

「京街道・淀川左岸」地域連携リレー

# 彩 京街道・淀川2016

国宝と寛永文化に触れる一日旅

国宝石清水八幡宮に昇殿参拝し、正法寺、松花堂庭園・美術館を観光ガイドと一緒に巡ります。寛永の文化人松花堂昭乗ゆかりの松花堂庭園・美術館では抹茶をいただきながら八幡銘菓の食べ比べを楽しめます。

日時 11月30日(水) 午前9時～午後3時※雨天決行。  
場所 京阪「八幡市」駅前集合  
定員 先着40人  
参加費 4,000円(石清水八幡宮昇殿参拝料、昼食代など。要事前振込)



申込み・問合せ 10月17日(月)～11月22日(火)に観光協会(☎981-1141)に電話または直接窓口へ。

## ▶元気アップ! 体力測定会

無理なく! 楽しく! 簡単な体力測定で、日常生活や歩行に必要な体力の状況を確認できます。

日程	場所
①11月2日(水)	母子健康センター
②11月4日(金)	八寿園
③11月9日(水)	八幡市地域包括ケア複合施設YMBT
④11月9日(水)	有都福祉交流センター
⑤11月16日(水)	橋本公民館
⑥11月18日(金)	母子健康センター
⑦11月18日(金)	美濃山コミュニティセンター

※①・②・⑤・⑥午前9時～正午、③午前9時30分～11時30分、④・⑦午後2時～3時

対象 65歳以上の人  
定員 30人(③のみ15人。応募多数の場合は抽選)

内容 握力、歩行速度、椅子の立ち上がりなど

参加費 無料  
申込み・問合せ 健康推進課に電話、申込書をFAXまたは直接窓口へ。

## ▶足腰しゃっきり教室

運動の専門家から週1回指導を受けることで、楽しく運動習慣を身につけ、筋肉を鍛える教室です。

日時 11月16日～平成29年2月22日の水曜日(全12回) 午後2時30分～4時

場所 八幡市地域包括ケア複合施設YMBT

対象 65歳以上の人  
※介護予防事業に参加している人、介護保険による通所サービスを利用中の、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などが必要となる場合がありますので、申込みの前に必ず主治医にご相談ください。

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

講師 スポーツクラブ クラブコング(株) 指導員

内容 ストレッチや筋力向上のための運動

参加費 1,000円(保険代金) ※途中退会による返金は不可。

申込み・問合せ 10月13日(木)(当日消印有効)までに、申込書を健康推進課に郵送、FAX、または直接窓口へ※電話申込み不可。

## ▶さつまいも・落花生収穫体験

日時 10月22日(土) 午前9時30分～正午 ※雨天時=10月29日(土)。

場所 JA京都やましろ八幡市支店集合※雨天時は四季彩館集合。

参加費 1口800円(さつまいも3株、落花生2株) ※1人3口まで。

募集口数 先着100口

持ち物 作業のできる服装、飲み物、移植ごて、収穫物持ち帰り用の袋

申込み 10月1日(土)～12日(水)に電話で四季彩館(☎983-0129)へ

問合せ 八幡農業ボランティアの会長=松下(☎090-5163-8804) ※会員を随時募集しています。問合せは農業振興課へ。

## ▶点訳奉仕員養成講座

日時 10月26日、11月9日、30日、12月14日、平成29年1月11日、25日、2月8日、22日の全8回。毎水曜日、午後1時30分～3時30分

場所 福祉会館3階

対象 点字に興味のある人

参加費 無料  
申込み・問合せ 10月11日(火)までに障がい福祉課へ

# 募 集

## ▶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	②	③
	野尻正畑	大芝	福祿谷
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。利用期間は平成29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)。

## あなたも一言

秋といえばあなたは何を思い浮かべますか。そこで、今回は「あなたにとっての秋」をテーマにインタビューしてみました。



八幡園内  
山崎 琉生さん

八幡支援学校では、秋に「たけまつり」が行われます。高等部1年生は、作業学習で学んでいる縫製や木工などの製品を作って、販売します。僕はエコバッグを作っています。ミシンで生地を縫うとき、ペダルを踏んで速さを調整するのですが、力加減が難しいですね。ただ、自分たちの作ったものが他の人の役に立てるのなら、頑張って作りたいです。



橋本意足  
岡戸 紬子さん

秋といえば「読書の秋」ですね。男山市民図書館をよく利用していて、本を返す日にまた借りていてを、休みなく10年くらい続けています。最近は健康や、手芸など趣味の本を読んでいます。家族のごはんを作るので料理の本も借りますし、絵をやっていたので絵画の本を借りることも多いです。昔よりもいろいろな趣味の本があるので、選ぶのが楽しいですね。



