

▶平成26年度 男女共同参画社会啓発講座

「明るい方へ ～金子みすゞの心とともに～」

日時 10月18日(土)午後1時30分～3時(受付は午後1時～) 場所 八幡人権・交流センター 定員 200人(入場無料)

講師 ちひろさん(歌手・作曲家)

申込み・問合せ 9月16日(火)～10月10日(金)に八幡人権・交流センター(☎981-3127)へ電話または直接窓口へ※保育(1歳～就学前の児童)を希望される方は必ず申込時にお伝えください。※公共交通機関でお越し下さい。



▶秋季体験学習

「草木染め講座-藍の生葉染め-」

日時 9月21日(日)午後1時30分～4時(午後1時～受付)

場所 ふるさと学習館 対象 市内在住・在勤者とその家族

定員 15人(定員になり次第締切) 参加費 500円(当日徴収)

持ち物 エプロン、ビニール袋、タオル2枚、飲み物

申込み・問合せ 9月19日(金)までに電話で文化財保護課(☎972-2580)へ

▶パソコン集中講座

就職につながる技能を身につけるため、パソコンの基礎的な技術の習得を目指します。

日時 10月27日(月)～30日(木)の4日間 ①ワード2010講座(午前9時～正午)、②エクセル2010講座(午後1時～4時)

場所 八幡人権・交流センター 定員 各講座11人(応募多数の場合は求職活動中の40歳以下の人を優先し、抽選)

受講料 無料(教材費として各講座300円必要)

申込み・問合せ 10月7日(火)までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、就職活動の有無、参加区分(①ワード講座のみ②エクセル講座のみ③ワード・エクセル講座両方)を八幡人権・交流センター(☎981-3127、FAX983-4545)へ電話、FAX、または直接窓口へ。

▶講演と交流の集い

「地誌に見る八幡」

日時 9月14日(日)午後1時30分～4時

場所 松花堂美術館講習室 講師 伊東 宗裕さん(京都市歴史資料館)

定員 80人 参加費 500円

申込み・問合せ 9月12日(金)までに、八幡の歴史を探究する会＝土井(☎983-5278)へ

熱中症にご注意を!

まだまだ暑い日が続いています。熱中症には十分注意しましょう。

- ◆熱中症対策 ①温度に気をくばる。②飲み物を持ち歩く。③休息をとる。④栄養をとる。⑤声をかけ合う。 問合せ 健康推進課

▶くらしのセミナー

秋の台風時期に合わせて、「住まい」に関するセミナーや施設見学会を開催します。

日時 ①9月27日(土)、②10月4日(土)、③10月8日(水)※①・②は午後1時30分～3時。③は午後0時30分～4時。

場所 ①・②市文化センター3階講習室5、③京都市市民防災センター(京都市南区西九条菅田町7)

内容 ①「災害時!!あなたの住まいは大丈夫?～住まいと安全 最近の住宅事情から～」、②「我が家の防災対策～地震・風水害・雷・火災対策～」、③京都市市民防災センター見学

講師 ①神崎 哲さん(弁護士。京都弁護士会所属)、②三木 英明さん(パナソニック株式会社 エコソリューションズ社 CSグループ)

定員 ①・②各30人、③19人※③は①・②の参加者の中から抽選。

参加費 無料 申込み・問合せ 電話で生活情報センター(☎983-8400)へ

▶下水道まつり

日時 9月13日(土)午前10時～午後3時(小雨決行)

場所 洛南浄化センター

内容 探検ツアー、クイズラリー(正解者に粗品進呈)、顕微鏡による微生物観察・写真撮影、水質検査体験、下水道クイズ・ゲーム、作文コンクール入賞作品等展示、花の苗プレゼント(先着100人)

問合せ 洛南浄化センター(☎632-1433)

▶牛乳・乳製品を使った 生涯骨太クッキング

日時 9月10日(水)午前10時～正午

場所 橋本公民館

定員 20人(先着順)

献立 鶏肉の洋風みそ仕立て、野菜たっぷりじゃこヨーグルトサラダ、豆腐と梅干しの和え物、さやいんげんのスープ、コンデンスミルクのこんにゃく和菓子

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具など

申込み・問合せ 9月5日(金)までに電話で健康推進課へ

あなたも一言

9月1日の防災の日を前に、今回は「災害に備えて」についてインタビューしてみました。



岩田高木 西村 忠雄さん

消防団の団長をしていて、2年連続の大雨被害などから、より防災について考えさせられます。自然災害は対策をしても限界がありますので、発生した時は、消防署、市役所、自主防災隊、消防団などが連携し、被害を最小限に防ぐことが大切だと思います。



