



市の木 梅  
市の花 花しょうぶ  
市の鳥 しらさぎ



じょうりんちゃん

# 胃がん検診 受けていますか？

50歳以上のあなた！

でも...  
バリウムが苦手なんです...

胃内視鏡検査 (胃カメラ) が  
選べるようになりました！

市が実施する胃がん検診は、これまで胃部X線検査 (バリウムを飲む検査) のみでしたが、50歳以上の人は、今年からは胃内視鏡検査 (胃カメラによる検査) も選べるようになりました。

なかなか日程が合わず  
つい放置してしまって...

期間は5カ月！  
ご都合に合わせて受診いただけます

胃内視鏡検査 (胃カメラによる検査) の検診期間は、8~12月の5カ月間。医療機関と受診日を調整していただけます。

申込はWEBで  
ラクラク！

## 胃内視鏡検査 (胃カメラ) 受診までの流れ

※胃部X線検査 (バリウム) の申込方法などは、今後の広報じょうようでお知らせします

①インターネットまたは郵便で申し込み  
... 5/15(水)~12/13(金)

お申し込みは、市ホームページから → → →  
郵便の場合は、申込書 (各コミセン・各老人福祉センター・国保医療課に設置) を保健センター [〒610-0111 富野久保田1-1] へ郵送してください。

②受診券が届く... 6月下旬以降

③医療機関に電話で予約

京都府内の協力医療機関で受診が可能です。  
医療機関は、受診券とあわせてお送りした通知をご確認ください。(市ホームページにも掲載しています)

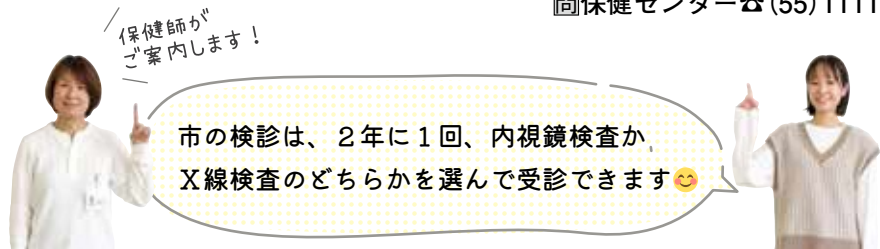
④受診... 8/1(木)~12/28(土)

⑤結果が届く

万が一、精密検査が必要と診断された場合は、ご自身の体のため、必ず精密検査を受診しましょう！

胃がんは、日本人に多いがんです。死亡数は、大腸がん、肺がんに次いで3位となっています。働き盛りの50歳代から増え始めますが、早期は自覚症状がほとんどないため気づきにくく、発見が遅れがちです。「何の症状もないから検査しなくても平気だろう」「自分は健康だから大丈夫」なんて思っていないですか？50歳を過ぎて一度も胃がん検診を受けたことがないという人は、2年に1回は必ず受診しましょう！

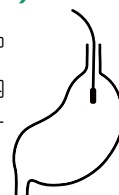
☎保健センター☎(55)1111



## 胃カメラ？バリウム？どう違うの？

### 胃内視鏡検査 (胃カメラ)

口または鼻から胃の中へカメラを挿入し、内側から胃の中を観察する検査



### 胃部X線検査 (バリウム)

バリウムを飲んで胃を膨らませ、胃の形や表面の凹凸をレントゲンで観察する検査



## 市の検診の対象者

※令和6年度

- ✓西暦 奇数年 生まれ
- ✓受診時に 50歳以上 の市民
- ✓西暦 奇数年 生まれ
- ✓受診時に 40歳以上 の市民

※令和6年度から、2年に1回の受診 (今年度は奇数年生まれが対象) となりました  
※以下の人は、市の検診の対象外です

○職場などで胃がん検診を受ける機会がある人 ○国民健康保険・後期高齢者医療被保険者で、今年度に人間ドックの受診補助を受ける人

## 期間

8/1(木)~12/28(土)

11月中 (予定) の3日間

## 費用

自己負担金 3,000円  
(検診費用 約21,000円)

自己負担金 600円  
(検診費用 約7,000円)

※以下の人は、費用が免除されます

- 受診時に70歳以上の人、または受診時に65~69歳の後期高齢者医療被保険者
- 市民税非課税世帯、生活保護世帯など

## 場所

### 協力医療機関

※城陽市・宇治市・久御山町の約15カ所、  
その他府内の協力医療機関でも受診可

### 保健センター

※集団検診

偶数年生まれの人は来年です。市の検診の対象でない人も、職場の健康診断などを利用して、2年に1回は受けるようにしましょう😊



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

ホームページ



城陽市  
安心・安全  
メール



LINE



Instagram



Facebook



X (旧Twitter)



広報じょうよう  
アンケートに  
ご協力ください



# 6月から特定健康診査やがん検診などが始まります

☎保健センター☎(55)1111、〒610-0111富野久保田1-1

**期間** 6月1日(土)～10月31日(木)

※乳がん・子宮頸がん検診は、令和7年2月28日(金)まで  
※2回目以降は全額自己負担

	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) ※人間ドックの受診補助を受ける人は不可	後期高齢者医療被保険者 ※人間ドックの受診補助を受ける人は不可	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、西暦奇数年生まれの男性	受診時に40歳以上で、西暦奇数年生まれの女性	受診時に20歳以上で、西暦奇数年生まれの女性	昭和28・38・48・58年度、平成5・15年度(4月1日～3月31日)生まれの人	昭和23年4月1日～昭和24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診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、血圧測定、身体測定、尿検査、血液検査(検査前10時間以上絶食)など		問診、便潜血検査	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	問診、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		市ホームページ、または保健センターへ直接・電話申請後、受診票の発行を受け受診

※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 西暦偶数年生まれで、令和5年度対象かつ未受診の女性は、市ホームページから申し込み

### 【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…受診前に市ホームページから申し込み、または申請書(国保医療課・保健センター・各コミセン・各老人福祉センターに設置)を保健センターへ郵送・直接(申請受付後、6月中旬以降に受診票を順次発送します) ②生活保護世帯など…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…健康保険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】☎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。



