどおしゃべりしませんか。必要約筆記あり
▼日時 9月11日(月) 午前10時~11時30分
▼場所 福祉センター
※申込不要・無料
☎(30)9000, FAX(55)7000

聞こえづらく困っている生活のこと、時事ニュースのことなどおしゃべりしませんか。必要約筆記あり
▼日時 9月11日(月) 午前10時~11時30分
▼場所 福祉センター
※申込不要・無料
☎(30)9000, FAX(55)7000

働く女性の家へ直接・電話

その他 託児あり(生後6カ月~就学前まで、9月3日(日)までに要申込)。雇用保険の求職活動実績対象
☎(55)1002
Eメール: hatarakujo@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
★再就職準備講座 40代からの転職・再就職
◆転職・再就職のイロハ
◆仕事の種類、求人情報、求められるスキル
◆自分に合った働き方など
▼日時 9月8日(金) 午前9時30分~11時
▼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 ※男性は主に就職水河期世代の人
▼定員 先着7人 ※多数の場合女性優先
▼費用 無料 ▼講師 ハローワーク宇治

出張ハローワークin 働く女性の家

★出張ハローワークin 働く女性の家
▼日時 9月8日(金) 午前11時~午後3時
▼内容 最新求人票の閲覧、職業相談、求職登録、キャリアアカウンティングなど
▼対象 市内在住・在勤の人
▼定員 先着6人
▼費用 無料 ▼その他 雇用保険、職業訓練の相談は不可。雇用保険の求職活動実績対象(求人票の閲覧のみ)の場合は対象外
☎(55)1002

その他 託児あり(生後6カ月~就学前まで、9月3日(日)までに要申込)。雇用保険の求職活動実績対象
☎(55)1002
Eメール: hatarakujo@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
★再就職準備講座 40代からの転職・再就職
◆転職・再就職のイロハ
◆仕事の種類、求人情報、求められるスキル
◆自分に合った働き方など
▼日時 9月8日(金) 午前9時30分~11時
▼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 ※男性は主に就職水河期世代の人
▼定員 先着7人 ※多数の場合女性優先
▼費用 無料 ▼講師 ハローワーク宇治

働く女性の家へ直接・電話

働く女性の家へ直接・電話
★セミナー
働く女性とお金の話
〜お金の予防学 金欠病になる前に〜
▼日時 9月15日(金) 午後6時30分~8時30分
▼内容 家計の見直し方や正しい金融知識を学ぶ
▼対象 市内在住・在勤の女性、または市内での就職を希望している人
▼定員 先着10人
▼費用 2000円程度(テキスト代) ▼講師 キスト代氏
▼その他 矢通有貴氏
▼日時 9月15日(金) 午後6時30分~8時30分
▼内容 家計の見直し方や正しい金融知識を学ぶ
▼対象 市内在住・在勤の女性、または市内での就職を希望している人
▼定員 先着10人
▼費用 2000円程度(テキスト代) ▼講師 キスト代氏
▼その他 矢通有貴氏

働く女性の家へ直接・電話

働く女性の家へ直接・電話
★セミナー
働く女性とお金の話
〜お金の予防学 金欠病になる前に〜
▼日時 9月15日(金) 午後6時30分~8時30分
▼内容 家計の見直し方や正しい金融知識を学ぶ
▼対象 市内在住・在勤の女性、または市内での就職を希望している人
▼定員 先着10人
▼費用 2000円程度(テキスト代) ▼講師 キスト代氏
▼その他 矢通有貴氏
▼日時 9月15日(金) 午後6時30分~8時30分
▼内容 家計の見直し方や正しい金融知識を学ぶ
▼対象 市内在住・在勤の女性、または市内での就職を希望している人
▼定員 先着10人
▼費用 2000円程度(テキスト代) ▼講師 キスト代氏
▼その他 矢通有貴氏

働く女性の家へ直接・電話
★セミナー
働く女性とお金の話
〜お金の予防学 金欠病になる前に〜
▼日時 9月15日(金) 午後6時30分~8時30分
▼内容 家計の見直し方や正しい金融知識を学ぶ
▼対象 市内在住・在勤の女性、または市内での就職を希望している人
▼定員 先着10人
▼費用 2000円程度(テキスト代) ▼講師 キスト代氏
▼その他 矢通有貴氏

