

迫りくる大地震から 命を守ろう！

地震はいつどこで起きるかわかりません。城陽市でも大きな被害が発生する巨大地震がいくつか想定されています。そのうちのひとつ「南海トラフ地震」。1月に今後30年以内の発生確率が「70～80%」から「80%程度」に引き上げられ、日頃の備えの重要性が高まっています。来月1日は「防災の日」。この機会に地震への備えについて考えてみませんか。

☎ 危機・防災対策課 ☎(56)4045

南海トラフ地震の被害想定は？

城陽市における「南海トラフ地震」による人的被害の想定は、死者数70人、要救助者数150人、負傷者数910人となっています。

また、この地震は広範囲にわたって甚大な被害をもたらすため、近隣の府県からの広域支援が困難になると想定されています。

強い揺れによる
建物全壊棟数 **980棟**



火災における
焼失建物棟数 **6,030棟**



城陽市の最大震度は？

城陽市における「南海トラフ地震」での想定最大震度は、震度6強です。

令和6年1月1日に発生した能登半島地震での本市の震度は3でしたが、それでもかなり揺れを感じた人も多いのではないのでしょうか。震度6強が、いかに強い揺れであるかが分かります。

震度
3

屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる



震度
6強

はわないと動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動し倒れることもある。耐震性の低い木造家屋は傾いたり倒れたりする。地割れや地滑りなどが起こる



地震が発生したとき、取るべき行動を改めて確認しましょう

地震発生！

最優先で身の安全を
確保しましょう！

家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れましょう。また、慌てて外に飛び出さないようにしましょう。



発生から1～2分 揺れが収まったら

周囲の安全確認をしましょう！

○火元を確認

料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かないようにしましょう



○出口を確保

扉を開けて避難路を確保しましょう



発生から3分

周囲の確認が終わったら

隣近所を確認！

火事を防ぎましょう！

周囲の確認が終わったら、隣近所に目を向け、下敷きになっている人や負傷している人はいないか、確認しましょう。いざというときは助け合うことが重要です。

また、地震の際は同時に複数箇所で大規模な火災が発生することから、迅速な消火活動が期待できない可能性があります。火災の発生を防止するため、地震直後の出火防止対策を行いましょう。

地震直後の出火防止対策のポイント

- 電気コードや石油器具に破損がないことを確認しましょう
- 石油ストーブやファンヒーターは、灯油が漏れ出していないことを確認しましょう
- 避難する際は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう

～その後は適切な情報を取得して行動しよう～

災害時、市ホームページや安心・安全メール、同報系防災行政無線、FMうじなどで、避難情報や災害情報をみなさんにお伝えします。デマに惑わされないよう、注意しましょう。安心・安全メールは防災ブック表紙記載の二次元コードから登録いただけます。

▶▶ 今日からできる！地震への備え

☑備蓄品の用意

大規模な災害時は、電気や水道などのライフラインが止まる可能性があります。非常時に備えて日頃から飲料水や非常食などを、最低でも3日分、できれば7日分用意しておきましょう。

☑地震時の避難所を確認

防災ブックP7～8に地震の際に避難できる避難場所一覧を記載しています。いざというときに避難する場所を考えておきましょう。

防災ブック
はこちら



☑家の耐震化

昭和56年5月31日以前に着工された住宅は、十分な耐震性がない場合が多いと考えられます。該当される場合、市では補助事業なども行っていますので、まずは耐震診断の実施を検討しましょう。

☑家具の転倒防止

家具はL字型金具やポール式器具などで倒れないようにしましょう。万が一倒れた場合、出入り口を塞ぎ、避難できなくなる可能性があるため、出入り口付近に家具は置かないようにしましょう。