申し込み・免除申請はこちら▶

**健診(検診)実施協力医療機関** ★宇治市・久御山町の協力医療機関でも受診可  
 ★子宮頸がん検診は、府内の実施協力医療機関でも受診可。詳しくは、市ホームページをご覧ください

地域	医療機関名	電話番号	特定健診 健康診査	大腸がん・前立腺がん ・肝炎ウイルス	その他	地域	医療機関名	電話番号	特定健診 健康診査	大腸がん・前立腺がん ・肝炎ウイルス	その他	
久津川	大槻内科医院	☎(58)0232	○	○		寺田	酒井クリニック	☎(54)5900	○	○		
	岡野医院	☎(56)7780	○	○			佐々木レディースクリニック	☎(53)3735	×	×	子宮頸がん	
	狩野内科	☎(56)5567	○	○			佐々木整形外科	☎(55)7123	○	○		
	鎌田クリニック	☎(57)0118	○	○			杉山医院	☎(52)2713	○	○		
	きだ内科クリニック	☎(54)5456	○	○			中島内科	☎(34)0800	○	○		
	きづ川クリニック	☎(54)1113	○	○			ハヤシクリニック	☎(56)6441	○	○		
	京都きづ川病院	☎(54)1111	×	×	乳がん		水田乳腺クリニック	☎(57)2211	○	×	乳がん	
	コクラ医院	☎(52)2479	○	○			森澤医院	☎(52)5303	○	○		
	腎・泌尿器科おおねクリニック	☎(66)3581	○	○			山口整形外科	☎(57)0120	×	○		
	整形しまだクリニック	☎(66)7681	○	○			山野医院	☎(52)5015	○	○		
	高田内科	☎(58)2088	○	○			富野	鹿野医院	☎(52)0441	○	○	
	武智診療所	☎(66)4308	○	○				亀岡医院	☎(53)7183	○	○	
とくだ小児科内科	☎(53)4970	○	○		鈴木診療所	☎(55)6233		○	○			
伊勢村医院	☎(56)3290	○	○		堀士内科医院	☎(52)1428		○	○			
寺田	うめかわ内科クリニック	☎(54)7808	○	○		安見内科医院	☎(55)0633	○	○			
	大原クリニック	☎(54)0148	○	○		吉田クリニック	☎(56)8688	○	○			
	岡田診療所	☎(52)7772	○	○		青谷	たつみ内科クリニック	☎(55)1937	○	○		
	栗山小児科医院	☎(56)2199	○	○			ほりうち医院	☎(56)5330	○	○		
						南京都病院	☎(52)0065	○	○			

Ⓜ





### まるごとまちごとハザードマップ

困危機・防災対策課 ☎(56)4045

「まるごとまちごとハザードマップ」とは、居住地域をまるごとハザードマップと見立て、木津川が氾濫した場合の浸水深が一目でわかる標識を、地域の電柱などに設置する取り組みです。

日常的に水害に対する防災意識を高め、発災時にみなさんが主体的に避難し、被害を最小限に留めることを目的としています。

自分の住んでいる地域やお子さんの通学路、よく出掛ける場所などで標識を確認し、日頃からリスクを認識するとともに、水害時の避難などについて考えておきましょう。

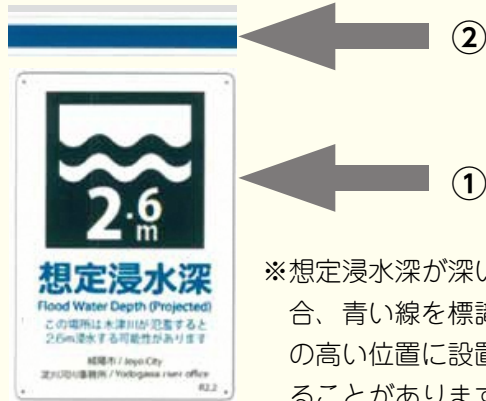
#### 標識の見方

- ①洪水のマーク：河川が氾濫した場合の浸水深
- ②青い線：浸水する高さ

#### 【水位・説明一体型】



#### 【水位・説明分離型】



※想定浸水深が深い場合、青い線を標識外の高い位置に設置することがあります

◀「水位・説明分離型」設置例



### 留守宅の火災に注意!

留守宅の火災は、発見が遅れ大きな火災につながる可能性があります。必ず火の元の点検をしましょう。

また、放火対策として、家の周りは常に整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

困消防本部 ☎(54)0115

### 教育委員会 5月定例会

▼日時 5月28日(火)午後3時から ▼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

### 困学校教育課 ☎(56)4003

#### 多重債務 無料法律相談

消費者金融などで多額の借金を抱えてお困りのみなさん、多重債務問題は解決できませんか?まずはご相談ください!

#### ※秘密厳守

▼日時 6月7日(金)、12月6日(金)午後5時

以内 ▼場所 福祉センター ▼定員 各日先着3人 ▼費用 無料

困・困商工観光課「☎(56)4019」へ直接・電話

#### 第4期城陽市特定健康診査等実施計画を策定しました

#### 特定健康診査や特定保健指導に係る目標値や実施方法を定めた「第4期城陽市特定健康診査等実施計画」を策定しました。

市ホームページまたは市役所などの行政情報資料コーナーに掲示していただきますのでご覧ください。

困国保医療課国保年金係 ☎(56)4038

#### 6月は環境月間! 市内クリーン活動にご協力ください!

ごみのない美しいまちづくりを推進するため、自治会・団体・事業所での清掃活動にご協力をお願いします。期間内に清掃を実施した際は、報告書や写真を環境課までご提出ください。報告内容をSNSに掲載します。団体活動のPRや他の団体の活動を知るきっかけとして、ぜひ活用ください。

