

地震発生！

あなたはその時、どう動く？

地震はいつどこで起きるか分かりません。7月28日には震度7の大地震「令和8年熊本地震」が発生。甚大な被害をもたらしています。城陽市でも大きな被害が想定されている「南海トラフ地震」は、今後30年以内の発生確率が「60～90%程度以上」と言われています。今号では9月1日の防災の日に合わせて、地震が発生した時にとるべき行動や日頃の備えを紹介します。この機会に改めて確認しましょう。 関危機・防災対策課 ☎(56)4045

地震発生！命を守るために、とるべき行動を再確認しましょう

家の中にいる場合

①揺れているときは、最優先で身の安全を確保



大きな家具から離れ、机の下などに隠れる



落下物などの危険があるため、慌てて外に飛び出さない



②揺れが収まったら、周囲の安全確認



火元を確認する。
火が出たら初期消火を行う



下敷きになっていないかなど、家族の安全を確認する



扉を開けて、出口の確保を行う

💡 ガラスの破片などでけがをする場合があるので、裸足で歩き回らない

③周囲の確認ができれば、隣近所の確認
地震直後の出火防止対策

隣近所の安否確認。けが人などがいないか確認する



火災の発生を防ぐため、地震直後の出火防止対策を行う

💡 地震直後の出火防止対策

地震発生時、同時に複数箇所で大規模な火災が発生することから、消防による迅速な消火活動が期待できない可能性があります。火災を防止するため、以下の項目を確認しましょう。

- 電気コードや石油器具に破損がないか
- 石油ストーブやファンヒーターなどの灯油が漏れ出していないか
- 避難する際は、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす

家の外にいる場合

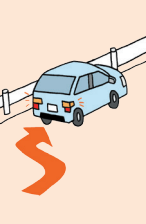
路上

落下物から守るため、頭をかばんなどで保護する。また、建物から離れ、公園など広い場所に移動する。ブロック塀や自動販売機などには近づかない



車を運転中

ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とす。道路の左側に止め、エンジンを切る。避難が必要な場合は、緊急車両などの通行スペースを確保するため、キーやスマートキーは置いたままドアロックはせず、徒歩で避難する。その際、連絡先のメモを車に残し、貴重品や車検証を持って車を離れる



エレベーター内

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる



日頃から備えるために… 防災ブックを確認しましょう

防災ブックには、今日からできる地震への備えをたくさん掲載しています。改めて確認し、日頃から地震に備えておきましょう。

以下のような項目を確認できます

- P4** 震度階級の説明や、家具の転倒を防止するための方法、家具の配置の仕方など
- P5** 避難する際に最初に持ち出す非常用持ち出し袋や備蓄品のチェックリスト、食品の備蓄法「ローリングストック法」の説明など
- P7・8** 地震の際に避難できる指定緊急避難場所一覧
- P43～46** 地震の被害想定を記載したハザードマップ

防災ブックはこちら▶



設置していますか？感震ブレーカー

地震による火災の過半数は電気が原因です。揺れを感知した際に電気を自動的に止める「感震ブレーカー」は、不在時や自分でブレーカーを落とす余裕がない場合に、火災を防ぐ有効な手段となります。感震ブレーカーを設置し、地震時の火災の発生を防止しましょう。

詳しくはこちら▶



城陽市公式 LINE で避難所の検索ができます！

城陽市公式LINEでは、トーク画面下部にあるメニューの「防災情報」から近くの避難所を検索でき、そのまま地図アプリで避難所までのルートを確認できます。事前に避難所を確認できるほか、災害時には開設している近くの避難所をすぐに検索できるので、城陽市公式LINEを登録しておくのがおすすめです。

城陽市公式 LINE についてはこちら▶



高額療養費の自己負担限度額が変わりました

🗨国保医療課国保年金係☎(56)4038

高額療養費制度とは
医療機関や薬局の窓口で支払った1カ月（1日から末日）の医療費が自己負担限度額（限度額）を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。限度額は年齢や世帯の所得に応じて決められています。