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
〒610-0111富野久保田 1－1

ホームページは
こちら▶



	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 ※ 2 ※ 3	子宮頸がん検診 ※ 3
実施期限	10月31日(金)まで					令和8年2月28日(土)まで	
対象	受診時に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利用者は不可	後期高齢者医療被保険者 ※人間ドックの受診補助利用者は不可	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、誕生年の西暦が偶数年の男性	受診時に40歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性	受診時に20歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の女性
費用	無料	無料		700円	500円	1,200円	1,100円
内容	問診、血圧測定、身体測定、尿検査、血液検査など ※ 1			問診、便潜血検査	血液検査	問診、マンモグラフィ、視触診 (受診者の選択制)	問診、内診、細胞診
受診方法	市国保被保険者証などを持って健診実施協力医療機関で受診※ 4	後期高齢者医療被保険者証などを持って健診実施協力医療機関で受診※ 4	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などを持って検診実施協力医療機関で受診※ 4			

- ※1 血液検査は10時間以上絶食した後で受けてください
※2 心臓ペースメーカーまたは、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・妊娠中の人を対象外
※3 西暦奇数年生まれで、令和6年度対象かつ未受診の女性は、保健センターへ要申込
※4 被保険者証もしくは資格確認書またはマイナ保険証を持参
◎2回目以降は全額自己負担

	成人歯科健診	後期高齢者歯科健診	肝炎ウイルス検診
実施期限	10月31日(金)まで		
対象	昭和29・39・49・59年度、平成6・16年度（各年度4月1日～3月31日）生まれの人	後期高齢者医療被保険者で、昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの人	今年度中に40歳以上になる人で、過去に市の行う肝炎ウイルス検診を未受診の人
費用	無料	無料	600円
内容	歯と口腔内の健診	歯と口腔内の健診、嚥下機能の検査	問診、血液検査
受診方法	歯科健診実施協力医療機関（市ホームページに記載）へ要予約		市ホームページから申し込み、もしくは保健センターへ直接・電話で申し込み後、検診実施協力医療機関で受診

【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（保健センター・国保医療課・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、受診票発行に1週間～10日程度かかります）
②生活保護世帯・中国残留邦人等の支援給付受給世帯の人…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もしくは資格確認書またはマイナ保険証を実施協力医療機関で提示
※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☎(56) 4038

市国保被保険者には、助成制度があります。実施協力医療機関に受診費用助成申請書（助成券）を持参の後、国保医療課へ申請してください。

【がん検診推進事業（乳がん・子宮頸がん検診）】

対象者には、5月末に無料クーポン券を郵送しています。

【胃がん内視鏡検診（胃カメラ）実施中】

▶実施期限 令和8年1月31日まで ▶実施場所 京都府内協力医療機関 ▶対象 50歳以上で、誕生年の西暦が偶数年の人（特例対象制度あり）

問令和8年1月9日(金)までに保健センターへ申し込み

※詳しくは市ホームページをご覧ください



ホームページはこちら▲

（広告）



◆城陽けいさつ 防犯モニター募集！

城陽市内で、高齢者を狙う電話による特殊詐欺が多発しています。そこで、地域ぐるみで防犯に取り組むため、無料の通話録音装置を設置していただける防犯モニターを募集します。※城陽市民対象

モニター内容

- ①不審電話があれば警察に通報する
 - ②年1～2回のアンケートに協力
 - ③広報啓発活動への協力
 - ④ステッカーの掲示など
- ※詳しくは申込時にご説明します

募集台数

先着15世帯

囲・ 囲 8月29日(金)までに城陽警察署生活安全課
〔☎(53)0110〕へ電話
※予定数に達し次第終了

<設置までの流れ>

応募受付→内容確認(必要に応じて自宅訪問)→署にて交付式→モニター活動開始

◆国際電話利用休止申込専用ブースを設置希望の企業・団体募集中！(固定電話のみ)

※詳しくはお問い合わせください
囲・ 囲 希望する団体は城陽警察署生活安全課 〔☎(53)0110〕へ電話

9月1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9月1日に振替します。
問 税務課納付係 ☎(56)4024

第43回「青少年の意見」発表会
作品募集

問 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ビジネス総合科・宇治支援学校高等部の生徒、市内在住の高校生または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25日(土)13:30から文化パルク城陽ふれあいホールにて開催予定
※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

囲 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、8月28日(木)までに各学校へ持参。それ以外の方は、9月1日(月)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

8月中旬～9月下旬
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。◎遊休農地(耕作放棄

▼日時 8月27日(水)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の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
問 学校教育課 ☎(56)4003