#### 困環境課 ☎(56)4061

★清掃用具の支給・貸し出しあり。希望する場合は、実施日の2週間前までに、環境課へ実施計画書を提出

▼期間 6月1日(土)~30日(日) ▼場所 道路や公共施設など ▼活動内容 清掃、除草作業など 困環境課 ☎(56)4061

#### あき地の除草はお早めに

雑草を放置しておく、花粉の飛散や虫の発生、火災発生の危険性も考えられます。美しい環境づくりのため、あき地の所有者・管理者は、雑草の刈り取りなど適正な管理をお願いします。

※自己処理できない場合は、市の委託制度をご利用ください。(有料)

#### 困環境課 ☎(56)4061

年金額を増やしたい人へ 付加年金をご存じですか

国民年金の第1号被保険者・任意加入被保険者は、希望により付加年金の制度を利用できます。(第3号被保険者、国民年金基金加入者は不可)

月々の定額保険料1万6980円(令和6年度)に付加保険料(400円)をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金額が上乗せされます。手続きした月から納付することができ、支払った保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

付加年金の年間受け取り額 200円×付加保険料納付月数(65歳から老齢基礎年金を受給する)

#### 困国保医療課国保年金係 ☎(56)4090

みんなの迷惑!? 不法占用、迷惑行為はやめましょう!

誰もが安心・安全に道路を通行できるようにルールとマナーを守りましょう。

◇生け垣や庭木が道路にはみ出さないよう手入れをしましょう ◇道路側溝や歩道の上には商品や看板、プラントナーなどの物を置くのはやめましょう ◇農耕車両などで走行する際は、走行前に付着した土などを取り除きましょう

◇心当たりのある人は、除去または撤去をお願いします 困管理課 ☎(56)4017

#### 参列者を募集します 全国戦没者追悼式

▼日程 8月14日(水)・15日(木) ▼場所 日本武道館 ▼対象 ①戦没者などの配偶者・子・孫・父母・兄弟姉妹・おい・めい、兄弟姉妹の孫 ②戦没者などの子・兄弟姉妹・孫の配偶者 ③戦没者などと血縁関係にある18歳未満の人(原則中学・高校生)とその親族など ※過去に二度参列した人は不可。初めての人優先。戦没者など1人につき2人以上の参列希望の場合、事前に電話でご相談ください。その他基準あり。詳しくはお問い合わせください。 ▼定員 若干名

困・困5月31日(金)までに福祉課「☎(56)4030」へ直接※持っている人は障害者手帳を持参

広告

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)試験・緊急地震速報訓練を実施します

困危機・防災対策課 ☎(56)4045

訓練では、屋外スピーカーから大きな音で放送が流れます。緊急時に備えて全国一斉に試験を実施するものですので、あらかじめご了承ください。

#### 【実施日時】

全国一斉情報伝達試験※いずれも11:00

5月22日(水)、8月28日(水)、11月20日(水)、令和7年2月12日(水)

緊急地震速報訓練※いずれも10:00

6月20日(木)、11月5日(火)

国民健康保険の加入・脱退の届出は、必ず14日以内に行いましょう



核兵器の恐ろしさや戦争の悲惨さを知り、生命の尊厳と平和の大切さを学ぶことを目的とし、小中学生を対象に派遣団員を募集します。

▼日程 7月25日(木) 26日(金)の1泊2日 ※市役所前午前7時出発・午後6時45分帰着予定 ▼行き先 広島平和記念公園など※観

**平和のための小中学生広島派遣団員募集**

母子家庭奨学金の申請期限は5月31日(金)まで

申請が遅れた場合、申請日の翌月からの支給となります。

園子育て支援課 ☎(56) 4036、山城北保健所 ☎(21) 2102

**申請はお済みですか？交通遺児奨学金など**

園子育て支援課 ☎(56) 4036

<5月31日まで>

交通事故により親などを亡くされた人に、交通遺児奨学金などを支給しています。

**対象** 交通事故により親などを亡くされた乳幼児～高校生など  
**支給額** ※1人あたり年額

乳幼児…11,000円 小学生…21,500円 中学生…43,000円 高校生…64,000円 高等学校入学支度金(高校1年生対象)…35,000円

**その他** 昨年度受給した人も要申請。申請が遅れた場合、申請日の翌月から支給。高等学校入学支度金は、期限を過ぎると支給されません。「母子家庭奨学金等」「高校生給付型奨学金」との併給不可。「奨学のための給付金(高校生等奨学給付金)」は支給額が減額されます。詳しくはお問い合わせください

光バス利用 ▼対象 市内在住の小学6年生～中学生で、次の①～⑤全てに該当する人(以前参加した人は不可)

①戦争と平和について勉強がしたい  
②集団行動ができる  
③「平和のつどい」と事前説明会に参加できる(7月6日(土)午後1時から/文化パルク城陽)  
④派遣後、感想文(原稿用紙3枚程度)とアンケートを提出できる  
⑤折り鶴50羽を作成し、派遣当日に持参できる

▼定員 36人※多数の場合抽選 ▼費用 2000円  
園・園6月14日(金)までに市ホームページから申し込み※その他の申込方法は秘書広報課

介護者教室(全3回)

介護者の身体を助けるのしかた講座

▼日程 第1回 6月5日(水)/ベッドの上での介助 第2回 6月19日(水)/立って移るまでの介助 第3回 6月26日(水)/自宅内の移動介助 いずれも午後1時30分～3時

▼場所 福祉センター  
▼対象 城陽市に住民票があり、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、中島翔吾氏

「☎(56) 4050」へお問い合わせください

ホームページは [こちら](#)



**腸管出血性大腸菌(O157など)による食中毒に注意しましょう**

園保健センター ☎(55) 1111

O157などの腸管出血性大腸菌による感染は、菌が付着した飲食物を食べたり飲んだりすることで起こります。感染者の約半数が、3～8日の潜伏期間の後、水溶性の下痢を発症し、さらに激しい腹痛、血便などの症状が現れることもあります。初夏から初秋にかけて多く発生し、特に乳幼児、高齢者、抵抗力が弱い人が感染すると、重症化することがあります。