限度額の見直しについて
高齢化の進展や医療の高度化などにより、年々医療費が増加しています。今後も安心して医療を受けられる制度を維持するため、負担能力に応じた負担の仕組みへと見直しが行われ、限度額が次のとおり変更となりました。なお、見直しは令和8年度と令和9年度の2段階に分けて実施されます。
下表は令和8年8月～令和9年7月までの内容です。
制度改正の詳細や令和9年8月以降の内容などは、右記の二次元コードから、厚生労働省のホームページをご覧ください。

国民健康保険限度額適用（・標準負担額減額）認定証の交付について
国民健康保険では、受診時に提示することで、医療機関などでの医療費の支払いが限度額までとなる限度額適用（・標準負担額減額）認定証を交付しています。＜表1・2参照＞

認定証を必要とする人は申請してください。認定証は申請した月の初日から適用されます。なお、マイナ保険証を利用し、医療機関などで限度額の適用区分が確認できる場合は、認定証がなくても支払いが限度額までとなるため、認定証の交付手続きは不要です。
※70歳以上かつ適用区分が＜表2＞の「一般」・「現役並みⅢ」に該当する人は、マイナ保険証の利用または資格確認書と高齢受給者証の提示により限度額が適用されるため、認定証の交付はありません
【申請方法】オンライン申請または、本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）を国保医療課に持参の上、手続きしてください

＜表1＞70歳未満の国民健康保険被保険者の自己負担限度額

所得区分	適用区分	月額上限	年間上限 (世帯単位) (※3)	入院時 食事代 (1食)
総所得金額 (基礎控除後の金額) (※1)				
901万円超	ア	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% (4回目以降140,100円(※2))	1,680,000円	550円
600万円超 901万円以下	イ	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% (4回目以降93,000円(※2))	1,110,000円	
210万円超 600万円以下	ウ	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% (4回目以降44,400円(※2))	530,000円	
210万円以下	エ	61,500円 (4回目以降44,400円(※2))	530,000円 (※4)	
住民税非課税	オ	36,900円 (4回目以降24,600円(※2))	290,000円	270円 (220円 (※5))

- (※1) 同一世帯の所得状況で判定します。なお、世帯内に所得の申告がない人がいる場合、適用区分は「ア」となります
(※2) 同一世帯で過去12カ月以内に3回以上自己負担限度額に達した場合の4回目以降の限度額です
(※3) 月単位で支給される高額療養費を控除して計算します。なお、年間とは8月～翌年7月までを指します
(※4) 総所得金額が86万円以下であることが確認できた人は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いとなります
(※5) 過去12カ月に通算90日を超える長期の入院がある場合、申請により220円となります。マイナ保険証を利用する場合も申請は必要です

＜表2＞70～74歳の国民健康保険被保険者・福祉医療費（老人）受給者の自己負担限度額

自己負担割合	所得区分	適用区分	月額上限		年間上限 (世帯単位) (※4)	入院時 食事代 (1食)
	住民税課税所得 (※1)		外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)		
3割負担	690万円以上	現役並みⅢ	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% (4回目以降140,100円(※3))		1,680,000円	550円
	380万円以上 690万円未満	現役並みⅡ	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% (4回目以降93,000円(※3))		1,110,000円	
	145万円以上 380万円未満	現役並みⅠ	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% (4回目以降44,400円(※3))		530,000円	
2割負担	145万円未満 (★)	一般	22,000円	61,500円 (4回目以降44,400円 (※3))	216,000円 (外来) ※個人単位 530,000円 (※5)	270円 (220円 (※6))
	住民税非課税	区分Ⅱ	11,000円	25,700円 (4回目以降24,600円 (※3))	96,000円 (外来) ※個人単位 290,000円	
	住民税非課税で一定所得以下 (※2)	区分Ⅰ	8,000円	15,700円	180,000円	