農地の利用状況調査

上級救命講習
～あなたは愛する人を救えますか～
▼日時 9月7日(日)午前9時～午後4時
▼場所 消防本部
内容 心肺蘇生法(全年齢)、大量出血時の止血方法、外傷の手当、搬送方法など、AEDの基礎知識や実技(事前)eラーニングを要受講) ▼対象 市内在住・在勤の人
※eラーニング受講方

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
問 農業委員会事務局 ☎(56)4009

電気火災を防ごう！

扇風機やエアコンは暑い夏に欠かせない家電です。しかし古くなった家電は機器不良や不適切な接続などにより、発火事故につながることがあります。次のような症状が出たら、使わないように注意しましょう！
扇風機
○スイッチを入れてもファンが回らない
○ファンの回転が異常に遅い・不規則、異常な音や振動がする

○モーター部分が異常に熱く、焦げ臭い
○コードに触れるとフアンが回ったり回らなかつたりする
エアコン
○電源コードやプラグが異常に熱い
○電源プラグが変色し、焦げ臭く、ブレーカーが頻繁に落ちる
○取り付け部品が腐食して緩み、室内機から漏水している
問 消防本部予防課 ☎(54)0115

東城陽中学校 赤ちゃんボランティア募集中！

中学校の授業での、赤ちゃんの抱っこ体験や子育て交流に参加いただける赤ちゃんとその保護者を募集します。
▼日時 10月7日(火)①午前9時30分～10時50分 ②午前11時30分～12時50分
▼場所

東城陽中学校 ▼対象 首が据わった頃～2歳になるまでの赤ちゃんとその保護者 ▼定員 ①②各20組 ▼持ち物 赤ちゃんに必要な身の回り品、バスタオル
▼その他 母子健康手帳、胎内エコー、生まれた時の写真など、中学生の学びにつながる資料があれば持参ください
囲 9月16日(火)までに専用フォームから申し込み
問 東城陽中学校 ☎(54)0407



妊産婦健康診査・妊婦歯科健診を受けましょう
妊産婦健康診査は、産後のお母さんの心身の健康保持のため、問診・診察(子宮復古の状態、悪露、乳房の状態など)・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。
▼受診時期と回数 妊娠中：14回(多胎妊娠は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と妊婦歯科健診受診票をお渡しします。
◆妊産婦健康診査 妊産婦健康診査は、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。これにより、妊婦さんの病気などに早く気が付き、対応することができま

は追加で基本6回+超音波3回)、出産後：産後2週間と1カ月の合計2回 ▼受診可能医療機関 府下の委託医療機関・助産所 ※基準の項目以外の検査などをした人は、本人負担の場合あり
◆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。口腔内の健康を保つため、ぜひご利用ください。
▼受診期間と回数 出産までの期間に1回
▼受診可能医療機関 城陽市・宇治市・久御山町の妊婦歯科健診協力医療機関
※事前に医療機関へ要予約
問 保健センター ☎(55)1111



(広告)

要約筆記講座
「書いて伝えよう」

「文字」でのコミュニケーションを必要としている人がいます。聞こえない人へ「書いて伝える」方法を学んでみませんか。

▼日時 9月22日(月) 午後1時30分～3時30分

▼場所 福祉センター

▼対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上

▼定員 20人

▼費用 無料

■申込 9月12日(金)に福祉課へ

☎(56)4033へ

直接・電話

オンライン配信
聴覚障害者の職場での合理的配慮を学ぶ

聞こえない、聞こえないにくい、聞こえない

えない当事者の社会参加を促進することを目的に、職場での聴覚障がい者への合理的配慮について学びます。

▼配信期間 9月27日(土)～10月11日(土)

▼内容 「合理的配慮を考える座談会」合理的配慮事例集作成に向けて」当事者による座談会

▼対象 聞こえないにくい・聞こえない当事者やその家族、関係者、企業など

▼費用 無料

■申込 9月25日(木)までに専用フォームから申し込み

申し込みは
こちら

〒600-8588
京都府聴覚言語障害センター
☎(30)9000
FAX(55)7708
Eメール: kikoeshien@kyoto-clongen.or.jp

