

▶東高野街道
八幡まちかど雛まつり



東高野街道をにぎやかな街並みにしようと、今年も旧暦の時期に「まちかど雛まつり」を開催します。期間中はメイン会場の飛行神社や、京阪八幡市駅から八幡市民図書館までの街道筋の各所に雛飾りを展示し、訪れる人をおもてなします。
開催期間 4月1日(月)~14日(日)
内容

メイン会場(飛行神社資料館3階ホール)

七段の段飾り雛(約10基)や、会場入口横に二宮忠八の故郷である愛媛県八幡浜市真穴の雛飾りを展示。
入場時間 午前9時~午後4時(平日は午前11時~午後3時)
※館内入場料として大人300円、小学生~高校生200円が必要です(小学生未満は無料)。

まちかど会場(東高野街道筋にある商店、社寺、公共施設など)

各施設や店舗などの協力を得て、ウィンドウ等に合わせた変わり雛や吊るし雛を展示。

※主催する八幡まちかど博物館協議会は、雛人形や吊るし雛、飾り雛を募集しています。ご不要になりました雛人形があれば、下記までご連絡ください。

問合せ 飛行神社資料館(☎982-2329)

▶第23回ほのほのやわた
観光写真コンクール



八幡市観光協会会長賞を受賞した 巖 春昭さんの作品「頓宮の春景色」

日時 ▶3月9日(土)午後1時~4時▶10日(日)午前9時~午後4時
場所 市文化センター展示室
※入場無料。
問合せ 市観光協会事務局(☎981-1141)

今日からはじめる 健康づくり 24

【骨粗しょう症予防について】

女性の骨(骨量)の形成は、思春期にピークを迎え20歳前後で止まります。この時期にダイエットをして、やせすぎると卵巣の働きが低下し、無月経になる恐れがあります。骨をつくる大切な時期に女性ホルモンの分泌が低下すると、骨量が減り、将来に骨粗しょう症になる可能性が高くなります。小・中学生など早い時期からダイエットを始めた人や、ダイエットの回数が多い人ほど骨粗しょう症になりやすく、10~20歳代で体を動かす機会が多かった人ほど、骨粗しょう症になりにくいことがわかっています。

また、骨を強くする栄養素として主成分となるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を丈夫にするビタミンKなどがあります。これらの栄養素を含んだバランスのとれた食事や適度な運動が、骨量低下を防止し、骨折予防につながります。

以上から骨粗しょう症の予防は、若いころから食事・運動に気を付けて骨をしっかり形成することが大切です。しかし、それが間に合わなかった場合でも、どのくらい骨量が低下しているのかを早期に発見できれば、そ

れ以上、骨密度が低下しないように対策を立てることが出来ます。

早期に発見し、早期に予防するためには、特に若い世代や閉経前後の人に骨粗しょう症検診をおすすめします。

市の検診は5月号の広報やわたで募集します。これまでに受診されたことのない人は、ぜひ申し込みください(対象は18歳以上の女性です)。検診は6月に実施予定です。

問合せ 健康推進課

骨に中 食事

魚類

カルシウム、たんぱく質、マグネシウムなど



乳製品

カルシウム、たんぱく質、ビタミンなど



野菜・きのこ類

ビタミンなど



スポーツ

▶芯体操体験会

自分で体を整えることができる整体健康体操です。運動をしたことがない人でも安心して参加してください。

日時 3月7日(木)午前10時~正午

場所 山柴公民館

対象 市内在住・在勤者

参加費 500円

※申し込みは当日会場へ。

問合せ 定兼信子(午後6時以降☎981-3824)

▶市長杯争奪ママさん
バレーボール大会

日時 5月12日(日)午前9時~午後6時

場所 市民体育館

対象 市内在住・在勤者の家庭婦人で構成されるチーム

参加費 1チーム3,000円

試合方法 9人制、トーナメント戦
申込み ハガキに代表者の住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、4月10日(水)必着で〒614-8022八幡市八幡東浦5 市民交流センターへ。
4月17日(水)に市民交流センターで抽選会を行います。

問合せ 市ママさんバレーボール連盟=西川(☎981-2473)

