

イベント

▶平成28年度 男女共同参画社会啓発講座

地域に生きる女性の
活躍推進について
～気づきにくい
女性たちのチカラ～

日時 10月6日(木)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 30人(先着順。入場無料)
講師 吉田 秀子さん＝写真＝



(特定非営利活動法人働きたいおんなたちのネットワーク)
その他 駐車台数に限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

申込み・問合せ 9月23日(金)までに八幡人権・交流センター(☎981-3127、FAX983-4545)へ電話または直接窓口へ※保育(1歳～就学前の児童)を希望される人は必ず申込時にお伝えください。

▶「ずいきみこし」と 「伊佐家住宅」を訪ねて!

御園神社の秋の例祭で、京都府無形民俗文化財に指定されている「ずいきみこし」と国の重要文化財「伊佐家住宅」を訪ねます。

日時 10月9日(日)午前9時20分～午後1時30分(予定)※小雨決行。
場所 京阪「八幡市」駅改札前集合コース 京阪「八幡市」駅～バス～御園神社～堤防ウォーキング～流れ橋～四季彩館～伊佐家(解散)
定員 先着20人
参加費 800円(保険代等。当日徴収)
申込み・問合せ 9月30日(金)午後5時までに、電話またはFAXでやわた観光ガイド協会事務局(観光協会内)(☎981-1141、FAX981-1132)へ

▶宇治茶大好き! キッズ「茶ムリエ」検定

～将来の宇治茶ファンを～
「お茶育」推進事業

お茶の飲み分けやペーパーテスト、茶団子づくり、おいしいお茶の淹れ方教室などを行います。※参加費無料。

日時 10月10日(月・祝)午後1時～4時30分
場所 四季彩館
対象 小学3～6年生
定員 60人(応募多数の場合は抽選)

申込み・問合せ ハガキまたはFAXに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、会場名(四季彩館)、電話番号を記入し、9月25日(日)必着で、NPO法人山城こみねっとキッズ「茶ムリエ」担当(〒611-0043宇治市伊勢田町若林53、☎0774-46-1699、FAX075-320-3597)へ

▶就労促進対策 パソコン集中講座

日時 10月24日(月)～27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(最終日はパワーポイント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(応募多数の場合は就職活動中の40歳以下の人を優先し、抽選)
参加費 各講座400円(教材費)
申込み・問合せ 9月15日(木)～10月7日(金)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、参加講座(①ワード講座のみ、②エクセル講座のみ、③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。

▶秋季体験学習

草木染め講座－藍の生葉染め－

日時 9月22日(木・祝)午後1時30分～4時(午後1時～受付)
場所 ふるさと学習館
対象者 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
持ち物 エプロン、ビニール袋、タオル、飲み物
申込み・問合せ 9月1日(木)～21日(水)に電話で文化財保護課(☎972-2580、FAX972-2588)へ

募集

▶第34回 京都木津川マラソン大会 ランナー&ボランティア募集

日時 平成29年2月5日(日)
場所 草内木津川運動公園(京田辺市草内外島地内)
種目 フルマラソン・ハーフマラソン・5km(一般・中学生)・3km(小中学生・ファミリー)

その他 大会要項は事務局へ要請求
申込み・問合せ 10月1日(土)～京都木津川マラソン大会実行委員会事務局(☎・FAX0774-65-1485)へ

▶成人式の実行委員募集

平成29年1月9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8年4月2日～平成9年4月1日生)
申込み 9月30日(金)までに、ハガキに住所、氏名、生年月日、性別、電話番号(自宅および緊急連絡先)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

あなたも一言

8月に実施された「環境マネジメントシステム内部監査」の中学生・市民監査員に、「環境」をテーマにインタビューしてみました。



橋本平野山
石原 星成 さん

環境のためにどうということがされているのか知りたいと思って、監査員になりました。市役所では、コピーミスなどの裏紙をメモ用紙として使っていて、いい取り組みだなと思いました。家ではエコを意識して、できるだけクーラーを消して、窓を開けて空気を入れ替えるようにしています。エコ活動に取り組んで、八幡がもっと環境にいいまちになればいいですね。



八幡園内
川戸 晶絵 さん

監査員をやってみて、車の運転で燃費を良くするためにアイドリングストップをしているなど、車でできるエコも知りました。家では、家族全員で自分が使わない部屋の電気をこまめに消すようにしています。節電をすると、家の光熱費が下がる利点もあるので、これからはちゃんと取り組んでいきたいです。



美濃山一ノ谷
中西 理 さん

八幡市では、まちのゴミをみんなですぐに「まちかどのごみ」ゼロの日というイベントをやっていて、学校でも声掛けをして、そういう取り組みができたらいなと思いました。家では、できるだけクーラーがついている部屋に、家族が集まるようにしています。道や川に捨ててあるごみが気になることも多いので、それをなくしていける活動が増えればいいなと思います。

▶メッセージの掲載希望者募集

11月号への掲載を希望される人は9月1日(木)～9月20日(火)(電話・窓口受付は土日祝を除く)に秘書広報課へ。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

知って得する!!
今日から役立つ!!