予防のためには、生肉を使った肉料理を避けること、また、75度で1分間以上加熱すると菌が死滅するため、よく加熱することが大切です。

**【食中毒予防の3原則】**

- ①菌を付けない 調理前に石けんや消毒液で十分に手洗いをする
- ②菌を増やさない 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ入れる
- ③菌をやっつける 食品(特に肉類)は中心まで十分加熱する

みんなのカフェ 水度坂

認知症の人やその家族、地域の人が気軽に集い交流できる場所です。

▼日時 6月20日(木) 午後1時30分～3時 ※毎月第3木曜日開催(変更の場合あり。詳しくはお問い合わせください) ▼場所 中村会館(中樋ノ上68-1) ▼対象 市内在住の認知症の人やその家族、認知症に関心のある人 ▼費用 300円(コピー・お菓子代) ※申込不要

園NPO法人水度坂友愛ホーム 寺田ケアセンター ☎(56) 1950

毎月第4火曜日開催！  
コグニサイズ(脳トレ)教室

▼日時 6月25日(火) 午前9時30分～10時30分、午後1時～2時

▼場所 陽寿苑 ▼内容 お手玉やボールを使った簡単な脳トレ体操 ▼対象 市内在住の60歳以上 ▼定員 午前・午後各15人 ▼費用 無料 ▼持ち物 タオル、飲み物

園・園5月28日(火)から陽寿苑 ☎(55) 1017へ電話

園・園5月16日(木)から中部地域包括支援センター ☎(54) 7330へ電話

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

①はじめてさんのワード基礎  
▼日時 6月20日(土)7月11日の毎週木曜日(全4回) 午前9時30分～正午 ▼内容 文字入力、書式設定、保存、印刷などの入門編

②はじめてさんのエクセル基礎  
▼日時 6月20日(土)7月11日の毎週木曜日(全4回) 午後1時～3時30分 ▼内容 文字入力、計算、表作成、保存、印刷などの入門編

園・園5月21日(火)から城南勤労者福祉会館 ☎(46) 0688へ費用を持参

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 ▼定員 各先着10人※多数の場合女性優先 ▼費用 1500円(テキスト代) ▼講師 キヤリアコンサルティンク(株) ▼その他 貸し出しパソコンあり。託児あり(生後6カ月～就学前で、6月15日(土)までに要申込)

園5月16日(木)午前10時から、件名「パソコン①またはパソコン②」、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無(託児ありの場合は子どもの名前と月齢)を明記し、働く女性のメールアドレス：harakujiosai@city.yoyoi.jpへメール・電話・直接 ※メール申込の場合は受付完了メールをご確認ください

園・園5月16日(木)～30日(木)16:00までに観光協会 ☎(56) 4029へ電話※水曜日を除く

**梅の郷青谷づくり事業**

①梅林保全作業に参加しませんか  
～竹きり・草刈り・季節の収穫・竹炭焼き作業など～

▶日時 5月27日(月)、6月10日(月)9:30～12:00 ▶場所 中梅林(堂山、龍福寺裏山) ▶費用 無料 ▶持ち物など 帽子、タオル、軍手、お茶、作業できる服装 ※雨天中止

園・園各開催日の前日までに、梅の郷青谷づくり事務局 ☎(56) 5124、FAX(34)0433へ電話・ファクス

②ホタル観察会  
青谷川流域に飛翔するゲンジホタル、青谷の里山に生息するヘイケホタルを観察します。

▶日時 6月1日(土) ヴィラ城陽駐車場20:00集合・21:00解散 ▶観察場所 親水公園 ▶定員 先着15人 ▶費用 無料 ▶持ち物など 懐中電灯、虫除けグッズ、長袖の服、長ズボン、履き慣れた靴

園・園5月16日(木)～30日(木)16:00までに観光協会 ☎(56) 4029へ電話※水曜日を除く

③水生生物観察会  
豊かな自然あふれる青谷川に生息する昆虫や魚を採取し、観察しませんか。

▶日時 6月2日(日) ヴィラ城陽駐車場9:30集合・12:00解散 ▶定員 先着30人 ▶費用 無料 ▶持ち物など お茶、タオル、ビニールシート、持っている人はメダカ網・虫メガネ、長靴または濡れてもよい靴、長ズボン

園・園5月16日(木)～30日(木)16:00までに観光協会 ☎(56) 4029へ電話※水曜日を除く

**楽しいスマホ教室(中級)**

▶日時 6月21日～7月3日の毎週水・金曜日 9:30～12:00 ▶場所 城南勤労者福祉会館 ▶対象 府内在住・在勤の人 ▶定員 先着10人 ▶費用 9,800円

園・園5月21日(火)から城南勤労者福祉会館 ☎(46) 0688へ費用を持参

やましろ **山背古道おはなし探訪&ホタル観賞**

◆日時 6月8日(土)  
○おはなし探訪…18:00～19:30  
○玉川でホタル観賞…20:00から

◆場所 井手町まちづくりセンター椿坂

◆内容 講演「小学校校歌に登場する地名～山背古道に沿って」

◆定員 先着20人  
◆費用 無料  
◆講師 龍谷大学名誉教授 岩田 貢氏

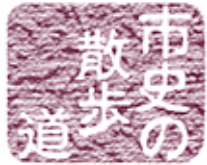
園・園5月16日(木)～6月7日(金)までに山背古道探検隊事務局(井手町役場企画財政課内) ☎(82) 5212へ電話





▲中区有文書近世「作恐以書付御願奉申上候」(宝曆四年戊閏二月)

今年「閏年」にあたります。地球が太陽の周りを一周する周期はおよそ365日ですが、毎年6時間のずれが生じます。このずれを、例外はありますが、4年に1回、2月に29日を入りて修正す