- (★) 収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合、または基礎控除後の所得210万円以下の場合も含む
(※1) 同一世帯の所得状況で判定します。なお、世帯内に所得の申告がない人がいる場合、適用区分は「一般」となります
(※2) 同一世帯全員（国民健康保険の場合は、世帯主および被保険者全員）の所得が0円（年金所得は控除額82.65万円として計算。給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除して計算します）
(※3) 同一世帯で過去12カ月以内に3回以上自己負担限度額に達した場合の4回目以降の限度額です
(※4) 月単位で支給される高額療養費を控除して計算します。なお、年間とは8月～翌年7月までを指します
(※5) 年収約200万円未満（国民健康保険被保険者は住民税課税所得が28万円未満）であることが確認できた人は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いとなります
(※6) 過去12カ月に通算90日を超える長期の入院がある場合、申請により220円となります。マイナ保険証を利用する場合も申請は必要です

老人医療費支給制度について 🗨国保医療課医療係☎(56)4039
各種健康保険に加入している65～69歳の人で、所得税非課税世帯の場合、申請により、医療機関で受診された際の医療費の自己負担割合が2割になり、また、高額療養費の限度額が引き下げられる場合があります。
＜表2参照＞

（広告）



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

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。会話の内容を文字で表記します。気軽に越しください。

▼日時 9月14日(月) 午前10時～11時30分
▼場所 福祉センター
※申込不要・無料
☎聴覚障害者生活支援センター はーもにい (京都府聴覚言語障害センター内) ☎(30)9000、FAX(55)7708

ママパパ教室
おふろコース



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(月) 午後1時30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 親子(母子)健康手帳、筆記用具
※保育なし
☎8月16日(日)～9月8日(火)にJOY♡KIDSから申し込み



在宅の高齢者へ
紙おむつ購入費を支給します

◆対象 次の①～⑤全てに該当する人

- ①市介護保険被保険者である65歳以上の人で、身体または精神上の理由により紙おむつの使用が必要である
②要介護認定3～5に認定されている
③介護保険料を滞納していない
④介護保険施設に入所していない
⑤医療機関に入院していない

◆支給額 1カ月3,000円(市民税非課税世帯は6,000円)

◆支給方法 償還払い

☎・☎所定の用紙(高齢介護課に設置)と介護保険被保険者証を高齢介護課 ☎(56)4031へ持参
※申請は毎年度必要です

麻しん風しん混合<MR>
予防接種の接種期間延長のお知らせ

MRワクチンの出荷停止に伴う供給不足により、接種対象期間内に接種を受けられなかった人を対象に、接種可能期間が延長されました。

対象		接種期限
1期	令和4年4月2日～ 令和5年4月1日生	令和9年3月31日まで
2期	平成30年4月2日～ 平成31年4月1日生	

※いずれも令和6年4月1日～令和7年3月31日までにMRワクチン未接種の人

◆実施場所は、個別予防接種協力医療機関(JOY♡KIDSに掲載)です。(要予約)詳しくは予防接種手帳などをご覧ください
☎こども家庭センター ☎(55)1113

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、早めにこども家庭センター(市役所内)へ妊娠届を提出してください。親子(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(子宮復古の状況、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(多胎妊婦は追加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

☎こども家庭センター ☎(55)1113

☎こども家庭センター
☎(55)1113

ぱれっとJOYO
(男女共同参画支援センター)
☎(54)7545

★Tsumugiサロ
ン・雑誌を気の向く
ままに「ちよきちよ
き、ペタペタ」コ
ラージュづくりとお
しゃべりカフェ



▼日時 9月9日(水) 午前10時～12時15分
▼対象 女性 ▼定員 先着5人 ▼費用 無
料
☎8月16日(日)午前9時～9月6日(日)午後

5時までにはぱれっとJOYOへ直接・電話、または市ホームページから申し込み



★在住外国人による
「第24回にほんス
ピーチ&交流会」

▼日時 9月27日(日) 午前10時～正午 ▼内
容 城陽で日本語を学
ぶ在住外国人によるス
ピーチ、交流会 ▼定
員 先着30人 ▼費用
無料 ▼企画実施 日
本語支援ボランティア
団体「夢気球」
☎8月16日(日)午前9
時～9月20日(日)午後
5時までにはぱれっとJ
OYO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
こちら▼