健康豆知識

夏バテ予防の食事!

夏場は気温が上がり、汗をかきませんが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられるため、体温調節が難しく、熱が体内にこもって体が疲れやすくなります。また、食欲不振や寝不足などで生活リズムも乱れるなど、様々な要因が絡み合って夏バテは起こります。

夏バテ対策におすすめ

食欲が落ちると、冷やしそうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちですが、栄養のあるものをしっかり食べて夏バテを予防しましょう。

① 栄養素

- たんぱく質：肉、魚、卵、乳製品、豆製品などに含まれ、しっかりした体を作ります。
- ビタミンC：キウイ、ジャガイモ、赤・黄ピーマンなどに含まれ、体の抵抗力を高めます。
- ビタミンB1：豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米などに含まれ、糖質をエネルギーに変えるのに必要になります。
- ビタミンA：レバー、うなぎ、ニンジン、かぼちゃ、赤ピーマン、にらなどに含まれ、体の抵抗力を高めます。

高めます。

② 食材

- 香味野菜：玉ねぎ、長ねぎ、にら、にんにく、生姜などはビタミンB1の吸収をよくします。
- ねばねば野菜：オクラ、山芋、モロヘイヤなどは粘り成分が胃腸粘膜を保護し、弱った胃を守ります。
- 酸味の食材：柑橘類、梅干しなどは、クエン酸を豊富に含み、食欲増進、疲労回復に役立ちます。

問合せ 健康推進課

<熱中症に注意しましょう>

予防のポイント

- 睡眠を十分にとる
- エアコンなどを上手に利用する
- 食事をしっかりとる
- 水分をこまめにとる
- 涼しい服装をこころがける

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28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(木)～20日(火)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。

第10回特別弔慰金が支給されます

平成27年5月から受付中

対象 満州事変(昭和6年9月18日)以後の戦没者等の遺族(遺族は戦没者等の死亡当時、生まれていたことが要件。なお、子については胎児も含まれる)。ただし、平成27年4月1日現在において遺族年金などを受給している人がいる場合は該当しません。

支給額 25万円、5年償還の記名国債
請求期間 平成30年4月2日まで。
請求手続 福祉総務課※第二分庁舎2階に移転しました。申請には、マイナンバーの記載が必要です。
その他 国債交付等の準備が整い次第、申請者に対して通知書を送付します。※国債の発行には時間を要します。既に申請済の人は通知書が届くまでお待ちください(戦没者の本籍地が京都府以外の場合は、申請から1年以上要する場合があります)。
問合せ 必要書類など、詳しくは福祉総務課へ

秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～30日(金)

スローガン

「京の秋 ゆとりとマナーで 事故防止」

●事故“ナシ”キャンペーン

9月21日(水)午前7時30分から京阪八幡市駅前ロータリーで、市交通安全対策協議会が交通事故防止を訴えます。

●交通安全書道展

期間 9月21日(水)～30日(金)

場所 生涯学習センター

問合せ 管理・交通課

健康フェスタ2016

10月23日(日) ■ イベント参加者募集

10月23日(日)に開催する健康フェスタのイベント内容が決まりました。そこで、事前申し込みが必要なイベントの参加者を募集します。イベントの全容については、広報やわた10月号でお知らせします。



1玉入れ～京都ギネスに挑戦！～

時間 午前10時40分～11時40分
場所 市民体育館アリーナ
対象 10人1組(男性5人、女性5人。年齢制限なし)※男性に代わり女性の参加可(代表者は市内在住であること。他チームと重複参加は不可)
定員 10組(定員になり次第締切)
内容 10人1組で100個の玉を、30秒間にかごに入れた個数を競う玉入れ競技です(京都記録は現時点

で56個)。優勝チームに賞品あり。記録更新の場合は認定証が授与されます。

2北京五輪メダリスト朝原さんの「親子健康教室」

時間 午後2時15分～3時
場所 スポーツ公園グラウンド
対象 市内在住の小学4～6年生の親子
定員 25組50人(応募多数の場合は抽選)
講師 朝原 宣治さん=写真=