あなたも一言

3月は卒業のシーズンです。そこで、今春に卒業を迎える3人に今の気持ちを聞いてみました。

八幡御幸谷
小山 真輝さん



八幡ミニバスケットボールクラブのキャプテンです。チームプレーの大切さを学んだバスケットや、小学校の修学旅行で友達と遊んだことが一番の思い出です。中学校ではバスケットはもちろん、多くの人と関わって、もっと自分を成長させたいです。

八幡中ノ山
山内 庸大さん



小学校も小2から始めた八幡ミニバスケットボールクラブも卒業です。練習に行くのが楽しみで、ここまで続けられたのも家族やコーチの支えがあったからです。また、卒業する皆と会いに行きます。将来はプロ選手を目指すため、中学校でもバスケットを頑張ります。

西山足立
柳館 均さん



高校では、生徒会や剣道部の主将などを経験しましたが、不安もありましたが、18年間の人生で関わっていただいた全ての人に感謝し、これからも自分に忠実に正々堂々と歩いていきます。高校は卒業しても、小学生から続けている剣道だけは、生涯現役を貫きます。

今月のテーマ 卒業

情報

ひろば

市役所への問い合わせは
☎983-1111 (代)へ
市の主催・共催・後援のみ掲載

市政情報

▶障がい福祉施設への 通所交通費の助成

公共交通機関を利用して、障がい福祉施設へ通所している人の交通費を助成します。

対象 市内在住の障がい者
対象となる施設

生活介護施設、自立訓練施設、就労移行・継続支援施設、地域活動支援センターⅢ型

対象期間 平成24年9月分～平成25年2月分

助成額 障がい者割引適用後の鉄道・バスの往復運賃の2分の1

必要書類 施設が証明する通所証明書、定期券を購入している場合は、その写し

申込み・問合せ 3月1日(金)～15日(金)に、申請書に必要書類を添付して障がい福祉課へ

※申請書や通所証明書の様式は障がい福祉課にあります。

▶母子家庭の母親に 資格取得給付金を 支援します

母子家庭の母で、就職をめざして技能を身につけたい人に給付金を支給します。

①自立支援教育訓練給付金

資格取得のため、指定された教育訓練に関する講座を受講する場合、その経費の一部を支給(所得制限あり)

②高等技能訓練促進給付金

就職に有利な資格(看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士)を取得するため養成機関に通学、または通信教育を受講し資格取得が見込まれる場合に、一定の給付金を支給

※②については、平成25年度から父子家庭も対象になる予定です。詳細については、お問い合わせください。

問合せ 子育て支援課

交通事故多発!!

交通ルールとマナーを守って
事故を無くしましょう!!



八幡市交通安全対策協議会
管理・交通課

八幡桜まつり

臨時駐車場をご利用ください

「八幡桜まつり」の期間中、来訪者と車で淀川河川公園背割堤地区出入口の交通混雑が予想されるため、同公園内の駐車場が閉鎖されます。
閉鎖期間 4月1日(月)～10日(水)(予定)



臨時駐車場 かわきた自然運動公園をご利用ください。なお、臨時駐車場は協力金1,000円が必要です。
※期間中は花見船が運航される予定です。
※桜の開花情報は、市観光協会ホームページへアクセスしてください。
問合せ 市観光協会事務局(☎981-1141)



▶男山・橋本公民館 改修工事完了予定の お知らせ

現在改修工事中の男山と橋本の両公民館については3月末に工事が完了する予定です。4月1日からは四区公会堂で受け付けています住民票発行などを行う地域窓口は橋本公民館で、さくら小学校内で実施している放課後児童健全育成施設は男山児童センターで運営を再開します。利用者の皆さまにはご不便をおかけしていますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

問合せ 生涯学習センター(☎983-6002)