働く女性の家
☎(55)1002

Eメール:hatarakujio
sei@city.joyo.lg.jp

①女性セミナー
お仕事終わりのメン
テナンスヨガ



▼日時 8月28日(金)、
9月4日(金)(全2
回) 午後7時～9時
▼内容 深い呼吸でリ
ラックスし、ストレス
解消、姿勢を意識し
たポーズで心身を整え
る ▼対象 市内在住

・在勤の女性 ▼定員
10人 ▼費用 無料
▼講師 安藤奈都子氏

②初級児童教育心理士
資格取得講座

▼日時 9月11日～25
日のいずれも金曜日
(全3回) 午後7時
～9時 ▼内容 ○発
達障害の理解 ○H
S C/HSPの心理・行
動特性 ○特性に応じ
た育て方・力の伸ばし
方など ○初級児童教
育心理士資格授与 ▼

対象 市内在住・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 15
人※多数の場合女性優
先 ▼費用 4000
円(教材費、認定料含
む) ▼講師 小松教
育コンサルティング
小松晃子氏

③起業講座

Instagram投稿
を効率化Canva
・ChatGPT
でもっと楽に



▼日時 9月16日～10
月14日のいずれも水曜
日(9月23日を除く、
全4回) 午後7時～
9時 ▼内容 ○マ
ケティング基礎 ○A
Iで投稿を時短&効率
化 ○伝わるキャッチ
コピーと文章作成 ○
魅力的な投稿デザイ
ンの作り方 ▼対象 市
内在住・在勤の女性、
市内在住で求職中の男
性(就職氷河期世代)、
インスタ投稿、Can

vaの基本操作ができ
る人 ▼定員 7人※
多数の場合女性優先
▼費用 500円(教
材費) ▼講師(株)メ
ディアクリエイツ代表
取締役 北野典子氏 ▼
持ち物 ノートパソコ
ン、スマートフォン※
貸し出しパソコンあり
①②③いずれも
▼その他 託児あり
(先着4人。生後6カ
月～就学前で要申込)
☎①③8月18日(火)
いずれも午前10時から
件名①「メンテナ
ンスヨガ」②「資格取得
講座」③「起業講座」、
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①②電話・直接・メ
ール、③メールのみ

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人は8月31日に振替します。
☎税務課納付係 ☎(56)4024

目指せゼロカーボンシティ! 関環境課 ☎(56)4061 ～省エネ製品の購入でエコ・アクション・ポイント 1,000ポイント!【令和8年度限定】～

暑い夏も、省エネで快適に!

夏の強い日差しによる室温上昇の原因の一つが窓からの熱の侵入です。室内に入る熱の約70%は窓からと言われているため、すだれ・よしず・サンシェードなどを活用して、太陽熱を効果的にブロックしましょう。

今年度は、すだれなどの省エネ製品を購入し、エコ・アクション・ポイントアプリ専用フォームから応募すると、1回の応募につき1,000ポイントを付与します(最大3回まで、合計3,000ポイント)。

新たにサーキュレーター(扇風機含む)、遮熱カーテン、断熱フィルム、冷蔵庫カーテンも対象となりました。

そのほか、LED照明、節水シャワーヘッド、節電タップなどの省エネ製品も対象です。

登録手続きは簡単で、集めたポイントは、さまざまな商品、金券、電子マネーに交換できます。

省エネ製品を上手に活用して、暑い夏を快適に、そして環境にも優しく過ごしましょう。

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10ポイントをゲット! こちらのコードを読み取ってください ※10月14日(水)まで



第10回城陽市民ボッチャ大会

関文化・スポーツ推進課 ☎(56)4048

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19日(土)9:00～12:30ごろ(8:45受付)※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人まで)※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 京都ボ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