趣味の体験講座
ワンスラインダンス教室「若さキープのエクササイズ」

▼日時 9月13日(土) 午前10時30分～11時30分

▼場所 東部コミセン

▼定員 先着10人

▼費用 無料

▼講師 水野永子氏

▼持ち物 飲み物、タオル

■申込 8月18日(月)から文化芸術協会へ

☎(55)1210へ電話

直接

働く女性の家
☎(55)1002

Eメール: hatarakujo.sei@city.oyo.lg.jp

★資格取得講座
働く人こそ学びたい
硬筆書写検定3級

▼日時 9月12日～10月10日

月31日のいずれも金曜日(全8回) 午後1時30分～3時

▼内容 硬筆書写技能検定3級試験対策

▼対象 市内在住または在勤の女性、市内在住で求職中の男性(主に就職氷河期世代)

▼定員 12人※多数の場合女性優先

▼費用 2200円(教材費)

▼講師 講師 水野永子氏

▼持ち物 飲み物、タオル

■申込 8月18日(月)から文化芸術協会へ

☎(55)1210へ電話

直接

再就職準備講座
わかりやすい労働基準法セミナー

▼日時 9月19日(金)

午前9時30分～11時

▼内容 労働基準法について知っていますか?契約・更新、時間外労働、有給休暇など

▼対象 市内在住または在勤の女性、市内在住で求職中の男性(主に就職氷河期世代)

▼定員 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

▼その他 託児あり(先着4人。生後6カ月～就学前で要申込。雇用保険の求職活動実績対象)

■申込 8月17日(日)午前10時から件名「労働法」、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、働く女性の家へメール・電話・直接

出張ハローワーク
働く女性の家

あなたのお仕事探し

を応援!最新求人票を見ながら、一緒に考えよう!

▼日時 9月19日(金) 午前11時30分～午後3時30分

▼内容 職業相談、最新求人情報の提供、求職登録(仮登録)、キャリアアカウンティングなど

▼対象 市内在住または在勤の人

▼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

■申込 9月17日(水)までに働く女性の家へ直接・電話

ひなたぼっこ
(地域子育て支援センター)

☎(55)6290

★今からはじめる
囲碁・将棋のつどい

▼日時 8月16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

★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20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(部品の購入費負担の場合あり)

▼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。状態によっては修理できない場合あり

※申込不要

★離乳食相談
(個別相談)

プレイルームでお子さんを遊ばせながら、管理栄養士に離乳食に関する相談ができます。

▼日時 8月22日(金)

★親子ピクス

▼日時 9月4日(木) 午前10時30分～11時30分(午前10時受付)

▼場所 今池保育園

▼対象 市内在住の未就学児とその保護者

▼費用 無料

▼講師 谷川原光彦氏 ※動き

★歌声ひろば
ピアノと歌の調べにのせて

▼日時 8月28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 谷川原光彦氏

※申込不要・無料

★生後6カ月までの親子の交流会
こんにちはひなたぼっこ

生後6カ月までの親子の交流会です。ふれあい遊びを楽しみ、手形足形遊びをしましょう。

▼日時 9月12日(金) 午前10時30分～11時30分(午前10時受付)

▼場所 保健センター

▼対象 市内在住の生後6カ月までの子とその保護者

▼定員 15組

▼費用 無料

■申込 8月29日(金)からJOY♡KIDSで申し込み

申し込みは
こちら

やさしい服装でお越しください

■申込 8月21日(木)からJOY♡KIDSで申し込み

食中毒を予防しましょう

保健センター ☎(55)1111

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了ことはありせんか。そんなときに疑われるのが食中毒です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。食中毒3原則を徹底し、食中毒を予防しましょう。

【食中毒予防の3原則】

- ①細菌を食べ物に「つけない」
＝洗う!分ける!
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
＝低温で保存する!
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
＝加熱する!



語学講座受講生募集!

