

▶八幡市老人クラブ連合会 創立50周年記念大会

日時 11月28日(金)午前9時30分～午後4時
場所 文化センター大ホール
内容 講演①「健康寿命を延ばそう」講師・吉川 敏一さん(京都府立医科大学学長)、講演②「清水の舞台から」講師・森 清範さん(京都清水寺貫主)、老人クラブ会員による演芸など
問合せ 老人クラブ連合会事務局(八寿園内、☎983-3868)

▶第32回八幡市民将棋大会

日時 11月16日(日)午前9時30分開会(受付9時～)
場所 文化センター3階会議室3
対象 市内在住・在勤・在学者もしくは将棋囲碁連盟加入者
定員 各クラス16人(先着順)
クラス ▶A級(2段以上)▶B級(初段～3級)▶C級(4級以下)▶J級(小学生以下の初心者)※過去に本大会のB、C級で優勝した人は、それより上のクラスで申し込みください。
対局方法 全局平手、4人1組による予選後、決勝トーナメント
組合せ 主催者により事前抽選
参加費 1,000円(当日徴収。昼食・参加賞つき)

申込み 11月10日(月)必着で、ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望クラス、学生は学校名と学年、在勤者は会社名と所在地を記入し、文化協会将棋部会(〒614-8022八幡東浦5 ☎・FAX983-9202)へ(FAXでも可)
問合せ 将棋部会長=吉村(☎981-6960)

▶大阪交響楽団・須川展也 ニューイヤーコンサート2015



日本を代表するサクソ奏者、須川展也さんの透明感あふれるサウンドを名曲とともに楽しみてください。
日時 平成27年1月10日(土)午後3時開演
場所 文化センター大ホール
曲目 マイ・ラブ、メリーポピンズ・サキソマジック、宝島、ほか
入場料 一般2,500円、高校生以下1,500円(前売り=一般2,000円、高校生以下1,000円)
※本公演は宝くじの助成を受けて実施しています。(平成26年度地域の芸術環境づくり助成事業)
※小学生未満の入場はご遠慮ください。
※チケットは文化センターで販売中。
問合せ 文化センター(☎971-2111)

知って得する!!
今日から役立つ!!

健康豆知識

寒さへの対策

健康的な人の平熱は36.5～37.1度といわれています。寒さで体温が下がると免疫力も低下し、発病しやすくなりますので、体を芯から温める食べ物や熱をつくり出す効果的な運動を取り入れながら寒さに負けない体を作り、健康に過ごしましょう。

食事 食べるという行為にはエネルギーを産み出す働きがあります。食べることで胃腸が活発に働き、内臓の血行が良くなると、体が温まります。また、米・芋類・糖類などの糖質、牛肉・鶏肉・イワシ・エビなどのたんぱく質、大豆油などの油脂、ネギ・ニラ・ニンニクなど、食材そのものが体を温める効果を持っているものがあります。さらに、ショウガ・コショウ・唐辛子などの香辛料は胃腸の働きを活性化させ、血管を拡張させることで体を温めてくれます。うまくバランスを考えて食事を取り、体調を整えましょう。

入浴 体を温め、リラックスすることができる「入浴」は、心身の健康にとって、とても良いことです。しかし、冬場の入浴は、血圧の大きな変動により、心筋梗塞や脳卒中の発作を引き起こしやすいという危険もあります。寒いからといって、お湯の温度をあまり上げないようにしましょう。また、お酒を飲んだ後や、運動をした直後も血圧が高くなっていますので、入浴には注意が必要です。お風呂に入るタイミングや温度に気をつけて入浴しましょう。

運動 寒さのため、家の中に閉じこもることが多くなり、動かずに血行が悪くなると、筋肉に疲労がたまり、関節痛などが起こりやすくなります。室内でも簡単にできるストレッチや、スクワットなどで肘や膝、肩などを意識的に動かすようにしましょう。

問合せ 高齢介護課

▶あかりの祭典2014



あかりの発祥地、八幡の木々がイルミネーションで彩られます。
期間 11月22日(土)～12月25日(木) ※点灯時間は午後6時～11時
場所 さくら近隣公園周辺
オープニングセレモニー 11月22日(土)午後5時30分、さくら近隣公園
問合せ NPO法人八幡まちおこしの会(☎982-5861)

▶「ぼくは写真で世界とつながる ～米田祐二22歳～」 完成披露上映会in八幡

日時 11月3日(月・祝) ①午前10時30分～、②午後3時～、③午後6時30分～
場所 生涯学習センター
内容 映画上演、トーク&ミニライブ
定員 各回50人
参加費 1,000円
問合せ チーム祐二実行委員会=米田(☎981-5335)