京都サンガF.C. 市民応援バスツアー

文化・スポーツ推進課 ☎(56)4048

申込受付中

vs サンフレッチェ広島

サンガスタジアム by KYOCERA

参加者は市役所前駐車場を無料で使用できます

◆対象 市内在住・在勤の人とその家族(中学生以下は保護者同伴)

◆定員 各120人(多数の場合抽選)

◆費用 無料(チケットは各自用意)

申込方法 ①市ホームページ ②文化・スポーツ推進課へ直接

申込締切 9月23日(祝) 9月1日(金) 16:30 19:00

vs 湘南ベルマーレ

申込締切 10月21日(土) 9月29日(金) 12:30 15:00

目指せゼロカーボンシティ! エコ・アクション・ポイントが 始まりました!

環境課 ☎(56)4061

8月1日、市内でエコ・アクション・ポイントが始まりました。環境に優しい行動(エコアクション)が「ゼロカーボンシティ」の実現につながります!
今回は、ポイントが獲得できてお得なエコアクションをご紹介します!会員登録をして、地球にも優しいポイ活をしてみませんか?

①エコ・アクション・ポイントの会員登録(100ポイント)
アプリや公式サイトからの初回登録でポイントをゲットできます!

②環境イベントへの参加(30~50ポイント)
環境フォーラムや自然観察会などの環境イベントに参加しよう!会場の二次元コードを読み取るとポイントがもらえます。

③資源ごみの分別回収(5ポイント)
アル・プラザ城陽内のリサイクルボックスに、対象の回収品を持ち込んでポイントをゲット!リサイクルボックスに設置している二次元コードを読み取ってください。
※1人1日1回まで



▲リサイクルボックス

④市内産農作物の購入(5ポイント)
JA京都やましろ農産物直売所「五里五里市」で購入した市内産の商品とレシートを撮影し、アプリまたは公式サイトから申請してください。

令和5年度偶数月発行の15日号
読んでポイントをゲット!
広報びょうようの環境コラム「目指せゼロカーボンシティ!」を読み、二次元コードを読み取って、10ポイントをゲットしよう!
※先着順。ポイントに限りあり
☆次回は10月15日号に掲載予定

こちらのコードを読み取ってください
▲有効期限 10/14

※市のエコ・アクション・ポイントが獲得できるのは、市内在住の人のみ
詳しくは市ホームページをご覧ください▶

ばれっとJOYO(男女共同参画支援センター)
通信 ☎(54)7545

カップル間で起こる暴力「デートDV」 相手の行動におびえていませんか?

「デートDV」はカップル間で起こる暴力のことです。10~20代でも被害が増えています。DVは、殴る・蹴るなどの身体的暴力ではありません。

例えは

- 殴る、蹴る ● 大声で怒鳴る、無視する、行動を制限する
- 性的な行為を強要する、裸の写真や動画を撮る
- お金を返さない など

加害者は暴力を積み重ねて相手を支配します。暴力的な行為の後、うそのように優しくなる加害者は多く、被害者は相手をまた信じてしまいます。しかし、そのサイクルを繰り返すと感覚がまひし、暴力はエスカレートします。取り返しのつかない事態になる前に、公的な相談機関をご利用ください。

- DV相談ナビ #8008 (はれれば)
- DV相談+ (プラス)
 - ・ 24時間電話相談 ☎0120(279)889
 - ・ メール相談
 - ・ SNS相談※毎日12:00~22:00、10カ国語対応
- ばれっとJOYO相談電話 [☎(56)5076] でも相談窓口を案内します

ひなたぼっこ
(地域子育て支援センター)
☎(55)9260

地域・多世代交流事業
おもちゃをいつまでも大切に...
城陽おもちゃ病院

▼日時 8月16日(水)
午前9時30分~正午

▼場所 ひなたぼっこ

▼対象 市内在住の人

▼費用 無料(部品の負担あり)

▼その他 壊れたおもちゃ(ある場合は壊れた部品や取扱説明書)を持参。受付1回につき3個まで
※申込不要

地域・多世代交流事業
歌声ひろば
ピアノと歌の調べにのせて

▼日時 8月24日(木)
午前10時30分~11時30分

▼場所 ひなたぼっこ

▼対象 市内在住の人

▼講師 谷るみ氏、中村知子氏
※申込不要・無料

子育て支援講座
親子でリトミック

▼日時 9月12日(火)
午前10時15分~11時30分

▼場所 鴻の集会所

▼対象 市内在住の親子

▼定員 24組

▼費用 無料

▼講師 木下めぐみ氏
8月29日(火)午前10時からひなたぼっこへ直接・電話

ばれっとJOYO
(男女共同参画支援センター)
☎(54)7545
FAX(55)5601
〒610-0121 寺田林ノ口11-114

★参加団体募集
さんさんフェスタ
男女が共に社会のあらゆる分野で、その能力と個性を発揮できる男女共同参画社会の実現を目指し、「さんさんフェスタ」を盛り上げませんか。