関9月6日(日)までに所定の用紙(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・スポーツ推進課へ直接・郵送、または市ホームページから申し込み



▲ホームページはこちら

ぱれっと通信 関ぱれっとJOYO (男女共同参画支援センター) ☎(54)7545

「ジェンダー」という言葉を知っていますか

「ジェンダー」とは、社会や文化の影響によってつくられた「女らしさ」「男らしさ」のイメージです。

この「ジェンダー」から、「女はこうあるべき」「男はこうあるべき」という偏見や差別が生まれることがあります。「ジェンダー」による思い込みや決めつけは、得意なことや好きなこと、やりたいことを諦めてしまったり、相手を否定してしまったりすることにもつながります。性別にとらわれることなく、一人一人の個性を生かす社会を実現するために、なんとも思っていなかった「あたりまえ」を見直していきましょう。



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!



★離乳食相談 (個別相談) 日時 8月18日(火) 午前10時～11時30分 場所 ひなたぼっこ 対象 市内在住の人 講師 管理栄養士 ※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19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(部品な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。状態によ

つては修理できない場合あり ※申込不要

★歌声ひろば ピアノと歌の調べにのせて 日時 8月27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 谷み氏、中村知子氏 ※申込不要・無料

★おひさまさんさんコンサート 日時 9月3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、

妊婦さんとその家族 おひさま楽団 費用 無料 公演 関8月20日(木)からJOY♡KIDSで申し込み

JOY♡KIDS はこちら

第58回城陽市ボウリング大会 日時 9月6日(日) 午前10時40分から(午前10時受付) 場所 GIGOBOWL アル・プラザ宇治東 対象 市内在住・在勤の人 費用 2000円 関8月30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GIGOBOWLアル・プラザ宇治東「宇治市鬼道平町28-1」へ持参

関城陽市ボウリング協会 奥氏 ☎090(8755)5326

9月度ラージボール卓球ダブルス合同練習会 日時 9月7日(月) 午後1時～4時 場所 市民体育館 対象 初心者以上級者 費用 200円(会員100円) 持ち物 ラケット、体育館シューズ、飲み物 ※申込不要

関城陽市ラージボール卓球連盟 竹園氏 ☎90(9094)9634

城陽テニス協会 市民テニス教室 (9月) 日時 9月12日(土) 19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・在勤の高校生以上の初心者 定員 先着8人 費用(2日分) 1000円 関8月29日(土)必着で、受講クラス、住所、氏名、電話番号を明記し、同協会「Eメール:okai@joyotennis.com」へメール 関同協会 加藤氏 ☎(53)9088

今年も開催! イチジクスタンプラリー2026

関農政課 ☎(56)4005

実施期間 9月1日(火)～30日(水)

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、イチジク商品を飲食・購入し、スタンプを2つ集めて応募すると、抽選で80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。

※応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください



▲ホームページはこちら

城陽いちじくマルシェ

関農政課 ☎(56)4005

生産者が自ら販売を行い、完熟イチジクの特徴や食べ方などを知ることができる、地元ならではのイチジクの魅力が詰まったイベント。

9月20日は、イチジクの直売のほかに、ステージイベント、イチジクの飲食ブース出店、料理教室などがあります。

◆日時 8月30日～9月27日の毎週日曜日11:00～売り切れ次第終了

※9月20日のみ10:30～14:00までイベント実施

◆場所 ロゴスランド プラムイン城陽

◆主催 城陽いちじくマルシェ実行委員会



第44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

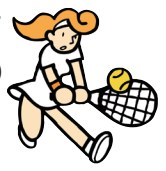
その他

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24日(土)13:30から文化パーク城陽ふれあいホールにて開催予定

☎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27日(木)までに各学校へ持参。それ以外の方は、8月31日(月)までに、表紙にテーマ(題)・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