八幡土井 友田 梨絵さん 結菜ちゃん

昨年、近所が水に浸かるなど、台風の被害を目の当たりにしました。災害時に水や離乳食などの備えはしていますが、実際に避難が必要になった時に結菜を連れてどうしたらいいか、不安です。まずは結菜の安全を第一に考えたいです。



美濃山一ノ谷 馬代 一夫さん

毎年、自治会内や美濃山地区の防災訓練に地域ぐるみで取り組み、災害に備えています。普段から、子供からお年寄りまで、世代を超えて交流し、協力しながら地域活動なども行っていますので、万一の時も地域で助け合っていきたいです。

今月のテーマ

災害に備えて

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

■ バランスのよい食事 ■

生活習慣病を予防し、健康的な毎日を送るためには、食べ過ぎを控え、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

食 材を選ぶキーワード

「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」

■ま■ 大豆や豆腐・納豆などの大豆製品は、植物性たんぱく質を豊富に含んでいます。

■ご■ ゴマリグナンという老化などを防ぐ抗酸化物質が豊富で、すりつぶすと吸収しやすくなります。

■た■ たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、アミノ酸もバランスよく含んでいます。

■ち■ 牛乳・乳製品はたんぱく質、ビタミンB2やカルシウムなどが豊富です。

■わ■ 海藻類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む低カロリー食品で生活習慣病を予防する働

きがあります。

■さ■ 緑黄色野菜は老化などを防ぐ抗酸化力のあるカロテンを含みます。淡色野菜にも含まれるビタミンCは体の免疫力を高めます。

■か■ カルシウム・ビタミンなどが豊富です。青魚系には、動脈硬化などを防ぐ脂が多く含まれています。

■い■ きこの類は、食物繊維・ビタミンD・ビタミンB群を多く含む低カロリー食品です。

■も■ ビタミンC・食物繊維などが豊富で、便秘を予防したり、コレステロールを低下させる働きがあります。

9品目は体に良いとされる食品をグループ分けしたものです。すべてを1食で摂るのは難しいですが、バランスのよい食事を意識し、1品目でも多く摂れるように献立を工夫してみましょう。 問合せ 健康推進課

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を助成

公共交通機関を利用して、障がい福祉施設へ通っている人の交通費を助成します。

対象 市内在住の障がいのある人
対象施設 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26年3月分～8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 9月1日(月)～19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、通所証明書の様式は障がい福祉課にあり。

▶オレンジカフェ

だんだんテラスでも開催

市文化センター喫茶室で開催(毎月第3木曜日午後)している、初期・軽度の認知症高齢者と家族が気軽に集える「オレンジカフェ」を、だんだんテラスでも開催します。

だんだんテラスでは、認知症予防に関心のある高齢者にも対象を広げ、認知症についての講習会やレクリエーションを行ったり、地域包括支援センターの職員が認知症に関する悩みや介護者の相談に応じます。※申込不要。

日時 10月～平成27年3月の毎月第2金曜日、午後2時～4時
場所 男山中央センター商店街だんだんテラス(男山八望3-1 B47-104)

対象 認知症予防に関心のある高齢者、初期・軽度の認知症高齢者、認知症の人を介護する人
費用 無料(飲食代は別途)
申込み・問合せ 高齢介護課
※市文化センター喫茶室でのカフェは事前申込要。

▶八幡市戦没者追悼式

日時 10月14日(火)午前10時30分～(入場は午前10時20分まで)
場所 市文化センター小ホール
※平服でお越しください。
申込み・問合せ 参列を希望される人は10月8日(水)までに電話で福祉総務課へ

市民マラソン大会 参加者募集

日時: 12月7日(日)午前9時30分～正午(雨天決行)

場所: 市民スポーツ公園発着、木津川左岸堤防ほか



種目

区分	種目	対象	定員
チャレンジ部門	ハーフ	高校生	先着1,100人
	10km	一般	
エンジョイ部門(※)	3km	小学3～6年生・中学生・高校生・一般	先着900人
	2km	小学1～2年生	
	2km	3歳～小学2年生の子どもと親子ペア その保護者	

※エンジョイ部門の参加者は市内在住・在学・在勤者に限る。

参加費 高校生・一般・親子ペア=1,000円、中学生以下=300円
申込期間 9月8日(月)～10月3日(金)(定員に達し次第、締

切)
申込方法 専用の振替払込用紙による郵便局での申込み、またはインターネット(<http://runnet.jp>)