▼日程 令和6年2月11日(日) ▼場所 文化パルク城陽 ▼内容 パネル・テابلル展示、手作り品の即売、もの作り体験、ワークショップ

▼要件 ①参加目的が男女共同参画社会を目指すもの ②主に市内で活動し、構成員の3分の2以上が市内在住・在勤・在学の人 ③営利、宗教、政治活動を主たる目的に活動する団体でないこと ※詳細は要項(ばれっとJOYO・市ホームページに設置)をご確認ください
9月10日(日)までに、所定の用紙(ばれっとJOYOに設置)を郵送・ファクス・持参、または市ホームページから申し込み※参加の可否は主催者で決定

申し込みは はこちら▶

市出店者募集
第8回megeri
★女性のチャレンジマーケット

▼出店日時 11月12日(日)午前9時~午後5時
※準備・片付け含む

▼場所 アル・プラザ城陽

▼募集内容 ○ハンドメイド作品の物販 ○手作り体験/ワークショップ ○リラクゼーションサービス

▼募集数 15店程度※多数の場合、応募内容を参考に選考

▼応募要件 次の①~③全てに該当する女性 ①9月11日(月)午前10時~正午の出店説明会に参加可 ②10月18日(水)午前10時~正午のスキルアップ交流会に参加

申し込みは はこちら▶

自分の想いをヴィジュアル化するカラー
ジュブクリ&語り合い
ITSUMUGI
サロン参加者募集

▼日時 9月13日(水)
午前10時~正午

▼場所 ばれっとJOYO

▼対象 女性

▼定員 先着5人

▼費用 無料

8月16日(水)~9月10日(日)午後5時までに、ばれっとJOYOへ直接・電話、または市ホームページから申し込み

申し込みは はこちら▶

Superプレミアム
JOYO秋花火大会 in2023

城陽の秋の風物詩。花火の他にも、ステージイベントや屋台、イルミネーションなど盛りだくさん!

▶日程 10月1日(日) ▶場所 城陽五里五里の丘(府立木津川運動公園) ▶費用 2,000円から
※チケットは8月15日(火)から観光協会・城陽五里五里の丘・チケットぴあにて販売開始
園観光協会☎(56)4029 ※水曜日を除く

8月31日は市民税・府民税(第2期)の納期限です。
納め忘れのないようご注意ください。
口座振替をご利用の方は8月31日に振替します。
問 税務課納付係 ☎(56)4024

夏の日差しから植物を守る

夏の強い日差しは植物にとって葉焼けや乾燥などのダメージの原因となります。今回は夏の日差しから植物を守る日よけについて紹介します。



☆強い日差しは避ける

植物は日光を浴び体温が上昇すると、葉の裏面から水分を放出する「蒸散作用」によって体温を下げます。しかし、日差しによって葉が熱くなると蒸散が間に合わなくなり、葉が日焼けした状態となる「葉焼け」を起こします。一度葉焼けを起こすと傷んだ葉は元には戻らず、その後の生育にも影響します。特に葉が柔らかく大きなものや、斑入り(ふいり)のものはダメージを受けやすいため注意します。また、直射日光の当たる場所は高温となり、土が乾燥し植物が脱水状態となって最悪の場合枯れてしまいます。

☆日よけの方法

鉢植えの場合、樹木の下などの日陰になる場所に移す方法や、遮光ネットを利用する方法があります。遮光ネットを選ぶ際は遮光率50%程度のものが夏場の植物の生育に適した環境になります。遮光ネットを張る際は、植物よりも高い位置に張り、遮光ネットと植物との距離をできるだけ離すことで風通しが良くなり、気温を下げる効果があります。