城陽ソフトテニス協会
第57回城陽市民
ソフトテニス大会



▼日時 10月4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 ▼対象 オープン(小学生不可) ※中学生は保護者の同意が必要 ▼種目 一般の部:男、女 〇 成年の部(40歳以上):男、女 〇 シニアの部(50歳以上、60歳以上、70歳以上):男、女 〇 トリプルの部:男女混合で合計年齢20歳以上の3人で1チーム ※個人戦は1種目のみ申込可 ▼費用(1人) 1500円 ▼その他 個人申し込み不可

市民総スポ 柔道大会 (個人試合)



▼日時 9月13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 〇幼児の部 〇小学生男女共通学年別の部 〇中学生男子学年別の部 〇一般女子

第44回城陽市 陸上記録会



▼日時 10月17日(土)
午前9時30分から(午前8時30分受付) ※雨天決行 ▼場所 太陽が丘(府立山城総合運動公園)陸上競技場 ※詳しくは、スポーツ協会ホームページをご覧ください

子の部(中学生以上) 〇一般男子有段者の部(高校生以上) ▼費用(1人) 1000円
☎・☎9月12日(土)までに城陽市柔道連盟木下氏 ☎(56) 6834へ電話

文パル通信

五里こり館
(歴史民俗資料館)
☎(55) 7611

★夏季特別展ギャラリー
ートーク(学芸員による展示解説)
▼日時 8月16日(日)・23日(日)・30日(日) 午後2時～3時 ※申込不要・無料(観覧料別途)

★令和8年度
夏季特別展
「はじめての石器
はじまりの石器」
都盆地の旧石器」
▼日程 8月30日(日)まで ※最終日は観覧無

☎スポーツ協会
(56) 5034



ホームページは
こちら▼

城陽市LINE公式アカウント

☎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



キッズスポーツ☆チャレンジ広場 ～SUP (スタンドアップパドル) 体験～

☎文化・スポーツ推進課 ☎(56) 4048

大きなボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進みます。遊びながら体幹を鍛えましょう。

▶日程 9月13日(日) 〇9:00～10:00 (小学1～3年生) 〇10:15～11:15 (小学4～6年生) ▶場所 市民プール ▶対象 市内在住の小学生 ▶定員 10人 (各回5人) ※多数の場合抽選 ▶講師 西川路 征人氏 ▶費用 500円 ▶その他 雨天中止。現地集合・解散。撮影した写真を広報などで使用することがあります



☎9月1日(火)までに市ホームページから申し込み

申し込みは
こちら▶



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)

おうちでできる！ 減塩レシピ

☎健康推進課 ☎(55) 1111

減塩ポイント！

- ◆ポン酢しょうゆの爽やかな酸味で手軽に美味しく減塩
- ◆ごま油とニラの香りで、風味と満足感をアップ

★材料 (1人分)

ごはん	150グラム	ごま油	小さじ1
ニラ	20グラム	ポン酢しょうゆ	小さじ2
卵	1個	黒コショウ	少々

★作り方

- ① ニラを1センチ程度の長さに切る
- ② フライパンにごま油を温め、溶き卵を流し入れて軽く混ぜる
- ③ 卵が半熟のうちにごはんを加え、卵と混ぜ合わせながら炒める
- ④ ニラを加え、さっと炒め、ポン酢しょうゆを回しかけて火を止める
- ⑤ 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、好みで黒コショウをかける

※作りたてだとポン酢しょうゆやごま油、ニラの風味を強く感じます

★栄養価 1人分

エネルギー…366キロカロリー
タンパク質…9.4グラム
食塩相当量…1.1グラム

掲載レシピ原案：京都文教短期大学
食物栄養学科卒業生
監修：京都文教短期大学教員



ニラ香るポン酢チャーハン

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➡

清水 来凜ちゃん
令和7年7月17日 生まれ(寺田)

らいちゃんに会えてパパもママもねえねも
幸せ♡我が家を選んでくれて元気に産ま
れてきてくれてありがと。これから沢山思
い出作っていこうね♡

佐野 燈李ちゃん
令和7年8月25日 生まれ(寺田)