橋本狩尾  
早野 真奈美さん  
葵唯ちゃん

子どもの運動会や音楽会などがあるので、子どもが楽しんでいる姿をたくさん見られるのが秋ですね。子どもは家でも運動会でする演技などの練習をしているんですけど、「お楽しみに♪」と言って、隠れてしています。当日は、こけたり間違えたりしてもいいので、「楽しかった」と笑顔で帰ってきてくれたらいいですね。

## ▶メッセージの掲載希望者募集

12月号への掲載を希望される人は10月1日(土)～10月20日(木)(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

## ■ 自分自身の健康に関心を持つ! ■

健康的な生活を送るよう努めることは、身体的な健康だけでなく、精神的な健康にもつながります。何歳になっても健康で、生き生きとした生活を送るために、自分自身の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みましょう。

### 「セルフケア」

近年、「運動不足である」、「食生活が乱れている」、「体調を崩しやすくなった」などと感じたことをきっかけに、自分の健康状態や、健

康の維持増進、疾病予防に関心を持ち、一人一人が、自身の健康づくりを行う「セルフケア」の考えが重要視されています。

### 「セルフケア」取り組み例

①運動不足を感じている人…ウォーキングやランニングを始めたりスポーツジムに通うなど、運動不足を解消。

②食生活の乱れを感じている人…栄養の偏りや塩分等の摂りすぎに注意した献立を考え、健康で丈夫な体づ

くりに取り組む。

### 始めるきっかけづくり

市では、みなさんの健康づくりを応援するために、様々な取り組みを行っています。お気軽にご参加ください。

●健康マイレージ事業…健康づくりの取り組み等にポイントを付与し、景品等と交換することが出来ます。

●健康フェスタ…10月23日開催! 「自分の健康」に関心を持ってもらうためのイベントです。

●成人・高齢者のための各種検診…体の状態をチェックするための検診を実施しています。

●健康ウォーキングマップ…ご自宅近くのウォーキングにおすすめなコースを紹介しています。

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)  
FAX982-7988へ  
市の主催・共催・後援のみ掲載

## 市政情報

### ▶来年度小学校入学予定者の健康診断

対象 平成29年度小学校入学予定者  
検査項目 内科検診、歯科検診、視力検査、聴力検査、発音検査の5項目  
※対象者には案内を郵送します。通知の日時で都合が悪いときは、他校で受診可能ですので、事前にお問い合わせください。

実施日	学校名
11月4日(金)	くすのき小学校
11月9日(水)	さくら小学校
11月10日(木)	美濃山小学校
11月15日(火)	橋本小学校
11月17日(木)	有都小学校
11月18日(金)	中央小学校
11月22日(火)	八幡小学校
11月24日(木)	南山小学校

※いずれも受付時間は午後1時30分～2時30分。  
問合せ 学校教育課

### ▶第2回学校公開月間

市内の各小・中・高等学校および支援学校において、今年度2回目の学校公開を下記のとおり行います。

学校名	日	時間
八幡小学校	11月26日(土)	午前9時～11時30分
くすのき小学校	10月28日(金)	午後1時45分～2時40分
さくら小学校	11月26日(土)	午前9時～11時30分
橋本小学校	11月26日(土)	午前9時～11時20分
有都小学校	11月26日(土)	午前9時30分～11時40分
中央小学校	11月26日(土)	午前9時～11時30分
南山小学校	11月26日(土)	午前9時～11時40分
美濃山小学校	11月26日(土)	午前9時30分～11時20分
男山中学校	11月5日(土)	午前8時35分～午後0時20分
男山第二中学校	11月5日(土)	午前8時50分～11時40分
男山第三中学校	12月17日(土)	午前8時30分～正午
男山東中学校	11月19日(土)	午前8時45分～11時50分
京都八幡高校(南キャンパス)	10月26日(水)	午前10時40分～午後0時30分
八幡支援学校	11月18日(金)	午前10時～正午

問合せ 学校教育課

### ▶オレンジカフェ

認知症の人とそのご家族などが集う場です。カフェでは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。

【文化センター喫茶室】

日時 平成29年3月までの毎月第3木曜日、午後2時～4時※要申込。  
対象 初期・軽度の認知症高齢者とその家族  
参加費 各回1人200円(コーヒー、お菓子代)  
申込み 高齢介護課

【八幡市地域包括ケア複合施設 YMBT】

日時 平成29年3月までの毎月第3金曜日、午後2時～4時  
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とその家族  
参加費 無料(コーヒーを希望される人は別途要)  
申込み 不要  
問合せ 高齢介護課

### ▶八幡市戦没者追悼式

日時 11月8日(火)午前10時30分～(入場は午前10時20分まで)  
場所 文化センター 小ホール  
※服装は私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21日(金)までに電話で福祉総務課へ

これは、市内の連携教育の取り組みとして、広く市民に学校を公開し、学校教育に対する理解を得ることにより、教育の一層の推進を図ろうとするものです。いずれの学校も自由に参観できます。