A英会話講座(昼コースⅡ)

▶日時 9月3日～10月8日の毎週水曜日(全6回) 14:00～15:30 ▶対象 初心～上級者 ▶定員 36人 ▶費用 6,000円(会員3,000円) ▶締切日 8月27日(水)必着

B韓国語講座(入門Ⅲ)

▶日時 9月5日～10月10日の毎週金曜日(全6回) 10:00～11:30 ▶対象 初心者 ▶定員 16人 ▶費用 5,000円(会員2,000円)※テキスト代別途 ▶締切日 8月29日(金)必着

C「韓国語クラブ」第2期

自分に合うレベルや時間のクラスで、韓国語のレベルアップを目指す講座です。

①韓国語クラブA(朝1)

▶日時 9月4日～12月11日のいずれも木曜日(全8回) 10:00～11:30 ▶対象 日常会話ができる人 ▶募集人数 7人

②韓国語クラブC(朝2)

▶日時 9月1日～12月15日のいずれも月曜日(全8回) 10:00～11:30 ▶対象 中級の文型を使い、簡単な日常会話ができる人 ▶募集人数 5人

③韓国語クラブG(夜1)

▶日時 9月11日～12月18日のいずれも木曜日(全8回) 19:00～20:30 ▶対象 中級の文型を使い、簡単な日常会話ができる人 ▶募集人数 4人

④韓国語クラブI(朝3)

▶日時 9月3日～12月17日のいずれも水曜日(全8回) 10:00～11:30 ▶対象 動詞の活用(過去形)ができる人 ▶募集人数 10人

①～④いずれも

▶費用 9,400円(会員6,400円)テキスト代別途(①お問い合わせください ②3,200円 ③2,750円 ④約2,200円) ▶その他 定員(16人)に満たない場合は随時受付

A～Cいずれも

講師はそれぞれの言語を母国語としている人(ネイティブ・スピーカー)です。

※多数の場合、協会会員を優先し抽選

■申込 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、国際交流協会[☎(57)0713、FAX(57)0714、Eメール: gogaku@jjea.jp]へメール・ファクス・直接、またはホームページから申し込み



▲ホームページ
はこちら

ムクゲの育て方

酷暑のこの時期、庭に彩りを添えてくれる花木のひとつにムクゲがあります。今回は、ムクゲの育て方について紹介します。



☆育てやすい花木

ムクゲはアオイ科の落葉樹です。ムクゲは夏から秋までの長期間花が楽しめ、花色が多い、花つきがよい、土壌を特に選ばないなど、育てやすい花木のひとつとされています。

☆花を長く楽しむ

ムクゲの魅力は8月から10月末ごろまで花が咲き続け、長期にわたり花を楽しめることです。なお、9月に緩効性の化成肥料を一握り程度根元に施すと株の生長が持続され、開花期いっぱい花を楽しむことができます。

☆落葉したら剪定

ムクゲは剪定せず放置すると数年で大株となり庭のバランスを崩してしまうことがあるため、剪定の必要があります。ムクゲの剪定時期は落葉後の12月～2月ごろとなっており、その年度に伸びた枝を切り戻すように行います。

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

視覚障がい者の外出支援をしませんか？移動の援護、代読や代筆、食事やトイレ介助などの外出に必要な援助で、障害福祉サービスのひとつです。この支援を



同行援護従業者
養成研修

☎(53)9088
同協同会 加藤氏

kyokai@joyotennis.com]へメール
同協同会「Eメール」
名、電話番号を明記し
受講クラス、住所、氏
名、電話番号を明記し
同協同会「Eメール」
kyokai@joyotennis.com]へメール

569
会 ☎075(463)5
京都府視覚障害者協

申し込みは
こちら
10日(金)までに専用フ
ォームから申し込み

970円
円(テキスト代別途2
費用 1万5000
▼費用 1万5000
人 ▼定員 40人

全日程に出席可能で、
体力・歩行に問題のな
い人 ▼定員 40人
▼費用 1万5000
円(テキスト代別途2
970円)
8月15日(金)～10月
10日(金)までに専用フ
ォームから申し込み

