

2/15

令和8年（2026年）

No.1785

発行 城陽市 ☎(52) 1111 FAX(56) 3999 城陽市寺田東ノ口 16 番地、17 番地 毎月 1・15 日 編集 秘書広報課 ☎(56) 4051

広 報

じょうよう

歴史と未来をつなぎ、  
人をはぐくむ  
緑のまち・城陽市の木 梅  
市の花 花しょうぶ  
市の鳥 しらさぎ

じょうりんちゃん



～春は城陽から～

## 青谷梅林梅まつり

2月28日 土 ▶ 3月15日 日 10:00～15:00

@中天満神社およびその周辺（JR山城青谷駅から徒歩約20分）

梅の開花状況は  
こちらから！じょうりんちゃんも  
来るよ！

## オープニングイベント

2月28日(土) 10:00から

@中天満神社

ひょっとこ踊り城陽会  
による「ひょっとこ踊り」  
でスタート！

※雨天中止

市南部の青谷梅林では、城陽特産の肉厚で香りの良い梅の品種「城州白」を中心に、2月下旬～3月上旬にかけて白梅の花が咲き誇り、多くの人が観梅に訪れます。さらに「青谷梅林梅まつり」の期間中はグルメやイベントなど、見どころが盛りだくさん。梅の甘い香りに包まれながら、城陽で春の訪れを感じてみませんか。

問 観光協会 ☎(56) 4029 ※水曜日を除く、商工観光課 ☎(56) 4019

## 梅グルメを満喫！

「中天満神社」や「ふれあい梅広場」、周辺のお店では、梅干しや梅を使ったお菓子など、さまざまな梅グルメが販売されます。おいしい梅グルメを食べながら観梅するもよし。お土産に買うもよし。梅まつりならではのグルメをお楽しみください。

## 中天満神社

梅干し、梅肉、梅エキス、梅酒、和菓子など

※当日の仕入れ状況により、内容が変更になる場合があります



## ふれあい梅広場

梅コロッケや梅うどん、ステージイベントなど

石川県野々市市観光物産協会が  
今年もやってきます！

3月7日(土) @中天満神社

地酒や和菓子など、野々市市の特産品が販売されます。



## 梅まつりをより楽しもう！

## 散策道マップ／



イベントの概要はもちろん、見どころや周辺のお店も掲載されています。商工観光課や各コミセンで配布しているのでお越しの際は、ぜひご持参ください。



折ると小さな「かたてマップ」に！道順や見どころスポットなどが一目で分かるよ！

市公式Instagram  
ぶらり城陽／

市公式Instagram「ぶらり城陽」では会場周辺の飲食店を紹介しています。そのほか、会場の様子や会場までのルートを更新予定！

Instagramは  
こちら▶

ぜひチェックしてね！



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



**教育委員会  
2月定例会**

▼日時 2月26日(木)  
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  
☎(56)4003

**防火管理者・消防  
計画変更届の提出  
をお願いします**

新年度の人事異動な  
どで、防火管理者や消  
防計画の内容に変更の  
ある事業所は、消防法  
の規定に基づき、変更  
届を速やかに提出して  
ください。  
また、防火管理者が  
不在にならないよう防  
火管理者を選任し、防

**火管理講習をまだ受  
けていない人は、受講  
してください。**

この時期に事業所の  
防火安全体制を再確認  
し、消防訓練や防火教  
育を実施しましょう。  
☎(54)0115


**南部一斉無料  
法律相談会**

京都府南部地域で一  
斉無料法律相談会を開  
催します。  
▼日時 2月27日(金)  
午後1時～4時※1人  
30分 ▼場所 市民活  
動支援課相談室 ▼定  
員 先着6人 ▼主催  
京都弁護士会  
※秘密厳守  
☎・問2月20日(金)か  
ら、市民活動支援課  
「☎(56)4001」へ  
直接・電話

**マイナンバーカー  
ドおよび電子証明  
書の有効期限・更  
新について**

マイナンバーカード  
および電子証明書には  
有効期限があります。  
有効期限が切れると、  
マイナ保険証の利用や  
e-Taxでの確定申  
告の送信ができなくな  
ります。有効期限を迎  
える人には、期限の2  
～3カ月前を目途にお  
知らせが届きますので  
更新の手続きをお願い  
します。

**詳しくは  
こちら▼**



☎ 0120(95)0178  
○確定申告につい  
て：e-Tax・作成コ  
ーナーヘルプデスク

**外国人のみなさんへ  
国民年金加入案内**

日本に住所がある20  
歳以上60歳未満の人は、  
厚生年金保険などに加  
入している人を除いて、  
国籍を問わず国民年金  
に加入することになり  
ます。  
短期の在留でも、不  
慮の事故が起これない  
とも限りません。その  
ような場合でも平等な  
保障を受けられるよう  
、住民登録後に加入手続  
きをお願いします。

**老齢基礎年金について**

10年以上の加入期間  
を必要とする老齢基礎  
年金は、短期在留の場  
合受給できませんが、  
6カ月以上の保険料を  
納付した外国籍の人が、  
障害または遺族基礎年  
金を受給することなく  
帰国する場合には、脱