五里ごり館 (歴史民俗資料館) ☎(55)7611 No.405

「閏年」と「閏月」

この「閏年」が入る太陽暦は、明治5年に導入されました。それ以前は、月の満ち欠けから1カ月を決めた太陰暦が用いられており、1年は354日、つまり3年で33日、およそ1カ月のずれが生じていました。この大きなずれは日常生活、特に農事に対して無視できないものでした。そこで、ずれを修正するために「閏月」が挿入されました。およそ3年に1度、1年が13カ月になるのです。「閏月」の挿入には、二十四節気を用いました。二十四節気は、太陰暦から生じる季節のずれとは無関係に存在します。冬至または春分を起点に1年を24等分し、特別な名称を付けました。現在でも耳にしたり、あるいはそれらに絡んだ行事が開催されたりしています。

写真の史料は、宝曆4年(1754年)閏2月、久世郡中村から、土砂場の見分を淀土砂御奉行に願った際の証文です。この年は、正月、2月、閏2月、3月と続き、計13カ月あったことになりました。また、歴史研究において「閏月」の存在がありがたいことは、たとえこの証文の「宝曆四年戊」の部分に破損して解読できなくても、年代を特定できる点です。この宝曆4年の前に閏2月が存在するのは38年前の享保元年(1716年)、後にあるのも38年後の寛政4年(1792年)、また54年後の文化8年(1811年)なのです。連なる庄屋・年寄の名前から照合すると、おのずとこの年が浮かび上がります。

いつもと違う「閏年」である本年、ちよつと暦の歴史に思いをさせてみませんか。

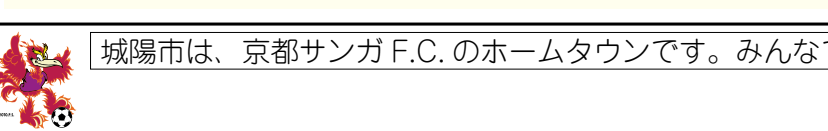
国際交流協会 語学講座受講者募集
国際交流協会 ☎(57)0713 FAX(57)0714
Eメール: gogaku@jjea.jp
〒610-0121寺田西ノ口7-4 西邦ビル2階

A 英会話講座
初心～上級者を対象に、レベルに合わせて昼コース・夜コースそれぞれ3クラス制で行います。講師は英語を母国語としている人(ネイティブ・スピーカー)です。
①昼コースI
▶日程 6月5日～7月10日の毎週水曜日(全6回) 14:00～15:30
②夜コース
▶日程 6月3日～7月8日の毎週月曜日(全6回) 19:00～20:30
①②いずれも
▶定員 36人 ▶費用 6,000円(会員3,000円) ▶締切日(必着)
①5月29日(水) ②5月27日(月)

B 韓国語講座(入門II)
初めて韓国語を学ぶ人対象の講座です。講師は韓国語を母国語としている人(ネイティブ・スピーカー)です。
▶日程 6月11日～7月16日の毎週火曜日(全6回) 13:30～14:00
▶定員 16人 ▶費用 5,000円(会員2,000円) ※テキスト代別途
▶締切日(必着) 6月4日(火)
※韓国語初級は同日10:00～11:30です。詳しくはお問い合わせください

C 中国語講座
入門・初級者対象の中国文化に親しむ講座です。講師は中国語を母国語としている人(ネイティブ・スピーカー)です。
▶日程 6月7日～7月12日の毎週金曜日(全6回) 19:00～20:30
▶定員 16人 ▶費用 5,000円(会員2,000円) ▶締切日(必着) 5月31日(金)

A～Cいずれも
※多数の場合、協会会員を優先し抽選
围講座・コース名、住所、氏名、フリガナ、電話番号、会員・入会希望・一般の区分を明記し、城陽市国際交流協会へメール・ファクス・往復ハガキ(返信面に申込者の宛先を明記)を郵送・直接、またはホームページから申し込み



▲申し込みはこちら

今からはじめよう
囲碁・将棋のつどい
▼日時 5月18日(土)、6月1日(土)午前9時30分～正午
▼場所 ひなたぼっこ
▼対象 市内在住の人
※申込不要・無料
围ひなたぼっこ(地域子育て支援センター)
☎(55)9260

Tsumugi サロン参加者募集
自分の想いを表現するカラージュづくり&語り合い
▼日時 6月12日(水)午前10時～正午
▼場所 ぱれっとJOYO(男女共同参画支援センター)
▼対象 女性

市民総スポ
バレエボール大会
①一般女子(9人制)
②一般男子(9人制)
③ママの部(9人制)
④一般女子(6人制)
⑤一般男子(6人制)
⑥市民ルールの部男子

市民総スポ
バスケットボール大会
▼日時 6月16日(日)午前8時から
▼場所 市民体育館
▼種目 一般男子・女子の部
▼対象 市内在住・在勤の18歳以上の人で編成されたチーム
▼定員 各種目先着6チーム
▼費用(1チーム)4000円

鴻ノ巣山運動公園
★エアロビクス教室I
①夜間の部
▼日時 6月6日～7月25日の毎週木曜日(全8回) 午後7時30分～8時30分
▼講師 植西裕子氏
②午前の部
▼日時 6月17日～8月5日の毎週月曜日(全8回) 午前10時～11時
▼講師 (株)ノーザンライツ・コーポレーション

各30人
▼費用 3600円
▼持ち物 体育館シューズ
围5月20日(月)午前9時から鴻ノ巣山運動公園へ電話・直接

ぱれっとJOYO 通信
理工系を目指す中高生に役立つ情報を発信中!
京都市こなびInstagram
科学技術・学術は、社会の持続可能な発展のための基盤です。多様な視点や発想を取り入れていくことが必要ですが、日本では、理工系分野に進む女性が少ないのが現状です。
大学(学部)の学生に占める女性の割合※注①:理学系27.9% 工学系16.1%
研究者の採用に占める女性の割合(自然科学系)※注②:理学系16.3% 工学系14.5%
「京都市こなびInstagram」では、女性にとって理工系進路の選択が「特別なものではない社会」の実現を目指して、ロールモデルやイベントなどの情報発信をされています。ぜひアクセスしてください!
※「京都市こなびInstagram」は、府内の企業、大学、関連団体・行政機関(京都府・京都市)などで構成する京都STEAM女子応援事業懇話会が運営しています
※注①:令和5年度学校基本調査、注②:令和元年文部科学省調べ