寺田西夏まつり

問城陽商工会議所 ☎(52)6866

- ◆日時 8月31日(日)
16:00～20:00
- ◆場所 近鉄寺田駅南側駐車場
- ◆内容 バンド演奏やダンスなどのステージ、模擬店など
- ◆主催 城陽商工会議所寺田西地区振興会、近鉄寺田駅前商店会



FMうじで
市政広報番組を
放送しています！

問 FM うじ ☎(24)0888、
秘書広報課 ☎(56)4051



▲インターネット
放送はこちら

周波数 88.8メガヘルツ
インターネットでも放送中！

◆城陽パープルタイム
(城陽市市政広報番組)
市からのお知らせなど
毎週月曜日16:00から(約40分)

◆耳よりガイド
(FMうじ・情報番組)
市からのお知らせなど
毎週月～金曜日1日3回
(8:50、12:00、17:50からの
約10分)

★夏季特別展開連事業
「鉄道模型(Nゲール) 走行実演」
▼日時 8月24日(日)
1回目:午後1時30分
2回目:午後3時4時
▼場所 寺田コミセン
※申込不要・無料(観
覧料別途)



★おかげ踊り講習会
五里こり館
(歴史民俗資料館)
☎(55)7611

文
パ
ル
通
信

▼日時 8月31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
▼費用 200円
▼日時 8月24日(日)午前10時から五里こり館へ電話(1人につき2人まで申込可)



★体験教室

「和紙染め体験」

★友の会共催事業
「むかしのおもちやで遊ぼう！」
▼日時 8月24日(日)
午後1時30分～4時
▼場所 寺田コミセン
▼対象 小学生以上
※申込不要・無料

★考古学教室
「麻ひものブレスレットをつくらう！」
▼日時 9月7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
▼費用 100円
▼日時 8月31日(日)午前10時から五里こり館へ電話(1人につき2人まで申込可)

図書館
☎(53)4000

★大人のためのおはなし会

▼日時 8月30日(土)
午後2時から
▼場所 図書館1階
▼内容 大人が楽しめる朗読やおはなしなど
▼対象 成人
▼定員 先着15人程度
▼講師 朗読の会「スピークル」
※申込不要・無料

このすやま
出前ストレッチ
▼日時 9月13日(土)
20日(土) 午後3時～5時
▼場所 北部コミセンテニスコート
▼定員 先着8人
▼対象 市内在住・在勤の高校生以上の初心者
▼費用(2日分) 1000円
▼日時 9月8日～12月5日の月曜日:○午前10時から ○午前11時から、木・金曜日:



★ご利用ください！
「自習席」
図書館には、自主学習のための専用席があります。宿題や試験勉強などに、ぜひご利用ください。参考書やパソコン(電源なし)の持ち込みも可能です。
▼場所 図書館2階
▼座席数 5席(時間制限あり) ▼費用 無料(受付時に図書館利用券を提示)



城陽テニス協会
市民テニス教室
(9月)

○午後1時から ○午後2時から ○午後3時から※30分程度
▼対象 市内在住の人(人数不問) ▼費用 無料
問・問前日までに鴻ノ巣山運動公園 ☎(55)6222へ電話



おうちでできる！
減塩レシピ

問保健センター ☎(55)1111

減塩ポイント！

- ◆肉はこってり、野菜は酸味を利かせて爽やかに、味にめりはりがあります
- ◆塩分は、一般的なビビンバの約半分です



夏の彩りビビンバ

★材料(2人分)

ごはん	340グラム	■顆粒中華だし	小さじ1
豚細切れ肉	120グラム	■酢	小さじ1と1/2
焼肉のたれ	大さじ2/3	■砂糖	小さじ2/3
ごま油	小さじ1	■塩	ひとつまみ
白いりごま	小さじ1	温泉卵(市販)	2個
赤パプリカ	50グラム	白いりごま(飾り用)	適量
小松菜	100グラム	刻みのり	適量
切り干し大根	10グラム	コチュジャン	小さじ1