**退一時金を受けること  
ができます。帰国前に  
京都南年金事務所へご  
相談ください。**

▼手続きに必要なもの  
在留カード、パスポート  
☎京都南年金事務所  
075(644)1165、国保医療課国保年  
金係☎(56)4090

**民生委員・児童  
委員の改選**

民生委員・児童委員  
は、地域の中で住民に  
身近な相談相手として、  
日常的な見守りや相談  
・支援、関係機関への  
橋渡しなど、地域福祉  
の推進のためにさまざ  
まな活動を行っています。  
民生委員・児童委員  
が、令和7年12月1日  
で全国一斉に改選され  
ました。任期は、令和  
7年12月1日～令和10  
年11月30日までです。

**新しい民生委員・児童  
委員については、お問  
い合わせください。**

☎(56)4030

**花粉症の  
セルフケア**

花粉の飛散開始時期  
よりも前から治療を行  
うと効果的です。また、  
次のことに気を付けま  
しょう。  
○花粉情報に注意し、  
飛散の多いときは外  
出を避ける  
○帰宅時は、衣服や髪  
をよく払ってから家  
に入る  
○洗顔、うがいをして  
鼻をかむ  
○飛散の多いときは窓  
や戸を閉め、外出の  
際はメガネやマスク  
を着用する  
○表面が毛羽立ってい  
る毛織物などのコー  
トの使用は避ける

**介護予防教室  
にこにこ元氣体操**

運動器改善・栄養管  
理・睡眠について学び、  
実際に体を動かしまし  
よう！  
▼日時 3月12日(木)  
午前10時～11時30分  
▼場所 北部コミセン  
▼対象 城陽市に住民  
票がある65歳以上の人  
▼定員 15人 ▼費用  
無料 ▼講師 柔道整  
復師 小川由智氏  
☎・問2月16日(月)か  
ら在宅介護支援センタ  
ー 萌木の村「☎(52)  
0091」へ電話

○掃除を励行する  
○粘膜を傷つける喫煙  
や受動喫煙は避ける  
○規則正しい生活とバ  
ランスのとれた食事  
をする  
☎保健センター  
(55)1111


**期限内に申告しましょう！** 問税務課市民税係  
市民税・府民税 ☎(56)4021

**申告期間**  
2月16日(月)～3月16日(月)※土・日曜日、祝日を除く  
9：00～12：00・13：00～16：00

**申告会場**  
福祉センター南側プレハブ1階 ※郵送(〒610-0195  
城陽市役所 税務課市民税係)での申告も可

**申告に必要なもの**  
マイナンバーカード(ない場合は運転免許証などの本人  
確認書類)、収入のわかるもの(源泉徴収票など)、所得  
控除などを受けるための控除証明書や障害者手帳など、銀  
行口座のわかるもの(通帳など)、「利用者識別番号」の  
わかるハガキ(税務署から送付)など

**申告受付日程**  
★オンライン事前予約可  
★当日8：30から以下の日程で住所別に時間指定の整理  
券(当日のみ有効)を配布  
※来場者多数の場合、入場制限や早  
めに受付を終了する場合あり

 ◀事前予約  
はこちら

|                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 2月16日(月)・17日(火)            | 平川、長池、水主、観音堂、<br>上津屋、中 |
| 2月18日(水)・19日(木)            | 久世、市辺、奈島               |
| 2月20日(金)・24日(火)<br>～26日(木) | 富野、枇杷庄                 |
| 2月27日(金)、3月2日<br>(月)～6日(金) | 寺田                     |
| 3月9日(月)～13日(金)<br>・16日(月)  | 全地区                    |

**ストレスとセルフケア**

問保健センター☎(55)1111

心の病気は特別な人がかかるものではなく、ストレ  
スの積み重ねがきっかけとなるなど、誰でもかかる可  
能性があります。心の病気の予防には、ストレスと上  
手に付き合うことが重要です。

**しっかり休みエネルギーチャージ**

休息と睡眠をしっかりとって、心と体を癒やしまし  
よう。「ちょっと疲れがたまってきたかも」と思ったら、  
積極的に「休む」ことを意識してみてください。

**気分すっきりリフレッシュ**

休息し、少し元気が回復したら、適度に運動をする  
など自分に合った方法で気分転換を図りましょう。

**きちんと話して伝えよう**

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけで  
も、気持ちが楽になることがあります。話すことで自  
分の中で解決策が見つかることもあります。それでも  
心と体の不調が続くときは、早めに専門家に相談する  
ようにしましょう。





ママパパ教室  
お風呂コース

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 3月2日(月)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

▼費用 無料 ▼持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ※保育なし

囲2月16日(月)～24日(火)にJOY♡KIDSから申し込み

申し込みはこちら▼



囲保健センター

☎(55)1111

元氣フロンティア教室

▼日時 3月14日(土)午前10時～11時30分

▼場所 宇治市生涯学習センター ▼内容

健康ウォーキング講座

▼対象 市内在住の人

▼定員 先着15人※多数の場合国保加入者優先

▼費用 無料 ▼持ち物 飲み物、タオル

※案内状が届いていない場合は2月27日(金)までにお問い合わせください

囲・囲2月17日(火)～27日(金)必着で、参加者全員の住所・氏名・生年月日・電話番号、「元氣フロンティア教室参加希望」を明記し、〒610-0195 城陽市役所 国保医療課国保年金係