※ボランティア募集

選手受付等のボランティアを募集します。対象は高校生以上～70

歳。ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、10月31日(金)までに大会実行委員会事務局(〒614-8022 八幡東浦5)へ。

による申込み。
その他 大会パンフレット等は9月8日(月)以降に市内の公共施設などに置きます。
問合せ 大会エントリー事務局(☎0463-35-6691)、大会実行委員会事務局(☎983-9202)、社会教育課(☎983-3088)※平日午前9時～午後5時(ただし、実行委員会事務局のみ月・水・金曜日の午前9時～午後4時)

問合せ 大会実行委員会事務局(月・水・金曜日の午前9時～午後4時、☎983-9202)または、社会教育課。

▶専門医による認知症相談会を実施します

本人や家族等からの、物忘れ、認知症他、心の健康や悩みに専門の医師が相談をお受けします。

日時 9月26日(金)午後2時～
場所 市文化センター3階講習室2

対象 65歳以上の市民またはその家族、関係機関
定員 2組(予約制。相談時間は1組30分)

申込み・問合せ 9月24日(水)までに電話で高齢介護課へ

▶足腰しゃっきり教室開催

運動を習慣づけ、体力を向上させることで、加齢に伴う運動機能や生活機能の低下の予防、改善を図る教室です。

日時 10月1日(水)～12月17日(水)の毎週水曜日、午後2時30分～4時 全12回

場所 男山病院2階東館会議室3
対象 65歳以上の市民

※介護保険による通所系サービスを利用中の人、介護予防教室に参加されている人、すでに運動習慣のある人は除く。

※医療機関に通院中の方は、主治医の運動許可書等が必要となる場合がありますので、申込前に必ずかかりつけ医にご相談ください。

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

参加費 1,000円(保険代含)
申込み・問合せ 健康推進課にある申込書に記入し、提出。

募集

▶成人式の実行委員募集

平成27年1月12日(月・祝)に開催予定の八幡市成人式で、企画運営をしていただく実行委員を募集します。

対象 市内在住の新成人(平成6年4月2日～平成7年4月1日生)
申込み 9月30日(火)までにハガキに住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入し、〒614-8501 社会教育課へ

※実行委員会(会議)の開催日程は後日お知らせします。

問合せ 社会教育課

スポーツ

▶市民総体 ママさんバレーボール大会

日時 11月9日(日)午前9時30分～

場所 市民体育館

対象 市内在住・在勤のママさんで編成されているチーム

試合方式 9人制リーグ・トーナメント戦

参加費 1チーム3,000円

抽選会 10月8日(水)に市民交流センターで

申込み 9月17日(水)までにハガキにチーム名、代表者の住所・氏名・電話番号を記入し、市民交流センター(〒614-8022 八幡東浦5)へ

問合せ 市ママさんバレーボール連盟=今井(☎050-7103-3203)

▶第22回秋季YAWATAフレンドリーテニス大会

日時 10月9日(木)午前9時～午後3時※予備日=10月16日(木)

場所 市民スポーツ公園

対象 市内在住・在勤者またはテニス協会会員の一般女性および60歳以上の男性

参加費 会員=500円、非会員=700円(当日徴収)

定員 50人

試合方法 当日チーム分けし、1セット4ゲーム先取形式によるチーム対抗リーグ戦

申込み ハガキに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、所属団体名(協会会員のみ、非会員は「フリー」)を記入し、9月25日(木)必着で市体育協会事務局「秋季YAWATAフレンドリーテニス大会」係(〒614-8022 八幡東浦5 市民交流センター内)へ

問合せ 市テニス協会=白井(☎・FAX971-1164)

イベント

▶平和を願う夕暮れコンサート

日時 9月30日(火)午後5時20分～6時

場所 市役所前広場※雨天時は市文化センター1階市民ロビー。

演奏者 男山中学校吹奏楽部員

曲目 さとうきび畑のうた、イマジン、世界に一つだけの花など

問合せ 八幡市非核平和都市推進協議会=小山(☎090-8759-9940)

広報やわた

月1回、発行する「広報やわた」に掲載するモノクロの広告を募集しています。

料金は1回(角)、1枠(縦4.5cm×横6cm)1万円です。

お店や会社のPR 広告を掲載しませんか

1カ月1万円。会社やお店のホームページのアクセスアップに活用してください。

市HPトップページにバナー広告

※広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載は無料。