ハナミズキの育て方

ハナミズキは花木の中で特に人気があり、庭木と鉢植えの両方で楽しめます。今回はハナミズキの育て方について紹介します。



☆人気のある花木

ハナミズキは北アメリカ東部を原産とするミズキ科の落葉高木です。開花期の華やかさから庭木や街路樹として人気があります。開花期(4月中旬~5月上旬)の4枚の花びらに見えるものは、苞(ほう)と呼ばれ、葉と同じ組織です。本来の花は中心部にある小さな粒状のもので、秋になると赤い実になります。

☆管理の仕方

ハナミズキは樹形が乱れにくく整いやすいことから定期的な剪定は必要ありませんが、1~2月の落葉期に混んだ枝や飛び出た枝を剪定します。肥料は花が終わった後の5月中旬~6月上旬に緩効性の化成肥料を施し、1~2月に寒肥として油かすなどの有機肥料を施します。

☆花付きをよくするポイント

花(苞)付きをよくするには、十分な日照と肥料、土壌の乾燥を避けることが重要です。ハナミズキはやや湿り気のある土壌と多肥を好む木のため、肥料不足と夏場の水切れに注意します。

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

文パル通信

文化パルク城陽 (55)1010

★合唱団員募集「第12回城陽第九フェスティバル」

本番日時 12月15日(日)午後2時開演(午後1時30分開場)
場所 文化パルク城陽 プラムホール
対象 小学4年生以上で意欲的に練習に参加できる人
※初心者歓迎
費用 1万2000円(高校生以下無料)
※チケット代2枚分含む
その他 練習は8月から20回程度
5月16日(木)から所定の用紙(文化パルク城陽総合受付・各コミセンに設置)に費用を添え、文化パルク城陽

総合受付(午前9時~午後5時)へ持参

★作品募集「公募展アートギャラリー2024」

部門 平面・立体
対象 15歳以上(中学生不可)
費用 1000円(高校生無料)
審査員 太田垣 實氏 他

★参加者募集「谷口先生のワークショップ「ハリキリ張り子づくり」

日時 7月7日(日)14日(日)午後1時~4時
場所 寺田コミセン
対象 15歳以上(中学生不可)

★京都教育大学児童文化研究会「さわらび」の学生さんと工作やゲームを楽しみましょう

①工作教室「べったんカエル」(皿回し)
日時 5月19日(日)午前10時30分~11時30分
対象 小学生以下(幼児は保護者同伴)
定員 先着20人程度

以上(中学生不可)
定員 先着15人
費用 1000円(高校生無料)
講師 彫刻家 谷口淳一氏

★パルクリトルクラブ「手作りおもちゃあそび」

日時 5月31日(金)午前10時30分~11時30分
対象 乳幼児とその保護者
定員 20組程度
費用 無料

★京山幸乃浪曲の会

日時 5月30日(木)午後2時から
費用 1500円
出演 京山幸乃(浪曲師)

★資料館友の会 第58回研修見学会

日程 6月1日(土)近鉄寺田駅東ロータリー
午前9時集合・午後1時前解散
行き 大津市歴史博物館
先着 30人
費用 1800円(会員1400円)
その他 昼食持参、または飲食店を利用
※市のバス利用
5月18日(土)午前10時から五里こり館へ電話

※申込不要・無料
②ゲーム・紙芝居ほか
日時 5月19日(日)午後1時30分~2時30分
対象 小学生以下(幼児は保護者同伴)
※申込不要・無料

五里こり館 (歴史民俗資料館) (55)7611

★春の資料紹介関連事業「火起こし体験」

日時 5月26日(日)午後1時30分から
午後2時から
午後3時から
場所 文化パルク城陽屋外
対象 小学生以上
定員 ①~④各先着5人
費用 無料

講師 資料館職員・資料館友の会ボランティア

★テーマ展示案内

1階児童開架「タイトルに名前が入っている本」
一人一人が大切な名前を持っていきます。タイトルに名前が入っている本の主人公たちの物語に耳を傾けてみましょう。
(5月29日(水)まで)
子どもライブラリー3じのおはなしオルゴール
日時 6月1日(土)午後3時~3時30分
場所 図書館1階
内容 絵本の読み聞かせや手あそびなど
対象 3歳~小学生
※未就学児は保護者同伴
講師 きつき

一風亭初月(曲師)
プラネタリウムへ直接

★5月19日(日)は国際博物館の日のため観覧無料!

★資料紹介関連事業「火起こし体験」

日時 5月26日(日)午後1時30分から

午後2時から
午後3時から
場所 文化パルク城陽屋外

対象 小学生以上
定員 ①~④各先着5人
費用 無料

講師 資料館職員・資料館友の会ボランティア

減塩も知識から! 減塩豆知識

保健センター (55)1111



減塩のコツ 隠れ塩分に気付く

京都文教短期大学 食物栄養学科 田中恵子教授



食パン(6枚切り)

栄養成分表示 1枚当たり

Table with 2 columns: Component, Value. Includes Energy (171kcal), Protein (6.0g), Fat (3.2g), Carbohydrate (29.6g), and Salt equivalent (0.8g).