☎(56)4038へ郵送・電話 ※1通につき複数人申込可

▼日時 3月20日(祝)午前10時～正午 ▼場所 福祉センター

ひとり親家庭新入学児童を祝い励ます会

▼日程 2月26日(木)市役所南玄関前 午前10時集合・午前11時40分散会

※ふれあい号利用 ▼行き先 ヘルパーステーション

そらいろ、南山城学園(はーもにー)・ういる・すいんぐ) ▼内容

身近な福祉である居宅介護、生活介護、計画

内容 アトラクション、記念品贈呈など ▼対象 今春小学校に入学するひとり親家庭の子とその保護者 ▼費用 無料 ▼主催 城陽市母子寡婦福祉連合会、城陽市民生児童委員協議会

※案内状が届いていない場合は2月27日(金)までにお問い合わせください

囲福祉課 ☎(56)4044

相談支援などの事業所を見学し、福祉サービスの連携を知る ▼対象 市内在住・在勤の人 ▼定員 先着20人

▼費用 無料 ▼主催 城陽市障がい者自立支援協議会

囲・囲2月25日(水)までに福祉課 ☎(56)4033、FAX(56)3999へ電話・ファクス※空きがあれば当日参加も可。手話通訳・要約筆記が必要な場合は2月20日(金)までに要連絡

児童扶養手当・特別児童扶養手当について

①児童扶養手当 ひとり親家庭の児童や、父または母が重度障がいの状態にある家庭の児童の心身が健全に成長するように、その家庭の生活の安定と自立の促進のため、

②特別児童扶養手当 児童の父母や父母に代わって児童を養育している人に手当を支給する制度です。

③特別児童扶養手当 精神または身体に中度以上の障がいのある20歳未満の児童を家庭で監護している父か母、または父母に代わってその児童を養育している人に手当を支給する制度です。

④特別児童扶養手当 手当の受給には申請が必要です。一定以上の所得がある場合は支給されません。詳しくは子育て支援課へお問い合わせください。

囲子育て支援課 ☎(56)4036

妊産婦健康診査・妊婦歯科健診を受けましょう

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づき、対応することができ

ます。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(多胎妊娠は追加で基本6回+追

加超音波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、むし菌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

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

産までの期間に1回

★おもちゃをいつまでも大切に…  
城陽おもちゃ病院



ひなたぼっこ  
(地域子育て支援センター)  
☎(55)9260

▼日時 2月18日(水)  
午前9時30分～正午  
▼対象 市内在住の人  
▼費用 無料(部品の  
ど実費負担の場合あり)  
▼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  
※申込不要

★フラストレッチ  
フラダンスを取り入れながらストレッチをして、心も体もリフレッシュしましょう。  
▼日時 2月19日(木)  
午前10時30分～11時30分  
▼対象 市内在住の人  
▼講師 並河寛子氏  
※申込不要・無料

★今からはじめる  
囲碁・将棋のつどい  
▼日時 2月21日(土)  
午前9時30分～正午  
▼対象 市内在住の人  
※申込不要・無料

★体幹回復ストレッチ  
椅子に座ったストレッチで、心も体もリフレッシュ

働く女性の家  
☎(55)1002  
Eメール: hatarakujio.sei@city.joyo.lg.jp  
※雇用保険の求職活動実績対象  
★再就職準備講座  
就活のめもや解決のヒント  
▼日時 3月13日(金)  
午前9時30分～11時  
▼内容 仕事の選び方と就業に向けての心構えと準備(扶養、税金など)  
▼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(就職氷河期世代)  
▼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  
▼その他 託児あり(生後6カ月～就学前で要申込)


★再就職準備講座  
就活のめもや解決のヒント

★出張ハローワークin  
働く女性の家  
あなたのお仕事さがしを応援！  
最新求人票をみながら、一緒に考えよう！  
▼日時 3月13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



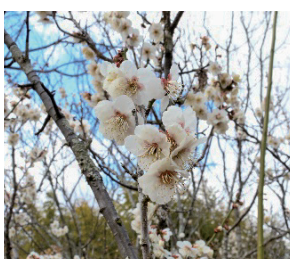
★Tsumugisalon  
自分の心地よいを巡らせる。カラー  
ジュづくり&お話カフェ  
▼日時 3月11日(水)  
午前10時～12時15分  
▼場所 ぱれっとJOYO  
▼対象 女性  
▼定員 先着5人  
▼費用 無料  
☎(54)7545  
ぱれっとJOYO  
(男女共同参画支援センター)

★Tsumugisalon  
自分の心地よいを巡らせる。カラージュづくり&お話カフェ

★閲覧用パソコン撤去のお知らせ  
ぱれっとJOYOに設置している閲覧用パソコンは、利用の減少が続いているため3月31日(火)をもって撤去します。ご理解をお願いします。  
申し込みはこちら  


★閲覧用パソコン撤去のお知らせ

★コース 市辺天満神社  
↓西生寺↓城山梅林↓  
龍福寺↓中天満神社↓  
城陽酒造(約5キロ)  
▼日程 3月1日(日)  
JR山城青谷駅午前9時45分集合・午後12時30分ごろ解散※雨天中止(中止の場合は連絡あり)  
▼定員 先着30人  
▼費用 500円(資料代など)  
☎(56)4029  
27日(金)に観光協会へ  
電話※水曜日を除く