詳しくは、緑の相談員にお尋ねください。



都市政策課 ☎(56)4068

文パル通信

プラネタリウム (コスモホール) ☎(55)7667

★Topaz Planetarium Jazz Live
日時 8月30日(水) 午後2時から
内容 夏を彩るジャズライブ
費用 1500円
出演 松山 薫(ピカール)、若松由紀(ピカール)、西川サトシ(ベラス)
曲目 Wonderful World
他 プラネタリウムへ直接

五里こり館 (歴史民俗資料館) ☎(55)7611

★資料館友の会特別文化財講座「城陽市の歴史(古代、中世、近・現代)」
日時 8月26日(土) 9月9日(土)(全2回)
午後1時30分〜2時30分(午後1時15分開場)
場所 文化パルク城陽第4会議室
定員 先着40人
費用 500円(会員300円)
※資料代
講師 城陽高校職員 村本幹夫氏
その他 持っている人は村本幹夫著「城陽の歴史」を持参
日時 8月18日(金)午前10時から五里こり館へ電話

「読書感想文ナビシート」無料配布中!
図書館1階で読書感想文の書き方のポイントがわかるナビシートを配布しています(8月30日(水)まで)。図書館ホームページからもダウンロードできます。ぜひご利用ください。
★大きな活字で読みやすい大活字本を所蔵しています
細かい文字が読みづらい人など、どなたでも借りられますので、ぜひご利用ください。
日時 8月27日(日) 1回目:午後1時30分〜2時15分 2回目:午後3時〜3時45分
場所 五里こり館
※申込不要・無料
★体験教室 「組むも体験」
日時 9月3日(日) 午後1時30分〜3時30分
場所 五里こり館
対象 小学生以上
定員 先着10人
※1人につき2人まで申込可
費用 200円
日時 8月27日(日)午前10時から五里こり館へ電話

「読書感想文ナビシート」無料配布中!
図書館1階で読書感想文の書き方のポイントがわかるナビシートを配布しています(8月30日(水)まで)。図書館ホームページからもダウンロードできます。ぜひご利用ください。
★大きな活字で読みやすい大活字本を所蔵しています
細かい文字が読みづらい人など、どなたでも借りられますので、ぜひご利用ください。
日時 8月27日(日) 1回目:午後1時30分〜2時15分 2回目:午後3時〜3時45分
場所 五里こり館
※申込不要・無料
★体験教室 「組むも体験」
日時 9月3日(日) 午後1時30分〜3時30分
場所 五里こり館
対象 小学生以上
定員 先着10人
※1人につき2人まで申込可
費用 200円
日時 8月27日(日)午前10時から五里こり館へ電話

「題名がわからない」「昔読んだ本も一度読みたい」「〇〇について調べたい」そんなときは図書館にご相談ください。必要な資料を探すお手伝いをします。
親子の遊びのフェスティバル 第34回 「城陽市あそびのはくぶつ館」
日時 9月10日(日) 午前10時〜午後2時
場所 鴻ノ巣山運動公園多目的広場、市民体育館
内容 ○チャレンジ広場:エア・ストラックアウト、キックターゲットビンゴ、わくわくコースター、ヨーヨーつりなど
○手作り広場 ○ふれあい広場:模擬店(カレーライス)
対象 市内在住の子とその保護者
主催 城陽市青少年健全育成市民会議・城陽市あそびのはくぶつ館実行委員会
※申込不要・無料
文化・スポーツ推進課 ☎(56)4059

市民総スポ 柔道大会
日時 9月3日(日) 午前9時から
場所 市民体育館
対象 市内在住・在勤・在学の市、市内道場所属生
種目(個人戦) 幼児の部、小学生男女共通学年別の部、中学生男子学年別の部、一般

市民総スポ 柔道大会

城陽ソフトテニス協会 9月のソフトテニス教室
日時 9月4日・11日・25日のいずれも月曜日 午前10時〜午後1時
場所 市民体育館
費用 (1回)500円
持ち物 体育館シューズ、ラケット(貸し出しあり)
☆経験不問 ※申込不要

9月のソフトテニス教室

女子の部(中学生以上)、一般男子段外の部(高校生以上)、一般男子有段者の部(高校生以上)
費用 1000円
日時 9月2日(土)まで(所定の用紙(スポーツ協会(市役所内)に設置)を城陽市柔道連盟 木下氏 ☎(56)6834へ持参