★作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、焼肉のたれをもみ込み10分ほど漬け込む
- ② 赤パプリカは3センチの長さの細切りに、小松菜は3センチの長さに切る
- ③ 切り干し大根は水で戻し、水気をきって3センチの長さに切る
- ④ ■を合わせ、1/3の量を切り干し大根に加えてよく和える
- ⑤ フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、仕上げに白いりごまを混ぜ合わせ、取り出す
- ⑥ 続けて、赤パプリカ、小松菜の順に別々に炒める。それぞれ最後に④の合わせ調味料の残りを半分ずつ混ぜ合わせ、取り出す
- ⑦ 丼にご飯を盛り、具材を盛り付け、中央に温泉卵を乗せて、刻みのりと白いりごまを散らす。好みでコチュジャンを添える

★栄養価 1人分

エネルギー…539キロカロリー
タンパク質…20.3グラム
食塩相当量…1.6グラム(コチュジャンを添えた場合は1.8グラム)

掲載レシピ原案：京都文教短期大学ライフデザイン総合学科 卒業生 大久保ひなた、小島いずみ、近藤七星
監修：京都文教短期大学教員

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？

詳しくは
こちら➡

江原 実玖ちゃん
令和5年5月16日生まれ(寺田)
祝！2歳！これからも家族で楽しく
お出かけしようね！

田村 怜ちゃん
令和5年8月1日生まれ(寺田)
怜ちゃんの笑顔にみんな癒されています♡
これからも元気にすくすくと育てね！

大津 二葉ちゃん
令和6年4月25日生まれ(水主)
ニコニコ笑顔のふーちゃん♡これからも
大好きなお姉ちゃんと仲良くね♡産ま
れて来てくれてありがとう♡

オール京都の夏祭り -UMEKOJI BLUE FESTIVAL-

京都ハンナリーズが府内26市町村と連携して開催する、地域コンテンツとバスケットコンテンツを掛け合わせた地域と人をつなぐ夏の一大イベントです。

▶日時 8月30日(土)10:00~16:00(前夜祭 8月29日(金)17:00~19:00) ▶場所 梅小路公園七条入口広場 ▶内容 府内26市町村の特産品などのPR・販売、夏祭り縁日、京都ハンナリーズ2025-26シーズン選手の新ユニフォームお披露目、ハンナリーズキッズチア発表会、バスケットイベント(エキシビジョンマッチ、スキルチャレンジなど)、10メートルプールなど ▶費用 無料※一部イベントについては要参加費
団京都ハンナリーズEメール: info@sckyoito.jp

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、東大將軍、大將軍中	8/20	9/10
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	8/21	9/11
東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水	8/22	9/12
西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前	8/25	9/16
富の里、西ノ口大三戸、水主	8/26	9/17
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)	8/27	9/18
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	8/28	9/19
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	8/29	9/22
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)	9/1	9/24
長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑	9/2	9/25
観音堂(府道以西)	9/3	9/26
観音堂(府道以東)、長谷山、芦原	9/4	9/29
中(府道以東)	9/5	9/30
市辺(JR以西)、十六、奈島(JR以西)、中(府道以西)、川田	8/18	9/8
市辺(JR以東)、五島、奈島(JR以東)	8/19	9/9
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

夏季における山岳遭難防止

○過去5年間で山岳遭難が146件189人(うち死亡3人)発生
○京都は低い山が多いため、必要な準備をせずハイキング気分で山に入り、遭難する人が多い
○遭難原因のうち、山道から外れたことによる**道迷い・転落・滑落が約8割(147人)**

～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
→山道から外れたことによる遭難が6割
→登山アプリの活用を！携帯電話(スマホ)を忘れずに

②加齢に伴う体力の低下を考えた登山計画・山歩きを
→「60歳の体力は、20歳のときの約6割」を考えた登山計画を
→登山はスポーツです。「無理にゴールを目指さない」登山を

③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



※詳しくはお問い合わせください

☆市民の暮らし
 無料相談会

▶日時 8月20日(水)13:00
 ～16:00 ▶
 場所 NPO法人きらっと
 ▶内容 一般
 相続、遺言、



官公署への許認可、各種契約書などの書類作成や成年後見制度に関する相談に行政書士が応じます
 ※申込不要(予約可)・無料
 〓京都府行政書士会第7支部
 ☎070(8537)1305

