

令和5年第1回

6月23日(金) 午前9時30分～

まちウォークを開催



- 1 集合場所です。スタッフからマップを受け取り、ルートに沿って歩く。
- 2 ルート上のチェックポイントで、クイズの解答をマップの裏面に記入する。
- 3 集合場所です。解答を記入したマップを提出し、プレゼントを受け取る。
- 4 注意事項。スタッフはコース上に配置しませんので、イベント中のケガや病気、事故などは、自己責任としてご参加ください。また、本イベント用の駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

やわた未来いきいき健康プロジェクトの出張受付について

やわた未来いきいき健康プロジェクト(以下、みらいき)とは、専用の活動量計をもって歩いてポイントを貯める事業で、貯めたポイントはQUOカードや図書カードと交換できます。

そこで、7月からの新規募集開始に先立ち、まちウォークの参加者を対象に事前参加申込の受け付けをします。

みらいき参加者が、新規参加者を紹介して、一緒にまちウォークに参加すると、双方にポイントを追加で付与しますので、ぜひご参加ください。

気軽にご利用ください

「こころの体温計」「こころの悩み相談機関」

気軽にこころの健康状態をチェックできるシステム「こころの体温計」を導入しています。パソコンやスマホから簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などのこころの状態をチェックできます。

利用料無料(通信料は自己負担)で、個人情報を入力も不要です。ご自身や家族、大切な人のこころのケアにお役立てください。

■利用方法

▶パソコンをご利用の方はこちら

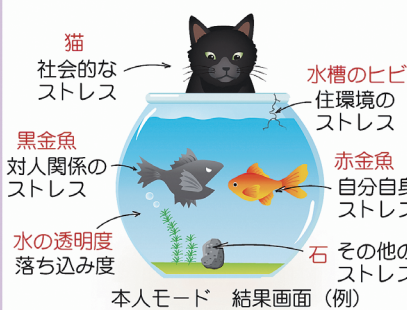
URL (<https://fishbowlindex.jp/yawata/demo/index.pl>)

▶スマートフォンをご利用の方はこちら (QRコードからアクセスしてください)



こころの体温計 (本人モード) ストレス度・落ち込み度がわかります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



■家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

■赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。

■ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ?

■アルコールチェックモード

飲酒が心にもどのような影響を与えているのかわかります。



こころの悩みを相談できる機関はこちら

※2つの機関ともに、年中無休。24時間対応。

- ▶京都府自殺ストップセンター ☎0570-783-797
- ▶京都いのちの電話 ☎864-4343

食事で避けたい6つの「こ食」

6つの「こ食」

- 1 孤食 いつも1人で食事をしている
- 2 個食 家族一緒に食べていても、それぞれ別の物を食べている
- 3 固食 同じものや好きなものばかり食べている
- 4 小食 食事の量がいつも少ない
- 5 濃食 味の濃いものばかり食べている
- 6 粉食 パンや麺類など、小麦粉製品ばかり食べている



6月は食育月間

子どもの食事で意識したい「6つの「こ食」という言葉を知っていますか。 「こ食」は、現代の家庭の食卓で起こっている問題点を表した言葉で、「こ」には次の6つの漢字が当てはまります。

食事はコミュニケーションをはぐくむ大切な場
食卓は、食事をやる場所だけではなく、コミュニケーションや心をはぐくむ場にもなります。一緒に食事をし、楽しい会話をする事で、好き嫌いを少なくし、食事の楽しさを味わうことができます。
食事の取り方ひとつでも、子どもたちの成長に大きな影響を与えます。ぜひ、家族で食卓を囲む時間を大切にしましょう。

健康推進課 (☎983-1116)

市営住宅等の入居者募集

市営住宅と府営住宅の入居者を募集します。

▼申込資格 次のすべての要件を満たす人
1 市税を完納している
2 住宅に困窮している
3 令和2年5月31日以前から現在まで八幡市に住民登録があり、居住している
4 同居親族か同居予定の親族がいる
5 世帯の合計所得が、入居資格に定める収入基準額以下
6 申込者および同居予定の親族が暴力団員または暴力団構成員でない
※単身で申し込む場合は、右記①③⑤⑥の資格のほか、単身での入居資格を備えていること。
※障がい者配慮型住宅への入居希望者は、身体障害者手帳1〜4級を所持、または入居までに取得が確実な場合に限る。

▼必要書類
1 市営住宅等入居申込書
2 令和5年度市・府民税課税証明書、または非課税証明
3 申込者と同居親族全員の住民票の写し(外国人は、「在留期間等」「在留期間満了日」「在留資格」「国籍・地域」が記載された書類も必要)
4 納税義務者全員の完納証明書
5 その他必要書類(身体障害者手帳の写し等)
※申込資格審査、入居時期は8月下旬ごろを予定しています。

▼申込期間・場所 6月1日(木)〜16日(金) 午前9時〜正午、午後1時〜4時に必要書類を住宅管理課へ持参。
※郵送および電話による申込不可。



※入居申込書や家賃、その他の申込条件など詳しくは、住宅管理課窓口または市ホームページ(左記QRコードからアクセス可)から入手できる募集案内書で確認してください。

■募集住宅一覧表 (一般住宅)

種別	団地名	間取り	募集戸数
府営	小松	3DK・B・T 61㎡	3
	美桜※	3DK・B・T 46.9㎡	2
	軸	4DK・B・T 70㎡	1
市営	上ノ段	1F:1DK・B・T 2F:2部屋 69.1㎡	1

〈障がい者配慮型住宅〉

種別	団地名	間取り	募集戸数
市営	清水井※	2DK・B・T 61.9㎡	1

※は単身者申込可。

住宅管理課 (☎983-5767)