▶観光&食のシルラリー

やわたの秋を満喫

パンフレットを片手に、紅葉が美しい寺社や、おいしいものをたっぷり楽しみましょう。パンフレットを提示すると、掲載店舗で特典を受けられます。また、各所を巡り、シルラを集めると、抽選でお食事券や八幡の銘菓など、すてきな賞品が当たります。※パンフレットは観光案内所で配布。
実施期間 11月15日(土)～12月7日(日)
問合せ 観光協会(☎981-1141)

▶第20回福祉バザー

日時 11月8日(土)午前10時～午後1時
場所 福祉会館
募集提供品 日用品、雑貨、賞味期限内の食料品、新品の衣料品※提供いただける人は、11月5日(水)までに社会福祉協議会へ。
問合せ 社会福祉協議会(☎983-4450)

▶YAWATA ビジネス交流2014

市内のものづくり企業をはじめ、個性豊かな企業が集まり、自社の技術力や商品の展示PRを行います。※入場無料。
日時 11月11日(火)午前10時～午後4時
場所 文化センター小ホール
問合せ 商工会(☎981-0234)

あなたも一言

食べ物がいちだんと美味しい季節になりました。今回は「秋の味覚」についてインタビューしてみました。



男山吉井 辻川 春季 さん

現在102歳。シベリア抑留を経験したこともあり、食べ物は何でもありがたくいただくことを信条にしています。食べる量は減りましたが、焼き、お寿司、甘いお菓子や果物などが好きです。秋には好物の柿が実るので、食べるのを楽しみにしています。



男山雄徳 鹿野 紀子 さん
凱也 くん

毎年秋になると、夫の実家からサツマイモをいただき、ご飯と一緒に炊いたり、スイートポテトなどにしておいしくいただいています。みかんも好きなので、今年はコタツ布団も出して家族と一緒にゆっくり楽しみたいです。



八幡神原 井村 貴枝子 さん

毎月2回、自宅で開催している食事会「ユース食堂」では、旬の物を取り入れ、参加者に楽しんでいただけるように心がけています。秋は鱈の代わりに脂ののった秋刀魚を使った八幡巻き、銀杏や椎茸を使った茶碗蒸しがお勧めです。

今月のテーマ 秋の味覚

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

▶普通救命講習会

日時 11月30日(日)午前9時～正午
場所 消防本部
対象 16歳以上の市民および市内在勤・在学の人
定員 30人
内容 心肺蘇生法(人工呼吸、胸骨圧迫)、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い
講師 救急救命士および消防職員
参加費 無料
その他 テキストは当日配布します。筆記用具を持参し、実技に適した服装で参加してください。修了後、普通救命講習修了証を交付します。
申込み・問合せ 電話で消防本部警備課救急係(☎981-1849)へ

▶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、心の悩みに専門の医師が相談をお受けします。
日時 11月21日(金)午後2時～
場所 文化センター3階講習室1
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 11月19日(水)までに電話で高齢介護課へ

▶介護支援サポーター事業

サポーター登録者が、介護保険施設で行ったボランティア活動(話し相手、レクリエーションのお手伝いなど)の実績に応じてポイントを獲得し、貯まったポイントを換金できる制度です。
※サポーター登録には、講習会(3回1セット)の受講が必要です。

▶サポーター養成講習会

日程 ①11月6日(木)・11日(火)・13日(木)、②12月4日(木)・9日(火)・11日(木) 各日午前9時15分～11時30分
場所 八寿園
対象 市内在住で65歳以上の人
定員 各月先着20人
申込み・問合せ 社会福祉協議会介護支援サポーター事業所(八寿園内 ☎981-0098)に電話か直接窓口へ

スポーツ

▶市民ふれあいウォーキング

黄檗から仏徳山・朝日山を経て源氏物語のまちへ
日時 12月13日(土)午前9時～午後2時30分(予定)※小雨決行。
場所 萬福寺前公園集合(京阪黄檗駅から徒歩約5分)
コース 萬福寺～仏徳山～朝日山～平等院(距離約7km。途中昼食休憩あり)
対象 市内在住・在勤・在学者、およびその家族
参加費 100円(保険代。当日徴収)
持ち物 帽子、飲み物、タオル、歩きやすい靴、昼食、交通費、雨具、着替え、など
申込み・問合せ 11月28日(金)までにハガキに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別を記入し、社会教育課へ(当日消印有効)