募集

▶市民農園の利用者再募集

場所	① 野尻正畑	② 大芝	③ 福祿谷
面積	33㎡	16.5㎡	
利用料	19,800円/年	8,400円/年	
募集区画	6	3	1

※①は市民体育館南側、②さくら近隣公園東側、③はお問い合わせください。

※①は給水施設、農機具、個人ロッカー、トイレ、休憩棟、駐車場あり。
※利用料金は月割りになります。

利用期間 契約日～8月31日
対象者 市内在住・在勤の人
申込み・問合せ 農業振興課にある申込用紙に記入し、提出してください。すべて先着順です。

▶農業ボランティアの会 会員募集

家庭菜園を始めてみたいけど、うまく育てられるか不安な人や、同じ趣味を持つ仲間とわいわい楽しみたい人は一度見学してみませんか。
活動日時 毎月5～6回、午前9時30分～11時30分頃
作業内容 土作り、種まき、苗植え、水やりから収穫まで
活動内容 ▶収穫体験イベント(ジャガイモ・サツマイモ・大根・落花生など) ▶小学生の農業体験学習 ▶八幡市ふれあい事業への支援 ▶農家の農作業の応援
作業場所 岩田西嵐地区など
問合せ 農業振興課

▶八幡市ふれあい交流事業 ボランティア募集

市教委は、身近な地域社会の中で、障がいのある子どもたちのための「八幡市ふれあい交流事業」で、知的障がいや自閉症の子どもたちと収穫体験やクッキングなどをしていただけるボランティアを募集します。

対象 中学生以上(障がい者に対する特別な知識や技術は必要ありません。関心がある人であれば、どなたでも歓迎します)

内容 年6～8回(土・日・祝日)で、障がいのある子どもとペアを組んで一緒に活動を楽しみます。

※活動内容を市ホームページで紹介しています。「八幡市ふれあい交流事業」で検索してください。

申込み・問合せ 社会教育課(☎983-5674(直通)、FAX983-1430、e-mail:syakaikyoiku@mb.city.yawata.kyoto.jp)

イベント

▶人権教育学習講座

「あなたの中の子ども心と対話しよう!」

日時 3月23日(土)午後2時～3時30分

場所 松花堂庭園・美術館講習室
定員 100人

講師 久保敬さん(おとなの学び研究会)

※参加無料。申込不要。
※保育(事前申込要)、手話通訳、要約筆記あり。

問合せ 社会教育課

▶第25回 市民コーラスのつどい

日時 3月17日(日)午後1時30分開演

場所 市文化センター小ホール

出演団体 合唱団パレット、はしもとコーラス、橋本幼稚園・小学校PTAコーラスサークル、コーラ・リビエル、メリー・ポピンズ、京都女声合唱団花梨、八幡市少年少女合唱団、カメラ、八幡市混声合唱団アタウェイ、なるみ幼稚園PTAコーラス部、八幡市女声合唱団
※入場無料。

問合せ 市文化協会(☎983-9202、火・木・金の午前9時～午後4時)

▶八幡たけくらぶ 創立10周年記念 「男山を歩こう!」

さわやかな早春に男山竹林自然散策路をノルディックウォーキングで歩いてみませんか。

日時 3月24日(日)午前9時～正午(受け付けは8時30分～) ※雨天時は31日(日)に延期

場所 男山展望台周辺(集合=男山山頂駅左階段上)

対象 小学校中学年以上(小学校中学年は保護者同伴)

定員 先着50人

参加費 300円(保険料込み)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、動きやすい服装・靴など

申込み・問合せ 3月1日(金)から受付開始。FAXかメールに住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢(15歳以下は学年も記入)、身長、連絡先を記入し、八幡たけくらぶ=熨斗

(☎・FAX983-6585、kyoyanoshi@yahoo.co.jp)、坂口(☎・FAX982-1694、m-sakaguti@leto.eonet.ne.jp)へ

▶第4回 みんなで創る福祉のつどい

つなげよう福祉の輪
大切にしよう絆

日時 3月9日(土)午前10時～午後4時45分

場所 市役所前広場、市文化センター

内容

【第一部(午前10時～午後3時)】

▶体験コーナー(車いす介助、高齢者疑似体験など)▶遊びコーナー(けん玉、輪投げ、竹ぼっくりなど)▶模擬店(ポップコーン、焼きそばなど)▶物産店(八幡の名産品や東北、十津川の被災地物産店)▶展示コーナー(私のとびっきり作品展、市民活動パネル展示など)▶フリーマーケット▶ステージ発表

【第二部(午後2時45分～4時45分)】

映画上映会「わが母の記」

問合せ 社会福祉協議会(☎983-4450)