塩辛いものを食べたつもりはないのに、塩分をたくさん取ってしまうことがあります。食塩は食品の加工に使われると、塩味を感じにくいからです。例えば、食パン1枚(6枚切り)には0.8グラム、スライスチーズ1枚には0.4グラム、ハムには2枚で1グラムの塩分が含まれます。食パンにハムとチーズをのせてトーストすると、朝食のおいしい一品となりますが、それだけで2グラムの塩分です。ドレッシングをかけたサラダとスープを添えると、すぐに3~4グラムとなり、1日の減塩目標量である6グラムの半分以上を取ってしまうことになります。

このように、気付きにくい塩分のことを「隠れ塩分」と言います。減塩する上では、「隠れ塩分」を意識することがとても効果的です。「隠れ塩分」の量は、栄養成分表示を見れば分かります。ハムとチーズをのせたトーストで塩分が2グラムとわかれば、ドレッシングを控えて、スープをミルクや野菜ジュースに変えることにつながるでしょう。「隠れ塩分」に気付くために、栄養成分表示を見る習慣を持ちましょう。

シルバー農園を利用しませんか? 高年齢介護課 (56)4031
生きがいと健康づくりのために、シルバー農園を利用しませんか。
利用期間 令和9年3月末まで
場所 ○荒内(久世荒内142・143) ○里ノ西(久世里ノ西123~125) ○新池(寺田新池60・61) ○観音堂(観音堂東浦123~126) ○塚ノ木(水主塚ノ木37)
区画面積 15平方メートル(里ノ西は20平方メートル)
対象 市内在住の60歳以上で、自ら耕作ができる人
費用(1区画) 年額3,000円(里ノ西は4,000円)
※年度途中での利用開始・終了は月割額
その他 利用は1世帯で1区画。複数農園への同時申請不可
申込方法 申請書(高年齢介護課に設置)を〒610-0195城陽市役所 高年齢介護課へ持参・郵送

府からのお知らせ
5月31日(金)は自動車税(種別割)(普通自動車など)の納期限です。5月上旬に納税通知書を郵送していますので、納め忘れのないようご注意ください。
山城広域振興局 (23)5400

5月31日(金)は軽自動車税(種別割)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5月31日(金)に振替します。
国税務課納付係 (56)4024



# わがやのアイドル

広報びょうようにお子さんの  
写真を掲載しませんか？



ゆうひ  
**石田 悠陽ちゃん**

令和5年11月21日生まれ (寺田)

話しかけるとよく笑いやく喋ります！  
そんな我が子が大好き！これからも  
沢山色んなところに行こうね♡



しょう  
**藤谷 丞ちゃん**

令和5年6月12日生まれ (富野)

3姉弟の末っ子！我が家の癒し君！  
可愛すぎて毎日愛おしいよ！  
大好き！



るいこ  
**木村 瑠依子ちゃん**

令和5年6月11日生まれ (平川)

元気いっぱい最高の可愛い笑顔で  
家族みんながメロメロです！あいして  
るよ♡

## 河川愛護モニター募集

- ◆活動期間 7月～令和7年6月
  - ◆活動内容 木津川に行き、見たこと・感じたことを月1回以上レポートで報告
  - ◆対象 木津川近辺(市内)に在住の20歳以上で、インターネット環境がある人
  - ◆募集数 若干名
  - ◆謝礼 月4,500円程度
- 団・團5月31日(金)までに淀川河川事務所  
[☎072(843)2861] ホームページから申し込み



▲ホームページ  
はこちら

## し尿収集日程表

団城南衛生管理組合 ☎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	5/29	6/19
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	5/30	6/20
東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水	5/31	6/21
西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前	6/3	6/24
富の里、西ノ口大三戸、水主	6/4	6/25
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)	6/5	6/26
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	5/16	6/6
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	5/17	6/7
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)	5/20	6/10
長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑	5/21	6/11
観音堂(府道以西)	5/22	6/12
観音堂(府道以東)、長谷山、芦原	5/23	6/13
中(府道以東)	5/24	6/14
市辺(JR以西)、十六、奈島(JR以西)、中(府道以西)、川田	5/27	6/17
市辺(JR以東)、五島、奈島(JR以東)	5/28	6/18

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

団城陽けいさつ ☎(53)0110

### ちかん・盗撮

～あなたにできることは、ゼロじゃない～

駅や電車内の痴漢相談は、鉄道警察隊・城陽警察署へ！



#### 電車内で痴漢に遭わないために…

- 混雑した車両は避けましょう
- ドア付近は混雑するので避けましょう
- 二人掛けシートは通路側に座りましょう
- 女性専用車両を利用しましょう



#### 被害に遭ったら、被害を見たら、相談を！



#### 同行警乗を行います

希望に応じて、私服の鉄道警察隊が相談者と一緒に電車に乗って警戒や検挙活動を行います



～京都府警察スローガン～

千年を守る 未来を創る





# インフォメーション

※詳しくはお問い合わせください

## ◆第49回南京都さつき会 花季展示会

さつき盆栽や山野草などを  
展示します。

▶日時 5月24日(金)~26日  
(日)9:00~17:00※26日は  
16:00まで ▶場所 南京都

さつき会常設屋外展示場(寺  
田大川原45-2)  
※申込不要・無料  
問南京都さつき会 梅原氏  
☎(52)5534



くらしの110番

「ネットショッピングで商品を銀行振込で購入したが届かない。サイト業者から突然電話があり、商品の準備ができないので〇〇ペイで返金しますと言われた。電話で指示されながらスマホを操作したら、返金してもらはずが、送金してしまった」という相談があります。

ネットショッピングの代金を銀行振り

## 「〇〇ペイで返金します」にご注意!

の110番

消費生活センター  
☎(56)4052

込みしているにも関わらず、返金を決済アプリで行うのは極めて不自然です。返金は〇〇ペイでと言われたら、詐欺を疑い、相手の指示に従ってスマホなどを操作するのはやめましょう。この手口は、決済アプリ〇〇ペイの「残高を送る、受け取る」機能を利用し、金銭をだまし取ろうとする詐欺です。また、送金する場合、クレジットカード番号や口座番号などの個人情報を伝えてしまうと不正利用される可能性があるため注意が必要です。

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。

# コ ミ セ ン

東部コミセン ☎(55)7858 FAX(56)6037 〒610-0121寺田正道152-1

名画劇場「最高の人生の見つけ方」 6月8日(土)10:00~11:45	申込不要・無料
ペーパークイリング教室 紙をくるくる巻いて作る「花摘みウェルカムボード」を作ろう! 6月12日(水)13:30~15:30 なべかわゆきこ氏	抽選10人・材料費1,500円 問6月4日(火)10:30に材料費を添え来館抽選