市民テニス教室 (9月)
①初心者
②初・中級者
日時 9月9日(土) 16日(土)午後3時〜5時
場所 北部コミセンテニスコート
対象 市内在住・在勤の高校生以上
定員 ①②各10人※多数の場合抽選
費用 (2日分)1000円
日時 8月25日(金)必着で受講クラス、住所、氏名、電話番号を明記し、城陽テニス協会[Eメール: kyokai@joyone-nis.com]へメール
加藤氏 ☎(53)9088

大文字山 (466メートル)
日程 9月16日(土) 午前7時〜11時
対象 市内在住の小学4年生〜高校生
定員 50人
※多数の場合調整
その他 気象条件などにより、コース変更・中止の場合あり
日時 9月4日(月)まで(株)ノーサンライツ・コーポレーション
持ち物 体育館シューズ
日時 8月21日(月)午前9時〜10時
場所 鴻ノ巣山運動公園 ☎(55)6222
へ直接・電話

大文字山 (466メートル)

かんたん エアロビクス教室 II (午前の部)
日時 9月25日(11月20日の毎週月曜日)※祝日を除く(全8回)
午前10時〜11時
場所 市民体育館
対象 18歳以上の初心者
定員 30人※多数の場合抽選
費用 3600円
講師 (株)ノーサンライツ・コーポレーション
持ち物 体育館シューズ
日時 8月21日(月)午前9時〜10時
場所 鴻ノ巣山運動公園 ☎(55)6222
へ直接・電話

減塩ポイント!
◆そうめん(乾麺)は塩分の多い食品ですが、多めの湯でゆでるとほとんどの塩分を取り除くことができます
◆ゆでたそうめんにごま油をまぶすことで、ごまだれがそうめんに染み込みにくくなり、薄味でも味がぼやけません
★材料(2人分)
そうめん(乾麺) 100グラム きゅうり 100グラム
ごま油 大さじ1 トマト 100グラム
ささみ 60グラム ■調味酢(市販品) 大さじ4
ゆで卵 1個 ■レモン汁 小さじ2
レタス 100グラム ■すりごま 大さじ1
★作り方
① そうめんは、たっぷりの湯でゆでて流水でもみ洗いし、よく水切りしてごま油をまぶす
② ささみはゆでて、細く裂く
③ ゆで卵と野菜は好みの大きさに切る
④ そうめんを皿に盛り付け、その上に野菜・ゆで卵・ささみを盛る
⑤ ■を混ぜ合わせてごまだれを作り、食べる直前にかける
★栄養価1人分
エネルギー 419キロカロリー
タンパク質 18.3グラム
食塩相当量 1.8グラム
掲載レシピ原案: 京都文教短期大学教員 岩田美智子

減塩レシピ

減塩ポイント!

◆そうめん(乾麺)は塩分の多い食品ですが、多めの湯でゆでるとほとんどの塩分を取り除くことができます
◆ゆでたそうめんにごま油をまぶすことで、ごまだれがそうめんに染み込みにくくなり、薄味でも味がぼやけません

★材料(2人分)

- そうめん(乾麺) 100グラム きゅうり 100グラム
ごま油 大さじ1 トマト 100グラム
ささみ 60グラム ■調味酢(市販品) 大さじ4
ゆで卵 1個 ■レモン汁 小さじ2
レタス 100グラム ■すりごま 大さじ1

★作り方

- ① そうめんは、たっぷりの湯でゆでて流水でもみ洗いし、よく水切りしてごま油をまぶす
② ささみはゆでて、細く裂く
③ ゆで卵と野菜は好みの大きさに切る
④ そうめんを皿に盛り付け、その上に野菜・ゆで卵・ささみを盛る
⑤ ■を混ぜ合わせてごまだれを作り、食べる直前にかける

★栄養価1人分

- エネルギー 419キロカロリー
タンパク質 18.3グラム
食塩相当量 1.8グラム

掲載レシピ原案:

京都文教短期大学教員 岩田美智子

保健センター ☎(55)1111



サラダそうめん



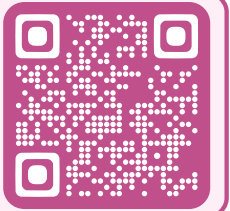
特定健康診査やがん検診などを受けましょう

問保健センター ☎(55)1111

期間 10月31日(火)まで
※乳がん・子宮頸がん検診は、令和6年2月29日(木)まで



詳しい情報は
ここから見てね!