申込み 各イベント共通の応募用紙(市ホームページからダウンロード※2・3については郵便ハガキ可)に必要な事項を記入し、(〒614-8501市役所)健康推進課に郵送、FAX(972-2520)または持参してください。申込期限は、1 9月30日(金)、2・3 9月16日(金)(いずれも必着)。

(北京オリンピック4×100mリレー銅メダリスト、大阪ガス所属)
内容 走ることを中心に親子で汗を流して、「健康」を実感し、学ぶことのできる教室です。



3京都サンガF.C.

「こどもボール遊び教室」

時間 正午～午後1時
場所 スポーツ公園グラウンド
対象 市内在住の保育園・幼稚園の年長から小学3年生
定員 40人(応募多数の場合は抽選)
内容 京都サンガF.C.のスタッフが、子どもたちでもできるボールを使った簡単な運動や遊びを教えます。同年代の子どもたちで楽しく運動し、外に出て体を動かす楽しさを知ってもらうための教室です。

※1については、電話での申込可。

※2・3については、応募された人に9月30日(金)までに結果通知を送付します。

問合せ 健康推進課

子宮がん検診受診促進事業 からだの内面から女子力UPセミナー ～からだもこころも健康美人～

健康フェスタ2016において、山城北保健所と市がコラボし、「キレイ」であるために知っておきたい自分の体についての話と、「インナービューティーヨガ」を組み合わせた教室を開催します。自分のからだどころについて考えてみませんか。

時間 午前10時～11時20分
場所 市民体育館1階会議室(大)
対象 市内在住の女性
定員 20人(定員になり次第締切)
内容 【1部】「知っておきたい子宮の話」/講師:後藤 幸恵さん(助産師)、【2部】「からだどころに優

しいヨガ」/講師:江浦 清美さん
申込み 応募用紙(同保健所または市ホームページからダウンロード)に必要な事項を記入し、(〒611-0021宇治市宇治若森7-6)山城北保健所に郵送またはFAX(0774-24-6215)してください。

※保育ルームの利用を希望される人は、申込時にお問い合わせください。

問合せ 山城北保健所(☎0774-21-2192)

生涯学習人材バンクを利用しませんか

あなたにぴったりの講師を紹介します

生涯学習センターでは、豊富な知識(技能)や経験を持った人を指導者として生涯学習人材バンクに登録し、市民の皆さんに紹介しています。「講座を開きたい!」、「何か趣味を始めたい!」こんな時は人材バンクを活用してみませんか?お気軽にご利用ください。
問合せ 生涯学習センター(☎983-6002、FAX983-1726)

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、認知症など、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16日(金)午後2時～
場所 文化センター3階第5講習室
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14日(水)までに電話で高齢介護課へ

スポーツ

第24回秋季YAWATAフレンドリーテニス大会

日時 10月6日(木)午前9時～午後3時※予備日=10月13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 56人(先着順)
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 9月15日(木)必着で、ハガキに大会名、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、所属団体名(協会員のみに。非会員は「フリー」)を記入し、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 テニス協会=白井(☎・FAX971-1164)

第38回障がい者スポーツ大会

障がい者スポーツの振興と、障がい者を含む多くの市民がともに楽しみ、ふれあいを深めるために、障がい者スポーツ大会を開催します。

日時 10月15日(土)
午前9時30分～午後2時30分
場所 市民体育館(野尻正畑12)
対象 市内在住の障がいのある人(障がいのない人も参加できます)
※バス・リフトカーなど会場までの交通手段を用意しています。乗車を希望する人は9月28日(水)までに障がい福祉課へ。
参加費 無料。ただし、昼食は各自でご持参ください。
問合せ 障がい福祉課

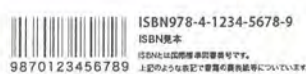


ホンデリングプロジェクト ご協力ください

本で広がる支援の輪

ホンデリングプロジェクトとは、皆さんから寄贈していただいた本の売却代金を寄付として、NPO法人全国被害者支援ネットワークの犯罪被害に遭われた人への支援活動に役立てるものです。

対象となるのは、ISBN Nコード=右の画像(見本)のついた本です。



▽回収場所 市役所2階防災安全課
▽回収期限 平成29年3月31日まで
※7月末現在で、676冊回収。14,260円を寄付しました。ご支援ありがとうございました。
問合せ 防災安全課