いつも元気いっぱいの可愛い笑顔
を見せてくれる燈李くん。これから
も家族みんなで楽しい毎日を過ご
そうね！

中村 梨乃ちゃん
令和4年8月5日 生まれ(寺田)

なんでもママの真似をするおませな梨乃
ちゃん、我が家のアイドル♡
これからも元気いっぱい大きくなってね！
大好きだよ♡♡

食中毒を予防しましょう

問健康推進課 ☎(55)1111

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了ことはありますか。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。食中毒予防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」＝加熱処理する！

あんぜん NEWS

問 城陽けいさつ ☎(53)0110

夏期における山岳遭難防止

○過去5年間で山岳遭難が150件196人(うち死亡2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て山に入り、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・転倒・滑落が約9割(175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約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

登山アプリ
紹介サイト

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、東大將軍、大將軍中		8/17	9/7
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		8/18	9/8
東富野、西富野、富野堀口、乾垣内、東敷島、高背、北清水、南清水		8/19	9/9
西垣内、島の宮住宅、大堀、枇杷庄、敷島住宅、富野荘駅前		8/20	9/10
富の里、西ノ口大三戸、水主		8/21	9/11
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)		8/24	9/14
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		8/25	9/15
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		8/26	9/16
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)		8/27	9/17
長池、長池友が丘、陽光ヶ丘、大和苑		8/28	9/18
観音堂(府道以西)		8/31	9/23
観音堂(府道以東)、長谷山、芦原		9/1	9/24
中(府道以東)		9/2	9/25
市辺(JR以西)、十六、奈島(JR以西)、中(府道以西)、川田		9/3	9/28
市辺(JR以東)、五島、奈島(JR以東)		9/4	9/29
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			

ポイ捨て行為は条例違反です(2万円以下の過料)。ごみは持ち帰りましょう

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 8月19日(水)13:00～16:00 **▶場所** NPO法人きらっと **▶内容** 相続、遺言、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
 問京都府行政書士会第7支部
 ☎070(8537)1305

同行援護従業者 養成研修（一般課程）

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。資格取得後は、事業所に登録し、事業所を通して、利用者からの依頼に対応します。
▶日時 12月2日(水)・6日(日)・7日(月)・9日(水)・10日(木)のいずれも9:00～17:00(予定) **▶場所** 京都府情報コミュニケーションプラザ **▶対象** 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** 15,000円(テキスト代別途2,970円)
 問8月12日(水)～10月7日(水)に専用フォームから申し込み

申し込みはこちら▶



問京都府視覚障害者協会
 ☎075(463)5569

第56回城陽市子ども会 スポーツまつり参加者募集！

ひとりでも、友達と一緒にの参加でも。ミニ逃走中のハンターも募集します。
▶日時 9月13日(日)10:00～12:30(9:30受付) **▶場所** 鴻ノ巣山運動公園 **▶内容** スポーツ体験会(ミニ逃走中、大迷路、ドッジビーバトンリレー、陣地ボール合戦) **▶対象** 市内在住の小学生 **▶持ち物など** タオル、飲み物、上靴 ※保護者が参加する場合は動きやすい服装

エアコンが動かなくなったので、修理業者をネット検索したところ、『即日対応、地域最安値』という広告を見かけ、修理を依頼した。翌日来訪した担当者に「ガス漏れだろう」と言われたのでガスを充填してもらい、作業後5万円を現金で支払った。「冷房が効くまで30分くらいかかる」と言い残し業者は帰ってし

エアコン修理のトラブルに注意！

くらしの110番

▶主催 城陽市子ども会後援会協議会
 ※申込不要・無料
 問城陽市子ども会後援会協議会 石野氏☎090(8161)3230

いちじく旬の市

旬の朝採りいちじくや、新鮮な地場野菜、地元食材を使った加工品などを販売します。
▶日時 8月16日～10月11日の毎週日曜日、10月12日(祝)のいずれも10:00～15:00 **▶場所** 観音堂農園センター ※駐車場あり
 問観音堂等共同農業組合
 ☎090(9623)3562