春いちばん文化まつり 問文化芸術協会 ☎(55)1210

4月26日(日)まで／文化パーク城陽


| 部門                 | 日時  | 会場      |
|--------------------|---|---------|
| ①邦舞のつどい            | 3月7日(土)<br>12:30～16:00                            | ふれあいホール |
| ②簡単！素敵！<br>手づくり講習会 | 3月7日(土)<br>12:00～18:00<br>3月8日(日)<br>9:00～16:00   | 市民プラザ   |
| ③観梅茶会といけ花          | 3月15日(日)<br>10:00～15:00                           | 第3会議室 他 |
| ④和太鼓響演             | 3月15日(日)<br>13:30～16:00                           | ふれあいホール |
| ⑤春の市民美術展・<br>城陽切手展 | 3月28日(土)<br>10:00～18:00<br>3月29日(日)<br>9:00～16:00 | 市民プラザ   |
| ⑥囲碁大会              | 3月29日(日)<br>9:30～16:00                            | 第3会議室   |
| ⑦三曲演奏会             | 3月29日(日)<br>13:00～15:30                           | ふれあいホール |
| ⑧舞踊フェスティバル         | 4月26日(日)<br>11:30～16:00                           | プラムホール  |

※入場無料。②は材料費実費、③お茶席は有料[前売り2,500円(点心付き)・当日700円]

手で輪を広げる城陽市手話言語条例 問福祉課 ☎(56)4033  
施行10周年記念コラム

～手話でブレイク～  
第6回：聴覚障がい者と共に歩み、支える地域の関係団体  


市内には、聞こえにくさや聴覚に障がいのある人を支えるために活動している団体があります。  
そのうち、当事者団体は「城陽市ろうあ協会」「城陽市難聴者協会」です。主に、会員の親睦を図り、聴覚障がい者理解の促進のため、市が主催する手話教室や要約筆記講座、市内小学校などで講師として活躍しています。  
また支援団体として、「手話サークルてまり」「手話サークルめだか」「要約筆記ダンボ」があり、手話や要約筆記に関する学習会・交流会の開催や当事者団体と共に聞こえにくさへの理解を広げる啓発活動を行っています。  
当事者団体と支援団体は、共に歩むことを念頭にお互い信頼し活動しています。

 ◀動画はこちら



## 目指せゼロカーボンシティ！ 環境課 ☎(56)4061

### ～保育園児向け、環境出前講座をリニューアル！～

環境パートナーシップ会議では、ゼロカーボンシティの実現に向け、毎年市内の保育園児に向けて環境出前講座を実施しています。今回、奈良教育大学・龍谷大学の学生みなさんと、講座内容の全面的なリニューアルに向けて取り組みました。

令和7年11月29日に行われた城陽市環境フォーラムでは、完成した新たな環境出前講座「もったいないってなあに？」をもとに、学生みなさんが実演し、来場者にお披露目しました。

そこで、協力いただいた学生みなさんに取り組みへの思いなどをお聞きしました。



#### Q. 「もったいないってなあに？」はどんな内容ですか？

A. くまの「くうちゃん」が身近な「もったいない」に気付き、どう対応するか考えるお話です

#### Q. 園児たちがどのような反応をしてくれたらいいと思いますか？

A. キャラクターを使ってストーリー性を持たせたので、楽しんで聞いてもらいたいと思っています

#### Q. 環境問題について大学生のみなさんが今後取り組んでいきたいことはなんですか？

A. 日常生活で省エネやごみの削減を意識して、環境の負荷を少しでも減らす行動に取り組みたいと思います。特にゴミ問題は海洋プラスチックや埋め立ての問題が深刻なので、買い物の際には環境に優しい製品を買うようにしたいです

### 環境コラム「目指せゼロカーボンシティ！」の二次元コードからエコ・アクション・ポイント 50 ポイントをゲット！

環境コラム「目指せゼロカーボンシティ！」は広報じょうよう偶数月発行の15日号に掲載！※ポイントは①市内在住の人②市内で活動している環境団体に所属する人対象。②は環境課へ要申込

エコ・アクション・ポイントについて、詳しくは市ホームページをご覧ください

こちらのコードを読み取ってください  
3月31日(火)まで



ぱれっとJOYO (男女共同参画支援センター) ☎(54)7545

### 3月8日は国際女性デー

毎年3月8日は、1975年に国連が定めた「国際女性デー」です。この日は、国や民族、言語、文化、経済、政治の壁に関係なく、女性が達成してきた成果を認識する日とされています。多くの国々で記念行事が行われ、ジェンダー平等について考える機会となっています。また、3月8日は「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。