実在する電力会社を名乗る業者が、電話や訪問で分電盤やブレーカーの点検を持ちかけ、点検後「すぐに交換しなければ火事になる」などと不安をあおり、その場で設備交換のための高額な契約を持ち掛ける事例があります。
 家庭の分電盤の点検は、法令に基づき電力会社などが4年に1回以上の頻度で行います。
 点検の際は、事前に書面で点検日時を通知した上、登録調査機関の調査員証を携帯した調査員が訪問し、無料で点検を行います。また、交換工事には電気工事士の資格が必要です。実在する業者を名乗り、電話で点検日時を伝えたり、作業員がその場で設備交換などの契約を持ち掛けたりすることはありません。
 突然の点検を持ち掛ける電話や訪問には注意しましょう。困ったことがあれば消費生活センターに相談してください。

くらしの110番

消費生活センター
 ☎(56)4052



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

中医学ヨガ ～心に風を通す 中医学のセルフケア～ 9月2日(火)13:30～14:30 福田真理子氏	先着15人 ※来館申込優先・無料 〓8月17日(日)9:30から来館、 8月19日(火)10:30から電話
--	--

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

水泳まつり～競泳・ゲームほか～ 8月31日(日)10:05～15:30 (10:00開場) 市民プール ※小雨決行	※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2回 ほのぼのルーム 親子で楽しむ食育教室～大豆ってすごいね!～ 9月2日(火)10:30～12:00 五感で学ぶ料理教室 ククラボ 松尾美知枝氏	先着10組※乳幼児とその保護者対象・材料費300円 〓8月20日(水)11:00から来館・電話
トライ教室 ～好きな歌を歌ってみませんか♪～ 9月3日(水)9:30～11:30 木下めぐみ氏	先着12人 無料 〓8月20日(水)9:30から来館・電話

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

子ども映画会 「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」 8月20日(水)10:00～11:35	※幼児(保護者同伴)～小学生対象 申込不要・無料
子ども図書室「絵の本ひろば」～城陽おはなしサークルといっしょに楽しもう!～ 8月31日(日)10:00～14:00	※乳幼児(保護者同伴)～大人対象 申込不要・無料
はじめての相続セミナー ～なにから始める?相続準備～ 9月5日(金)13:30～15:00 京都銀行 久津川支店	申込不要・無料

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

唱歌教室 9月3日(水)10:00～11:30 矢島有里氏	参加費10円(資料代)・テキスト「心のうた」持参※購入希望者は1,100円別途、初回は貸出本あり申込不要
ベビーと楽しむ親子3B体操教室 9月12日(金)10:30～11:30 西村加衣氏	先着6組※首が据わった頃～3歳くらいの子とその保護者対象 〓8月22日(金)から来館・電話
将棋の広場 9月13日(土)9:30～11:30 平居 修氏	※小学生～大人対象 申込不要・無料
心地よいシンプルヨガ教室 9月17日(水)10:00～11:30 垣内早恵子氏	先着35人(初心者歓迎) 無料 〓8月27日(水)9:30から電話
歌声広場 ～思い出のあの曲をいっしょに歌いましょう～ 9月28日(日)13:30～15:30 ゆみ&匠龍門	先着30人 無料 〓8月29日(金)9:30から来館・電話

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

名画鑑賞会「ばあばは、だいじょうぶ」 ～好評につき再上演が決定!!～ 8月30日(土)13:30～15:10 富士真奈美、寺田 心、平泉 成	先着25人 無料 〓8月23日(土)9:30から来館・電話
うたごえ広場 ～歌って笑っていきいきと～ 9月5日(金)10:00～11:30 松井 忍氏	先着20人 無料 〓8月26日(火)9:30から来館・電話
体力向上教室 ～筋力トレーニング～ 9月14日(日)10:00～11:30 ノーザンライツ・コーポレーション	先着20人 無料 〓8月31日(日)9:30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(〓・〓17:00まで)【8月の休館日】○北部・南部・今池・東部・青谷コミセン…18日(月)・25日(月) ○寺田コミセン…18日(月)・25日(月)

この広報紙は植物油インキを使用しています