	特定健康診査	健康診査	大腸がん検診	前立腺がん検診	乳がん検診 ※1※2	子宮頸がん検診※2	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診	肝炎ウイルス検診
対象	40～74歳の市国保被保険者(今年度中に40歳になる人を含む※人間ドックの受診助成利用者は不可)	後期高齢者医療被保険者 ※高齢者人間ドックの受診助成利用者は不可 生活保護世帯・中国残留邦人などの支援給付受給世帯	受診時に40歳以上の人	受診時に50歳以上で、西暦偶数年生まれの男性	受診時に40歳以上で、西暦偶数年生まれの女性	受診時に20歳以上で、西暦偶数年生まれの女性	昭和27・37・47・57年度(4月1日～3月31日)生まれの人	昭和22年4月1日～23年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者	今年度中に40歳以上になる人でこれまで肝炎ウイルス検査や治療を受けたことがない人
費用	無料	無料	700円	500円	1,200円	1,100円	無料	無料	600円
内容	問診、血圧・身体測定、尿検査、血液検査など※10時間以上絶食した後受診	問診、血圧・身体測定、尿検査、血液検査など※10時間以上絶食した後受診	問診、便潜血検査(2日法)	問診、血液検査	問診・マンモグラフィ・視触診(受診者による選択制)	問診・内診・細胞診	歯と口腔内の健診	歯と口腔内の健診・飲み込む機能の検査	血液検査
受診方法	市国保被保険者証を持って健診実施協力医療機関で受診	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	健康保険被保険者証を持って検診実施協力医療機関で受診			歯科健診実施協力医療機関(市ホームページに掲載)へ要申込		保健センターへ直接・電話	

※1 心臓ペースメーカー・V-Pシャント(脳室-腹腔シャント)・CVポート(中心静脈ポート)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
 ※2 西暦奇数年生まれで、令和4年度対象かつ未受診の女性は保健センターへ要申込

【費用免除制度があります】 次の①～③いずれかに該当する人

- ①市民税非課税世帯…受診前に保健センターへ申請(受診票発行に1週間程度かかります)
- ②生活保護世帯、中国残留邦人など…受診前に福祉課へ申請
- ③受診時70歳以上の人・後期高齢者医療被保険者…被保険者証などを医療機関で提示 ※受診後の申請や払い戻しはできません

【がん検診費用の助成制度】 問国保医療課国保年金係 ☎(56)4038

市国保被保険者には、助成制度があります。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。

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)
<ビジネスソフト講座>						
①ワード時短術 ※Zoom対応可(原則初回は教室出席)	9/30～11/7	火・土	19:00～21:00	11	10	19,000
<パソコン講座>						
②はじめてのエクセル(フリー・入門)	10/9～11/6	月・水・金	9:30～12:00	12	20	17,400

▶対象 府内在住・在勤の人 ※①は教材費別途
 囲①8月20日(日)、②8月30日(水)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

し尿収集日程表

問城南衛生管理組合 ☎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	9/4 9/26
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	9/5 9/27
東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水	8/16 9/6
西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前	8/17 9/7
富の里、西ノ口大三戸、水主	8/18 9/8
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)	8/21 9/11
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	8/22 9/12
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	8/23 9/13
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)	8/24 9/14
長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑	8/25 9/15
観音堂(府道以西)	8/28 9/19
観音堂(府道以東)、長谷山、芦原	8/29 9/20
中(府道以東)	8/30 9/21
市辺(JR以西)、十六、奈島(JR以西)、中(府道以西)、川田	8/31 9/22
市辺(JR以東)、五島、奈島(JR以東)	9/1 9/25

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

問城陽けいさつ ☎(53)0110

夏期の山岳遭難防止

CHECK!!

- ◆令和4年中、京都府内の山岳遭難者数は37件52人
- ◆遭難原因は、山道から外れたことによるもの(滑落・道迷い)が8割以上
- ◆過去5年間の遭難172件は、全て登山届出なし



遭難を防ぐ3つの方法

①登山アプリを活用して、山道から外れない

山道が表示される「登山アプリ」を使いましょう。スマホの地図アプリでは、基本的に山道は表示されません。

②登山計画書を作る

必要な準備が分かり、遭難防止につながります。

③無理をしない

体力的に余裕のある登山を心掛けましょう。

山と自然ネットワークコンパス

Compass

登山届、忘れていませんか!
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます!

http://www.mt-compass.com

届け出をお忘れなく!