募集

▶おやじたちのコンサートパートⅣ 出演バンド募集



開催日 平成27年3月8日(日)午後1時～
場所 文化センター大ホール
募集数 10バンド程度
出演時間 1バンド20分以内(セッティング・入退場含む)
参加資格 メンバーの半数以上が40歳以上(平成27年3月8日(日)時点)のアマチュア軽音楽バンドで、リハーサルに参加できること。
参加費 無料(出演に要する費用は、すべて出演バンドの負担となります)
申込み・問合せ 12月5日(金)までに申込書(文化センターホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、演奏曲を録音したDVD、CDなどを添えて、おやじたちのコンサート実行委員会事務局(文化センター内)に提出(郵送可)。
※DVDなどは本番時に演奏する曲目が収録されているものに限る。また、出演の有無にかかわらず、提出いただいた申込用紙やDVDなどは返却しません。
問合せ おやじたちのコンサート実行委員会事務局(☎971-2111)

▶市民農園の利用者募集

市民農園の入園者を募集しています。

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

※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。期間は平成27年8月31日まで。利用料は月割。
対象 市内在住・在勤の人
申込み・問合せ 農業振興課、または市ホームページにある申込用紙に記入し、提出。(先着順)

イベント

▶第16回 音の祭典inYAWATA

日時 11月9日(日)午後1時30分～※入場無料。
場所 文化センター大ホール
出演 八幡市少年少女合唱団、有都小学校、橋本小学校3年生、和鼓、THE WIND PLAYERS、Saxophone Ensemble The Filaments、八幡市民吹奏楽団、市内中高合同バンド(男山中学校・男山第三中学校・男山東中学校・京都八幡高等学校 各校吹奏楽部)
問合せ 文化協会(☎983-9202、火・木・金の午前9時～午後4時)、社会教育課

▶第28回 八幡市青少年主張大会

市内の小・中・高校生が学校・家庭や地域社会での生活の中で思っていること、貴重な体験を通して感じたことなどを自分の主張として発表します。※入場無料。予約不要。
日時 11月3日(月・祝)午後1時～4時30分
場所 文化センター小ホール
問合せ 社会教育課

▶大根抜き収穫体験

日時 11月22日(土)・11月23日(日・祝)のうちいずれか1日、午前9時30分～11時30分▶22日雨天時=11月23日▶両日とも雨天時=11月29日(土)・30日(日)のいずれか1日
場所 岩田西嵐の畑(詳しくはお問い合わせください)
募集 80口
参加費 1口400円(大根5本、1人3口まで)
※軍手等を準備のうえ、作業に適した服装でお越しください。
申込み・問合せ 11月14日(金)までに電話で農業振興課または窓口へ

▶人権フェスタ2014

日時 12月6日(土)午前9時30分～午後4時※入場無料。
場所 八幡人権・交流センター



内容 第1部【午前9時30分開場】▶オープニング：ゴスペルライブ▶映画「キタキツネ物語」リニューアル作品第2部【午後1時開場】▶八幡市小・中学生人権啓発ポスターコンクール表彰式▶記念講演「「報道と人権」～情報化社会を生きる～」杉尾 秀哉さん

※第1部、第2部ともに入場整理券が必要です。整理券は11月7日(金)から生涯学習センター、文化センター、八幡人権・交流センター、有都交流センターで配布(先着200人。映画・講演会各1人3枚まで)



また、人権啓発ポスターコンクールの作品展示や家庭児童相談室、NPO法人きょうとCAP、八幡市女性団体連絡協議会、八幡市人権擁護委員連絡会などによる展示などがあります。
問合せ 八幡人権・交流センター(☎981-3127)

▶農産物品評会・即売会

農産物品評会
あなたにも入賞のチャンスがあります！皆さまの参加をお待ちしています。
日時 12月5日(金)午後1時30分～
場所 京都やましろ農業協同組合八幡市支店(内里蜻蛉尻20)
対象 市内の農業者および家庭菜園、市民農園に携わる人
出品資格 市ホームページをご覧ください。ただか、農業振興課、京都やましろ農業協同組合八幡市支店までお問い合わせください。
申込み 12月4日(木)までに、京都やましろ農業協同組合八幡市支店窓口へ

▶農産物即売会

品評会に出品された自慢の一品を販売します。ぜひご賞味ください。
日時 12月6日(土)午前10時～
場所 京都やましろ農業協同組合八幡市支店
問合せ 農業振興課または京都やましろ農業協同組合八幡市支店(☎981-1315)

お店や会社のPR 広告を掲載しませんか

毎月1回、市内の家庭にお届けしています「広報やわた」に掲載する広告を募集しています。掲載場所はお知らせ面の下、モノクロの広告です。料金は1回(号)、1枠(縦4.5センチ×横6センチ)1万円です。

市ホームページのトップページに広告を掲載しませんか。1枠(縦45ピクセル×横165ピクセル)年間12万円。広報やわたと合わせて6カ月以上掲載する場合は半額。年間18万円で、広報やわたと市ホームページの両方に掲載します。

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。◆詳しくは秘書広報課まで◆