まった。30分経過後、エアコンは直っていなかった、といった相談があります。低価格を強調している広告はうのみにせず、作業前に故障原因、修理内容、修理費用などについてしっかり確認しましょう。修理業者が帰る前にエアコンが直ったことを確認し、料金や作業内容に納得できない場合は、その場での支払いは断り、後から連絡が取れるように、修理業者名、担当者名、連絡先を必ず控えておくようにしましょう。困ったことがあれば消費生活センターに相談しましょう。

消費生活センター
 ☎(56)4052

がんで苦しまないための秘策！／あしたが変わるトリセツショー「がん対策のトリセツ2026」

問健康推進課☎(55)1111

城陽市では、がんの早期発見・早期治療のため「がん検診」を実施しています。今年は大腸がん検診にスポットを当て、安くて簡単に検査ができる大腸がん検診を1人でも多くの人に受けていただけるよう、NHK「あしたが変わるトリセツショー」の番組内で、大腸がん検診と精密検査についてご紹介します。ぜひご覧ください。

放送 9月3日(木)総合19:30から(予定)
 ※再放送は9月9日(水)23:50から(予定)

あしたが変わるトリセツショー「がん対策のトリセツ2026」については▶



がん検診について詳しくは▶



コミセン

コミセンだよりは
 こちら▶



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87回うたごえ喫茶 9月5日(土)14:00～15:30 ひょうたん島	先着36人・参加費100円(菓子、飲み物代ほか) 問8月19日(水)9:30から参加費を添え来館
城陽の歴史を知る ～古代の久世郡、古い街道と村の歴史～ 9月13日(日)13:30～15:00 寺農織苑氏	先着30人 無料 問8月16日(日)9:30から来館 8月18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30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
子育てサポート「ほのぼのルーム」ベビーマッサージ 9月1日(火)10:30～12:00 谷田祐子氏	※生後2カ月～1歳半までの乳児とその保護者対象 バスタオル、飲み物持参 申込不要・無料

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「お終活」熟春！人生、百年時代の過ごし方(再上映) 8月29日(土)13:30～15:30 橋爪 功、高畑淳子、剛力彩芽	先着25人 無料 問8月16日(日)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8日(火)10:00～11:30 松井 忍氏	先着20人・無料 問8月30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(問・問17:00まで) 【8月の休館日】○北部・南部・今池・東部・青谷・寺田コミセン…17日(月)・24日(月)・31日(月)

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2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 申込不要
将棋の広場 9月12日(土)9:30～11:30 平居 修氏	※小学生～大人対象 申込不要・無料

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「シュガー・ラッシュ」 8月22日(土)13:00～14:45	※幼児(保護者同伴)～小学生対象 申込不要・無料
ゆるり体操～ゆるめて動いて体スッキリ～ 8月28日(金)11:00～12:00 中司美嘉氏	申込不要・無料
子ども体育教室「とび箱にチャレンジ！」 9月5日(土) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 カワイ体育教室	①②各抽選14人※①年中～年長(保護者同伴)・②小学生対象 無料 問8月23日(日)①10:30②10:45に来館抽選

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

大人の健康教室 ～脳トレ筋トレでいきいきと！～ 9月3日(木)10:00～11:15 健康運動指導士 池垣真美子氏	先着16人※大人対象 無料 問8月18日(火)10:00から来館・電話
基本から学ぶ「実用書道教室」(全3回)～小筆を使って熨斗や葉書に文字を書く～ 9月9日、10月14日、11月11日のいずれも水曜日13:30～15:00 賞状書士 齊藤由佳子氏	先着10人※全3回参加できる初心者・大人対象 参加費500円(資料代) ※小筆希望者は1,350円別途 問8月19日(水)10:00から参加費を添え来館