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

今池コミセンまつり ※申込不要 ★5月25日(土)13:00~16:00 サークル展示、ニュースポーツ体験(モルック、舞パック、囲碁ボール)、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい ★5月26日(日)10:00~15:00 サークル展示・発表、ピンゴ大会、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、音楽イベント(母のうたと娘のフルートデュオコンサート、ジャズコンサート) ※プログラムは5月14日(火)から市ホームページ・コミセンにて掲示	
己書教室~ダストBOXに文字を描こう~ 6月2日(日)10:00~12:00 井上真裕美氏	先着5人・材料費200円 問5月22日(水)9:30から来館・電話
ラージボール卓球教室・中級者向け(全4回) 6月2日・9日・16日・23日のいずれも日曜日 14:00~16:00 堀内厚彦氏	先着8人※レベルアップを目指す人対象・無料 問5月19日(日)9:30から来館・電話
中高年のためのピアノ教室(全3回) ~中高年の初心者の方々に楽しくピアノを~ 6月4日・11日・25日のいずれも火曜日 10:00~11:00 日本シニアプラチナピアノ協会 梶原香織氏、野坂千登勢氏	先着8人 ※全3回参加できる初心者対象(以前参加した人は不可) 参加費1,320円(テキスト代) 問5月21日(火)9:30から来館・電話
親子ふれあい広場(全3回)~親子で体操、リトミック、手づくりあそびなど~ 6月6日・13日・20日のいずれも木曜日 10:30~11:30 松井 忍氏、大藤正子氏、新 綾氏	先着10人 ※1歳6カ月~5歳の子とその保護者 問5月23日(木)9:30から来館・電話
懐かしの昭和歌謡、ポップス参加型ライブ 一緒に歌ったりタンバリンを鳴らして楽しもう 6月8日(土)14:00~15:30 あきかぜ	先着20人・無料 問5月24日(金)9:30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

ふれあい健康教室 ~三輪山勝手延べそうめん作り&馬見丘陵(バラ園・菖蒲園)散策~ 5月30日(木)9:00~16:30 ※雨天決行。市のバス利用	抽選28人 参加費3,000円(体験料、昼食代、高速代) 問5月16日(木)9:30に参加費を添え来館抽選
第76回うたごえ喫茶 6月15日(土)14:00~15:30 矢島有里氏	先着30人 参加費100円(飲み物代ほか) 問5月18日(土)9:30から参加費を添え来館
第60回パル市楽座出店者募集! ~フリーマーケット~ 6月16日(日)10:00~15:00 文化パルク城陽市民プラザ	先着30ブース※業者・生鮮食品不可(食品は要相談) 出店料...1ブース1,500円 問5月17日(金)9:30から出店料を添え来館

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

唱歌教室 6月5日(水)10:00~11:30 矢島有里氏	資料代10円 申込不要
カラオケ教室~新譜の初心者レッスン~ 演歌・歌謡曲・ポップスから2曲 6月7日(金)13:00~15:00 寺島伸一氏	先着30人 参加費20円程度(資料代) 問5月18日(土)10:00から来館・電話
将棋の広場 6月8日(土)9:30~11:30 平居 修氏	※小学生~大人対象 申込不要・無料
講座「鳥ってどんな生き物?~見て、きいて、ふれて~」京都では見る機会の少ない鳥や見られない鳥と飼鳥・外来種 6月15日(土)10:00~11:30 植田光弘氏	先着20人※小学生~大人対象(小学3年生以下は保護者同伴) 資料代実費 問5月17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~ 6月19日(水)10:00~11:30 垣内早恵子氏	先着30人(初心者歓迎) 無料 問5月26日(日)10:00から電話
世界遺産講座~世界遺産って?基礎知識編~ 6月23日(日)13:30~15:00 世界遺産アカデミー 認定講師 三宅正起氏	先着50人・資料代実費 問5月29日(水)9:30から来館・電話

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

卓球教室~楽しく卓球を学びましょう~ 5月18日(土)・6月1日(土)13:30~15:30 卓球サークル ☆ラケットなどの貸し出しあり	※小・中学生対象(初心者歓迎) 運動のできる服装、運動靴で、飲み物持参 申込不要・無料
らくらく体操教室 椅子かきら ~100歳まで歩ける身体づくり~ 5月21日(火)13:30~15:00 田中恵美子氏	※男性歓迎 飲み物・持っている人はヨガマット持参 申込不要・無料
音楽あそび~みんなで音を楽しもう~ 5月28日(火)10:45~11:45 高向淳子氏	※乳幼児とその保護者対象 申込不要・無料
趣味教養講座 ~ヨガで心と身体をほぐしましょう~ 6月11日(火)11:00~12:00 外波山真理子氏	抽選12人・無料 問5月17日(金)9:30から来館抽選

青谷コミセン ☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114市辺五島7-82

幼児運動教室 ~マット・鉄棒・トランポリンなど~ 5月22日(水)10:00~11:00 深見智洋氏	先着8組※1歳~未就園児とその保護者対象・無料 問5月16日(木)10:00から来館・電話
はじめてヨガ~緊張した筋肉をほぐしましょう~ 6月4日(火)10:30~11:30 miho氏	先着8人・無料 問5月21日(火)10:00から来館・電話
怒らない子育てが自立をはぐくむ ~多世代で知ってほしい子育ての話~ 6月9日(日)10:30~11:30 山本さやか氏	先着20人 無料 問5月19日(日)10:00から来館・電話
姿勢美人をめざすストレッチ講座 ~ほんの少しの知識が自分を変える~ 6月20日(木)・27日(木)10:00~11:30 田中則美氏	先着10人※両日参加できる人対象・無料 問5月30日(木)10:00から来館・電話

◆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(問 17:00まで) 【5月の休館日】 ○北部・南部・今池・東部・青谷コミセン...20日(月)・27日(月) ○寺田コミセン...20日(月)・27日(月)