#### ぱれっとJOYO 国際女性デー関連展示

◆開催期間 3月8日(日)～29日(日)  
※毎週木曜日、3月23日(月)を除く

FMうじ FMうじで市政広報番組を放送しています！

☎ FMうじ ☎(24)0888、  
秘書広報課 ☎(56)4051

周波数 88.8 メガヘルツ  
インターネットでも放送中！



▲インターネット放送はこちら

#### ◆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)

青谷梅林 「梅探検」  
コース 城山梅林↓松井蔵人の碑↓百間場↓城西生寺↓松本神社↓城陽酒造↓百度坂↓山の神三ノ口↓ふれあい梅広場  
※天候により変更の場合あり  
▼日程 3月7日(土) JR山城青谷駅改札口前 午前9時30分集合・中天満神社 午後1時解散予定 ▼定員 20人 ▼費用 300円 ▼講師 城陽高校教師 小西 亘氏 ▼持ち物など 飲み物、ウォーキングに適した服装  
囲・囲 3月6日(金)午後5時15分までに山背古道探検隊事務局(井

手町企画財政課内) ☎(82)5212 へ電話  
報などで使用することがあります  
※申込不要・無料  
園城陽市レクリエーション協会(NPO法人) さらつと内 ☎(54)7232  
幼児から高齢者まで、みんなでユースポーツを楽しもう！  
▼日時 3月1日(日) 午前10時～午後3時※ 出入り自由 ▼場所 寺田小学校 体育館  
▼内容 各種目を体験し、スタンプを集めると記念品がもらえます  
▼種目 忍者ランド、ボッチャ、動物さがし、ラダーゲッター、モルック(室内用)、またあて ▼持ち物 体育館シューズ ▼その他 駐車台数に限りあり(障がいのある人優先)。当日の写真を広

第13回城陽市長杯ボウリング大会兼第56回城陽市ボウリング大会  
▼日時 3月15日(日) 午前10時40分から(午前10時受付) ▼場所 ラピュタボウル宇治東  
▼対象 市内在住・在勤の人 ▼費用 大人2000円、小・中学生1500円  
囲 3月8日(日)までに所定の用紙(スポーツ協会に設置)をスポーツ協会(市役所内)またはラピュタボウル宇

治東「宇治市兎道平町28-1」アル・プラザ宇治東内へ持参  
園城陽市ボウリング協会 奥氏 ☎090(8)755)5326  
第43回親睦ゴルフ大会  
ジュニアゴルフ教室  
▼日時 ①3月26日(木)午後2時～3時30分 ②3月27日(金)午後2時～4時 いずれも午後1時45分集合  
▼場所 ①東城陽ゴルフ倶楽部 ②城陽カントリー倶楽部 ▼内容 ①ゴルフ競技の基礎技術習得(スイングなど) ②1日目の復習



住所、氏名、電話番号を明記し、〒610-0121 寺田今橋17-1 城陽市ゴルフ協会「FAX (52)7532」へハガキを郵送・ファクス  
園城陽市ゴルフ協会(城陽カントリークラブ内) 高尾氏 ☎(52)2525  
ラウンド(2ホール程度) ▼対象 市内在住の小学1年生～中学3年生 ※小学4年生～中学生は両日参加できる人 ▼定員 ①40人(小学1～3年生、小学4年生～中学3年生各20人ずつ) ②20人(小学4年生～中学3年生) ※多数の場合抽選 ▼費用 ①②各日500円(ボール代など) ▼その他 当日の写真を広報などで使用する場合があります。雨天決行(荒天時は、当日判断)  
囲 3月8日(日)までに市ホームページから申し込み

申し込みは こちら  
文化・スポーツ推進課 ☎(56)4048  
申し込みは こちら

## 令和8年度市ホームページバナー広告募集！

問秘書広報課 ☎(56)4051

トップページアクセス件数月平均

約18,790回

(令和7年1月～12月実績)

#### 【募集枠】

4月1日～令和9年3月31日掲載分

※1カ月単位で申し込み可。画面を開くたびに、ランダムで掲載順が変わります

#### 【広告サイズ】

縦45ピクセル×横160ピクセル

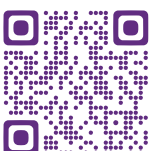
※GIF・JPEG・PNG形式(アニメーション不可)

#### 【費用】

1枠月額10,000円

※広告掲載料は初回の掲載後、一括納付となります

詳しくは  
こちら



詳しくは、市ホームページをご覧ください。か秘書広報課へお問い合わせください！



城陽市は、京都サンガF.C.のホームタウンです。  
みんなで京都サンガF.C.を応援しよう！





## コニファーの剪定

コニファーは生長が早く、放置すると樹形が乱れるため、定期的に剪定する必要があります。今回はコニファーの剪定について紹介します。



### ☆コニファーとは？

コニファーとは針葉樹全体を意味する名称ですが、一般的には針葉樹のうち庭木や鉢植えに利用される葉色と樹形が美しい園芸品種を指します。代表的なものとして、ヒノキ科の「ゴールドクレスト」があげられます。

### ☆剪定の時期と注意点

コニファーの剪定は、年に1回、3～4月頃の新芽が生長を始める直前に行います。コニファーは高温多湿に弱く、特に梅雨の多湿による蒸れや夏の高温による乾燥が枯れ込みの原因となるため、3～4月頃に剪定し、枝葉の風通しをよくして夏を迎えるようにします。また、コニファーは金属を嫌う性質があり、はさみを使用すると切り口が茶色に変色してしまいがちですが、大型の針葉樹であるため生長が早く、3～4月頃に剪定することによって伸び始めた葉が切り口を覆い、切り口の変色は目立たなくなります。なお、枝の付け根から切ると新芽が出てこなくなるため、枝に葉を少し残して剪定を行いましょ