## イベント

### ▶第44回八幡市民文化祭



日時 10月29日(土)午前9時30分～午後5時、10月30日(日)午前10時～午後4時  
場所 文化センターおよびその周辺  
内容

【展示】書、絵画、写真、陶芸、手工芸、短歌、生花、園芸など  
【舞台】歌謡、日本舞踊、民舞、ダンス、バレエ、謡曲、詩吟、民謡、三曲、大正琴、和太鼓、オカリナなど  
【その他】模擬店、体験ひろば、和太鼓ライブ、南京玉すだれ、八幡音頭など  
※駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関での来場にご協力ください。  
問合せ 社会教育課、文化協会(☎983-9202、火・木・金の午前9時～午後4時)

### ▶放生川をきれいにしよう

日時 10月16日(日)午後1時30分～4時※小雨決行。  
場所 山柴公民館  
内容 講演、現地観察とワークショップ  
講師 澤井 健二さん(摂南大学名誉教授)  
テーマ 住民参加の川づくり  
対象 市内在住の人  
定員 50人  
参加費 無料  
申込み・問合せ 10月13日(木)までに、住所、氏名、電話番号、参加人数を、さざなみフェスト実行委員会(☎090-3998-6879、FAX981-5896)へ電話またはFAX。

### ▶八幡市防火推進連絡会 第10回消火操法大会

八幡市防火推進連絡会会員の各事業所員が初期消火活動の迅速性などを競います。  
日時 10月18日(火)午後1時30分～4時30分  
場所 馬場市民公園  
問合せ 消防本部(☎981-0304)

### ▶八幡市人権啓発講演会

「ぬくもりを感じて」

日時 10月17日(月)午後2時～(開場は午後1時30分)  
場所 文化センター 小ホール  
対象 市内在住の人  
定員 200人(定員になり次第締切)  
講師 中倉 茂樹さん(徳島県人権啓発青少年団体連絡協議会「止揚の会」事務局)  
参加費 無料  
申込み・問合せ 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※手話通訳・要約筆記を希望される人は、10月7日(金)までにお申し込みください。

### ▶男山「子ども」ふれあい自然観察会

どんぐりを集めたり、木の葉を観賞しながら自然にふれあいます。  
日時 10月22日(土)午前9時30分～午後2時※雨天決行。  
場所 石清水八幡宮一の鳥居前集合  
対象 市内の小学生(4年生以下は保護者同伴)  
定員 先着50人  
講師 noi-Kyoto(NPO自然観察指導員京都連絡会)指導員  
参加費 無料  
持ち物 長袖シャツ、長ズボン、滑りにくい運動靴、帽子、水筒、弁当、雨具など。  
申込み・問合せ 10月15日(土)までに、住所、氏名、連絡先(Eメール、FAX、電話番号など)、件名「男山子どもふれあい自然観察会申込み」を記載し、石清水スカウト育成会(☎981-3001、FAX981-9808、Eメールinfo@iwashimizu.or.jp)へFAXまたはEメール。

### ▶拓本講習会

市内の遺跡から出土した瓦に刻まれた文様を複写し、八幡の歴史を学びましょう。  
日時 10月25日(火)午後1時30分～3時30分  
場所 ふるさと学習館  
対象 市内在住、在勤者とその家族優先  
定員 15人(定員になり次第締切)  
参加費 500円(材料代)  
持ち物 軍手、タオル、飲み物  
申込み・問合せ 10月3日(月)～24日(月)に文化財保護課(☎972-2580)に電話か直接窓口へ

## スポーツ

### 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 市内在住の人  
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

### ▶第25回理事長杯 チーム対抗戦テニス大会

日時 【6～7部・新規】11月20日(日)午前9時～午後6時※予備日12月18日(日)  
場所 市民スポーツ公園  
対象 市テニス協会会員、または市内在住・在勤の非会員で6～12人で構成されるチーム(代表者は市内在住者)  
募集チーム 新規チームのみ2チーム(応募多数の場合は抽選)※大会はクラス別(1～7部)。1～5部は別日程で開催。  
試合方法 リーグ戦、3ダブルス、1セットマッチ(ノーアドバンテージ・5-5タイブレーク)  
参加費 1チーム8,000円(非会員は1人につき300円増額)  
申込み 10月15日(土)午後6時～

7時に抽選会場(生涯学習センター)で申込用紙と参加費を添えて申し込みください。抽選会は午後7時～。  
問合せ テニス協会=井上(☎・FAX981-7734)

### ▶市長杯 グラウンド・ゴルフ大会

日時 11月5日(土)午前9時～※予備日11月7日(月)

場所 市民スポーツ公園  
対象 市内在住の人  
試合方法 4ラウンド(32ホール)、個人戦  
参加費 1人500円(当日徴収)  
申込み・問合せ 10月15日(土)までに住所、氏名、年齢、性別を代表者が一括記入しFAXでグラウンド・ゴルフ連盟会長=日垣(☎・FAX971-2891)へ

**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(号)、1枠(縦4.5F×横6F)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数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。検査中厳禁◆