～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

インフォメーション

※詳しくは、それぞれへお問い合わせください

城南勤労者福祉会館 ☎(46)0688

①陶芸教室

▶日時 9月16日～11月25日のいずれも土曜日 9:30～12:00 ▶定員 先着12人 ▶費用 9,900円※教材費別途

②おいしい適塩料理教室

▶日時 9月27日(水)10:00～13:00 ▶定員 先着12人 ▶費用 3,000円

①②いずれも

▶対象 府内在住・在勤の人
☎①8月17日(木)、②8月27日(日)から城南勤労者福祉会館へ費用を持参



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

科学の教室～光ファイバーの工作とからくり「お茶運び人形」の実演～ 8月25日(金)10:00～12:00 藤原 清氏	先着10人※小学生対象・材料費500円 ☎8月16日(水)9:30から来館・電話
子ども書道教室(全3回)～気楽に書道体験～ 9月2日・9日・16日のいずれも土曜日 10:00～11:00 薄井志穂氏	先着10人※年長～小学生対象・無料 ☎8月19日(土)9:30から来館・電話
絵本を体感！～リトミックで絵本をもっと楽しもう～ 9月2日(土)10:30～11:30 松井 忍氏、大藤正子氏	先着12人※幼児(保護者同伴)～小学生対象(大人のみ見学可)・無料 ☎8月17日(木)9:30から来館・電話
健康体育教室(全2回)～脳トレ体操・体を動かしてウキウキしよう～ 9月3日(日)・10日(日)10:00～11:30 田代良子氏	先着20人・無料 ☎8月23日(水)9:30から来館・電話
高齢者歌謡教室(全3回)～歌の上達を目指そう～ 9月7日・14日・21日のいずれも木曜日 14:00～16:00 松本和子氏	先着25人※女性対象 無料 ☎8月29日(火)9:30から来館・電話

青谷コミセン(仮事務所) ☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0113中樋ノ上35-6

親子であそぼう～カチカチかえる作り～ 8月29日(火)10:30～11:30 仮事務所 奥田奈々美氏	先着4組※未就園児とその保護者対象・無料 ☎8月17日(木)10:00から電話
指先を使って簡単脳トレ！糸かけ曼荼羅～ハートをキラキラデコレーション～ 9月6日(水)10:00～12:00 仮事務所 北川千津子氏	先着8人 材料費1,000円 ☎8月18日(金)13:00から材料費を添え来館
気軽にストレッチ♡～夏の疲れを癒して、心も体も軽やかに～ 9月7日(木)・21日(木)10:00～11:00 仮事務所 田中則美氏	各日先着5人※女性対象 無料 ☎8月22日(火)10:00から電話
「ストレス解消音楽療法」～ステキな音楽に包まれてリラクゼーションタイム～ 9月12日(火)13:30～14:30 仮事務所 石角朋美氏	先着7人※大人対象 無料 ☎8月31日(木)10:00から電話
実用書道教室～初心者向け、暮らしに小筆を使って書いてみよう～(全3回) 9月13日、10月11日、11月8日のいずれも水曜日 13:30～15:00 仮事務所 賞状書士 齊藤由佳子氏	抽選6人※全3回参加できる初心者対象(以前参加した人は申込不可)・参加費300円(資料代)※小筆希望者は1,200円別途 ☎8月18日(金)10:00に参加費を添え来館抽選
ポーセラーツ教室 第2回～色々な用途に使えるおしゃれなタイルアート～ 9月14日(木)13:30～15:30 仮事務所 清水美里氏	先着6人・材料費800円※フレームなど希望者は200～1,000円別途 ☎8月24日(木)10:00から材料費を添え来館

北部コミセン ☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101平川広田67

夏まつり ☆申込不要・入場無料 8月26日(土)17:00～19:30 模擬店・ステージ ※駐車場利用不可。雨天決行(館内)。警報発表時は翌日同時刻開催	
水泳まつり～競泳・ゲームほか～ 8月27日(日)10:15(10:00開場)～15:30 ※小雨決行 市民プール	※幼児(保護者同伴)～大人対象 申込不要・無料 ※競泳は当日午前中にエントリーが必要
第1回子育てサポート「ほのぼのルーム」～ママの産後骨盤ケア～ 9月5日(火)10:30～12:00 田中恵美子氏	※出産を経験した女性対象(乳幼児同伴可)・バスタオル持参 申込不要・無料