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

▼日時 3月29日(日)  
午前9時～午後5時  
▼場所 太陽が丘(府立山城総合運動公園)テニスコート ▼種目  
①一般の部(年齢不問)  
②合計年齢80歳以上の部  
③合計年齢100歳以上の部  
④合計年齢120歳以上の部  
⑤合計年齢140歳以上の部  
⑥トリプルの部(合計年齢200歳以上の男女3人で1チーム) ※年齢は令和8年4月1日現在 ▼費用(1人) 1500円(高校生以下500円) ▼その他 申し込みは1種目のみ可



## 第24回ミックス大会 in 太陽が丘

①～⑤は男女ペアで申し込み可。中学生以下は保護者の同意が必要  
要  
● 3月8日(日)までに参加種目、氏名、年齢、所属、連絡先を明記し、城陽ソフトテニス協会 黒野氏「FAX(56)5522、Eメール: mappy.kuro@kuro@gmail.com」へファクス・メール

▼日時 2月22日(日) 午後2時15分～3時30分  
▼場所 寺田コミセン ▼定員 先着40人 ▼費用 無料  
▼講師 京都府埋蔵文化財調査研究センター調査課 小泉裕司氏  
● 2月17日(火)午前10時から五里こり館へ直接・電話

★資料館友の会 総会記念講演会  
「城陽の文化財保護のあゆみ」城陽の文化財はこうして護られた  
▼日時 2月22日(日) 午後2時15分～3時30分  
▼場所 寺田コミセン ▼定員 先着40人 ▼費用 無料  
▼講師 京都府埋蔵文化財調査研究センター調査課 小泉裕司氏  
● 2月17日(火)午前10時から五里こり館へ直接・電話

★図書館のホームページを活用しよう！  
スマホやパソコンから  
☎(53)4000  
★図書館のホームページを活用しよう！  
スマホやパソコンから

## シルバー農園を利用しませんか

生きがいと健康づくりのために、農園を利用しませんか。

◆利用期間 令和9年3月末まで

※以降の利用は再度申し込みの上、抽選により決定します

◆場所 ○指月(平川指月104・105) ○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。随時利用募集をしているため、区画の空き状況に変動があります。詳しくはお問い合わせください

☎・問高齢介護課 ☎(56)4031 へ電話・直接

## 広報じょうよう 令和8年度広告募集！

☎秘書広報課 ☎(56)4051

広報じょうように広告を掲載しませんか？

発行部数 **34,600** 部/号  
※令和8年2月1日現在

### 広告サイズ見本 (1 枠)

あなたの活動

がっちりPR



じょうりんちゃん

### 【広告サイズ・費用】

1 枠 (縦72×横47ミリ) … 10,000 円/回

2 枠 (縦72×横97ミリ) … 20,000 円/回

3 枠 (縦72×横147ミリ) … 30,000 円/回

### 【募集枠】

令和8年度発行の1日・15日号



じょうりんちゃん

ホームページバナー広告も募集中！

詳しくは、市ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください！



ヘルスメイト城陽×京都文教短期大学  
おうちでできる！  
減塩コラボレシピ  
☎保健センター ☎(55)1111

### 減塩ポイント！

- ◆ナッツとこんにゃくの食感や野菜のうまみでごはんが進みます
- ◆オイスターソースの複雑なうまみが減塩を感じさせません



鶏もも肉の  
カシューナッツ炒め

★材料 (2人分) … にんにく … 2グラム  
鶏もも肉 … 50グラム … ごま油 … 小さじ1強  
板こんにゃく … 50グラム … ■オイスターソース … 小さじ2/3  
ブロッコリー … 40グラム … ■砂糖 … 小さじ2/3  
カシューナッツ … 20グラム … ■顆粒中華だし … ひとつまみ程度  
ショウガ … 3グラム … ■水 … 小さじ1

- ★作り方 ① ショウガ、にんにくはみじん切りにする
- ② 鶏もも肉は1.5センチ角程度の小さめの角切りにする
- ③ 板こんにゃくは2センチ角に切り、強火で5分程度茹でてあくを抜く
- ④ ブロッコリーは小さめの小房(2センチ程度)に切り、茎は1.5センチの斜め切りにし、下茹でする
- ⑤ ■を合わせておく
- ⑥ フライパンにごま油、①を熱し、香りが出たら②を入れ、焼き色をつけながら火を通す
- ⑦ カシューナッツと③を炒め、④⑤を加えさっと炒める

★栄養価1人分  
エネルギー…126キロカロリー  
たんぱく質…7.0グラム  
食塩相当量…0.4グラム

レシピ原案：ヘルスメイト城陽  
レシピアレンジ：京都文教短期大学食物栄養学科 柴田しずく  
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➡

**須田 怜英ちゃん**  
令和7年1月18日生まれ（寺田）  
4カ月記念日はETと一緒に祝い！これからも笑顔いっぱいのお家にしていこうね！！

**布施 澄美玲ちゃん**  
令和7年1月7日生まれ（久世）  
これから家族でたくさん楽しい事しようね。すくすく大きく育ってね。

**片又 彩羽ちゃん**  
令和6年7月26日生まれ（平川）  
周りを明るくする可愛い笑顔は我が家の宝物♡これからも好奇心旺盛にすくすく元気に育ってね！

## ご注意！

### 有害鳥の捕獲

図農政課 ☎(56)4005

農作物を食い荒らす、ヒヨドリ・ドバト・カラスなどの有害鳥を、銃器を使って捕獲などをします。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

◇日時 3月8日・15日・22日・29日のいずれも日曜日 7：00～9：00

◇場所 国道24号西側の寺田荒州、水主地区

## あんぜんNEWS

### 降雪や凍結時の交通事故に注意！

この時期、降雪や凍結による交通事故が増加する傾向にあります。天候や路面状況に応じた運転が大切です。

- ❶ 降雪がなくても注意が必要！  
スタッドレスタイヤなどの冬用タイヤはもちろん、タイヤチェーンの準備や装着方法なども確認しましょう
- ❷ 冬用タイヤを過信しない！  
雪道は大変滑りやすく、例え冬用タイヤを装着していても、スリップする場合があります。車両の運転は控え、どうしても運転しなければならないときは、「速度を落とす」「車間距離を十分に保つ」運転を心掛けましょう

雪道で車が停止するためにかかる距離は、乾燥路の **3～8倍**

乾燥路 3.2倍  
圧雪路 5.4倍  
凍結路 8.0倍（つるつる凍結路面）

特に注意が必要な場所

- ・橋の上 ・坂道、カーブ
- ・トンネルの出入口 ・日陰部分

～京都府警察スローガン～  
千年を守る 未来を創る

| し尿収集日程表   |  | 図城南衛生管理組合 ☎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 |  | 2/17                    | 3/11 |
| 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   |  | 2/18                    | 3/12 |
| 東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水   |  | 2/19                    | 3/13 |
| 西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前   |  | 2/20                    | 3/16 |
| 富の里、西ノ口大三戸、水主   |  | 2/24                    | 3/17 |
| 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）  |  | 2/25                    | 3/18 |
| 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   |  | 2/26                    | 3/19 |
| 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   |  | 2/27                    | 3/23 |
| 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）  |  | 3/2                     | 3/24 |
| 長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑   |  | 3/3                     | 3/25 |
| 観音堂（府道以西）   |  | 3/4                     | 3/26 |
| 観音堂（府道以東）、長谷山、芦原  |  | 3/5                     | 3/27 |
| 中（府道以東）   |  | 3/6                     | 3/30 |
| 市辺（JR以西）、十六、奈島（JR以西）、中（府道以西）、川田   |  | 3/9                     | 3/31 |
| 市辺（JR以東）、五島、奈島（JR以東）  |  | 2/16                    | 3/10 |
| 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<br>※土・日曜日、祝日を除く  |  |                         |      |




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

❁市民の暮らし  
無料相談会

▶日時 2月18日(水)13:00  
～16:00 ▶場所 NPO法人  
きらっと(寺田高田56-17)  
▶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



〒京都府行政書士会第7支部  
☎070(8537)1305



✿子どもからお年寄りまで  
をつなげるプロジェクト  
2026

めざせ、お宝！海賊スタンプラリー  
～工作やゲームをクリアして、  
キミだけの宝を完成させよう！～

▶日時 2月23日(祝)10:30  
～16:00 (15:30まで受付)

▶場所 文化パルク城陽市民  
プラザ

園子どもからお年寄りまでを  
つなげるプロジェクト実行委  
員会 委員長 藤兼氏 ☎090  
(8167)1171

くらしの

## 排水管の点検や洗浄の 勧誘に注意

自宅に突然、「排水管の無料点検をしている」と業者が訪問してきた。点検後、「詰まっており、数年経つと大変なことになる」と言われ、排水管の高圧洗浄を勧められて契約した。代金23,000円をその場で支払ったが、冷静になると特に困ったことはなく、不要な契約だったと思う。クーリングオフは可能かという相談

消費生活センター  
☎ (56) 4052

があります。

排水管の無料点検を勧められ、点検だけのつもりで応じたとしても、点検後に排水管洗浄の契約を勧誘される可能性があります。たとえ無料であっても安易に応じないようにしましょう。排水管の状況は家族とも確認し、業者に十分な説明を求めることが重要です。その上で、洗浄が不要であればきっぱりと断りましょう。契約が訪問販売に該当すれば、クーリングオフなどができる場合があります。

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。

# 城陽市LINE公式アカウント

**問秘書広報課 ☎(56)4051**

二次元コードを読み取って、  
友だちになろー！



**友だち追加は  
こちら**



A row of 16 icons representing different people's faces, followed by four large Japanese characters: コ, ミ, セ, シ.