「肩こりのため整骨院に行った。症状を伝えると、『毎週末もらった方がいい。1回5,000円だが、20回分の回数券だと8万円(1回4,000円)と割安になる』と言われ購入した。数回通ったが肩こりは改善せず残り回数の払い戻しを申し出たところ、院内規定で応じられないと言われた」といった相談があります。

「割安になる」「特典が付く」などとお

回数券のトラブル

くらしの110番

消費生活センター
☎(56)4052

得感のある回数券ですが、未使用でも払い戻しできない場合があります。通院の回数券の場合、健康状態や引っ越しなどの理由で先々通うことが困難になることも想定されます。また、使用期限内に使い切れるかどうかなど、購入する前によく検討しましょう。

回数券の利用方法・払い戻しについては、発行事業者が定めた約款に従うこととなります。発行事業者が倒産した場合でも払い戻しを受けられるとは限りません。購入前に必ず利用方法・払い戻しなどの条件を確認しましょう。

東部コミセン ☎(55)7858 FAX(56)6037 〒610-0121寺田正道152

アロマぬり絵「色と香りで心を癒し認知予防に！」 9月2日(土)13:00～14:30 ピュアナチュラリスト協会 谷田祐子氏	抽選12人・材料費300円 ☎8月27日(日)10:30に材料費を添え来館抽選
わくわく楽しい腹話術～ハタさんのおもしろ腹話術と皿回し・南京たますだれを楽しもう！～ 9月9日(土)10:00～11:00 全日本あすなろ腹話術協会 ハタさんとゆかいな仲間たち	抽選50人※幼児(保護者同伴)～大人対象・無料 ☎8月26日(土)10:30に来館抽選※1人につき2人まで申込可。定員に満たない場合当日参加可
創作教室「クラフトテープで小物入れを作ろう！」 9月9日(土)13:30～14:30 あそびの学校	抽選8人※小学生対象・材料費100円 ☎9月2日(土)10:30に材料費を添え来館抽選※1人につき2人まで申込可
図書室講座 手と手でおしゃべり～昔話を語ってみよう～ 9月9日(土)14:00～15:00 手話絵本の会「ほほえみ」	先着10人※大人対象(親子参加可) 無料 ☎9月2日(土)13:30から来館
寄せ植え教室「秋を楽しむ寄せ植えを作ってみよう！」 9月13日(水)13:30～15:00 宇治市植物公園 今村有沙氏	抽選12人 材料費1,500円 ☎9月2日(土)11:00に材料費を添え来館抽選

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 9月2日(土)9:30～11:30 平居 修氏	※小学生～大人対象 申込不要・無料
唱歌教室 9月6日(水)10:00～11:30 矢島有里氏	申込不要 参加費10円(資料代)
ベビーと楽しむ親子3B体操教室 9月15日(金)10:30～11:30 西村加衣氏	先着4組※首が据わった頃～3歳ぐらいの子とその保護者対象 ☎8月25日(金)から来館・電話
心地よいシンプルヨガ教室～心も体もすっきりと～ 9月20日(水)10:00～11:30 垣内早恵子氏	先着25人(初心者歓迎) 無料 ☎8月26日(土)9:30から電話

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

第72回うたごえ喫茶 9月2日(土)14:00～15:30 矢島有里氏	先着30人 参加費100円(飲み物ほか) ☎8月17日(木)9:30から参加費を添え来館
液状プラスチックで塗り絵!?～ガラスやタイルにのりなしで貼れるかわいいシートづくり～ 9月10日(日)10:00～11:30 (株)コバヤシ 今井孝市氏	先着30人※来館申込優先・無料 ☎8月19日(土)9:30から来館、8月20日(日)10:30から電話 ※兄弟姉妹の複数人申込可 ※未就学児は保護者同伴
ミニ健康講座～3週間咳が続いたら～ 9月13日(水)13:30～15:00 南京都病院 呼吸器内科 田畑寿子氏、理学療法士 渡邊俊介氏	先着30人※来館申込優先 無料 ☎8月18日(金)9:30から来館、8月19日(土)10:30から電話
大人の塗り絵～名画に親しむ「ゴッホ」のひまわり～ 9月22日(金)10:00～12:00 大槻佐保子氏	先着20人 材料費700円 ☎8月19日(土)9:30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) [8月の休館日] ○北部・南部・今池・東部・青谷コミセン…21日(月)・28日(月) ○寺田コミセン…15日(火)・21日(月)・28日(月)