寺田コミセン (文化パーク城陽内) ☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121寺田今堀1

|  |  |
|--|--|
| <p><b>刺しゅう教室（全2回）</b><br/> <b>～桃太郎のクロスステッチを楽しみましょう～</b><br/>         3月6日(金)・13日(金)13：30～16：00<br/>         生野てる子氏</p>             | <p>先着12人<br/>         材料費800円<br/>         ㊥2月18日(水)9：30から材料費を添え来館</p>                             |
| <p><b>高齢者健康教室 飲み込む力を鍛えよう！</b><br/> <b>～いつまでも口から食べられるように～</b><br/>         3月11日(水)13：30～15：00<br/>         京都きづ川病院 言語聴覚士 梅原善己氏</p> | <p>先着30人<br/>         ※来館申込優先・無料<br/>         ㊥2月19日(木)9：30から来館<br/>         2月20日(金)10：30から電話</p> |
| <p><b>陶芸教室</b><br/> <b>～自由に器づくりを楽しみましょう～</b><br/>         3月19日(木)13：00～16：00<br/>         岡田尚子氏</p>                               | <p>先着8人<br/>         材料費1,500円（土代ほか）<br/>         ㊥2月20日(金)9：30から材料費を添え来館</p>                      |

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

|   |   |
|---|---|
| <p><b>サボリ筋トレニング教室</b><br/> 2月27日(金)11:00~12:00<br/> 日本JTA協会認定会員 中司美嘉氏</p>                 | <p>申込不要・無料</p>  |
| <p><b>図書室 大人の講座</b><br/> 「語りを楽しむおはなし会」<br/> 3月6日(金)10:30~11:30<br/> 城陽おはなしサークル</p>        | <p>先着20人<br/> 無料<br/> ㊦2月21日(土)13:30から来館</p>                                      |
| <p><b>子ども体育教室～鉄棒にチャレンジ！～</b><br/> 3月7日(土)<br/> ①10:00~11:00 ②11:00~12:00<br/> カワイ体育教室</p> | <p>①②各抽選14人※①年中～年長<br/> 児とその保護者②小学生対象<br/> 無料<br/> ㊦2月18日(水)①10:30②10:45に来館抽選</p> |

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

|  |  |
|--|--|
| <p><b>絵本を体感！</b><br/> <b>～リトミックで絵本をもっと楽しもう～</b><br/>         3月7日(土)10：30～11：30<br/>         松井 忍氏、大藤正子氏</p> | <p>先着12人※幼児（保護者同伴）<br/>         ～小学生対象（大人のみの見学可）<br/>         無料<br/>         ㊦2月17日(火)9：30から来館<br/>         ・電話</p> |
| <p><b>名画鑑賞会</b><br/> <b>「お終活 再春！人生ラブソディ」</b><br/>         3月8日(日)13：30～15：30<br/>         橋爪 功、高畑淳子、剛力彩芽</p> | <p>先着25人<br/>         無料<br/>         ㊦2月27日(金)9：30から来館<br/>         ・電話</p>   |

◆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 (申・閏  
17:00まで) 【2月の休館日】 ○北部・南部・今池・東部・青谷コミセン…16日  
(月)・23日(祝) ○寺田コミセン…16日(月)・24日(火)・25日(水)

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

**青谷コミセン「春まつり」 3月1日(日)◎サークル作品展示…3月31日(火)まで**  
 ①サークルステージ発表…9:55～11:45・13:00～14:00頃  
 ②図書ワークショップ…10:00～14:00頃  
 ③サークル(糸あそび)ワークショップ「2種類のプローチ」…10:00～14:00  
 10:00から30分ごとに先着8人 ※③のみ材料費300円。①②は無料  
 ※状況により終了時間が前後します。会場へは公共交通機関をご利用ください

|   |  |
|---|--|
| <p>アクティブシニアのダンスワークアウト<br/>～馴染みの曲でストレッチ＆ステップ～<br/>3月4日(水)10:00～11:30<br/>せいぞう氏</p> | <p>※50歳以上対象<br/>申込不要・無料</p>                        |
| <p>リラックスヨガ<br/>～身体を整えて気分リフレッシュ～<br/>3月13日(金)10:00～11:00<br/>井上ちさと氏</p>            | <p>先着8人<br/>無料<br/>■2月21日(土)10:00から来館<br/>・電話</p>  |
| <p>いつも笑顔でフィットネス＜初心者向け＞<br/>～まず、椅子を使って～<br/>3月15日(日)10:00～11:15<br/>伊藤和美氏</p>      | <p>先着20人<br/>無料<br/>■2月19日(木)10:00から来館<br/>・電話</p> |

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

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <p>心も身体もリフレッシュ<br/>音楽脳トレで楽しみましょう♪<br/>2月26日(木)10:30~11:30<br/>矢島有里氏</p> | <p>筆記用具、飲み物持参<br/>申込不要・無料</p> |
|---|-------------------------------|

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

|  |  |
|--|--|
| <b>唱歌教室</b><br>3月4日(水)10:00~11:30<br>矢島有里氏               | 参加費10円(資料代)・テキスト<br>「心のうた」持参※購入希望者は<br>1,100円別途。初回は貸出本あり<br>申込不要 |
| <b>将棋の広場</b><br>3月7日(土)9:30~11:30<br>平居 修氏               | ※小学生~大人対象<br>申込不要・無料   |
| <b>心地よいシンプルヨガ教室</b><br>3月18日(水)10:00~11:30<br>垣内早恵子氏     | 先着35人(初心者歓迎)<br>無料<br>㊦2月25日(水)10:00から電話                         |
| <b>フォークソングのつどい</b><br>3月22日(日)13:30~15:30(予定)<br>あきかぜ ほか | 先着100人<br>無料<br>㊦2月28日(土)から来館                                    |