



運動会(みその保育園、10月8日)

30水	29火	28月	27日	26土	25金	24木	23水	22火	21月	20日	19土	18金	17木	16水	15火	14月	13日	12土	11金	10木	9水	8火	7月	6日	5土	4金	3木	2水	1火
彩 京街道・淀川2016 国宝と寛永文化に触れる一日旅 (京阪「八幡市」駅前集合) 9時~15時	防災行政無線の試験放送 11時 虐待予防のための講演会(文化センター3階第3会議室) 15時~17時	人権相談(八幡市役所・交流センター) 13時~16時	「介護の日」講演会(文化センター小ホール) 13時~16時 お茶の京都四季彩館(四季彩館) 13時~15時 お茶の京都四季彩館(松花堂庭園) 10時~15時	特別支援教育をともに考える集い(男山第二中学校) 14時~16時 お茶の京都 紅葉満喫 秋の文化財一斉公開(27日)	認知症相談会(予約制) (文化センター2階第1会議室) 14時~ 年金相談(予約制) (文化センター3階第1講習室) 10時~16時	女性専門相談(予約制) (八幡市役所・交流センター) 13時30分~16時30分 「安全・安心のまちづくり」パレード(市民体育館) 9時20分~11時30分	「勤労感謝の日」 大型「み」の持ち込み(市役所別館環境業務課) 9時~12時 「安全・安心のまちづくり」パレード(市民体育館) 9時20分~11時30分	女性に対する暴力をなくす運動週間啓発講座 (八幡市役所・交流センター) 13時30分~15時		普通救命講習Ⅲ(消防本部) 9時~12時		行政相談(文化センター2階第1会議室) 13時30分~16時 オレンジカフェ(地域包括ケア複合施設YMBT) 14時~16時	ファミリープレイランド・2016(19日) 「あいあいポケット」①10時~12時②13時30分~15時30分	個別就職相談会(市役所1階相談室(北玄関西側)) 10時~14時 司法書士相談(予約は10日) (文化センター2階第1会議室) 13時30分~16時 オレンジカフェ(文化センター喫茶室) 14時~16時	第8回精神保健福祉を考えるつどい(文化センター1階展示室) 14時~15時45分	人権相談(八幡市役所・交流センター) 13時~16時 弁護士相談(予約は8日) (生活情報センター) 13時15分~16時		淀川三川合流域拠点施設オープンイベント 背割堤・秋の満喫プラン2016(13日) (淀川河川公園背割堤地区) 10時~15時		女性専門相談(予約制) (八幡市役所・交流センター) 13時30分~16時30分	八幡市戦没者追悼式(文化センター小ホール) 10時30分~ 弁護士相談(予約は1日) (文化センター2階第1会議室) 13時15分~16時		八幡市ウォーキングの日 松花堂ふれあい市(12・19・26日) (昭乗広場) 8時30分~10時30分 第22回福祉バザー(旧八幡東小学校体育館) 10時~13時 第18回音の祭典in YAWATA(文化センター大ホール) 13時30分~		緊急地震速報受信時の行動訓練 10時~	大型「み」の持ち込み(市役所別館環境業務課) 9時~12時 第30回八幡市青少年主張大会(文化センター小ホール) 13時~16時30分		ふれあい福祉相談(出張相談・毎週火水木) (八寿園) 13時30分~15時30分	弁護士相談(予約は10月25日) (文化センター2階第1会議室) 13時15分~16時

★ 11月のカレンダー(予定)

今月の主な内容

平成27年度一般会計等の決算状況	2面	子育て特集(子育てすくすく、ファミリーサポートセンターの会員募集)	7面
緊急地震速報受信時の行動訓練、やわた事典(平成28年度版)を発行、出前講座(後期分)	3面	紅葉特集(市内の紅葉おすすめスポットほか)	8・9面
競争入札等参加資格審査申請の受け付け	4面	情報ひろば(市政・スポーツ・イベント・募集)、あなたも一言	10・11面
国民健康保険料等の負担を軽減、障がいについて知ろう	5面	年金、相談、短信、生活、図書館	12・13面
「八幡市子ども条例」を制定、児童虐待防止推進月間、健康マイレージ事業応募受け付け中	6面	保健医療(健康診査・相談、予防接種ほか)、健康豆知識	14・15面
		まちの話題(子育て支援事業、ずいきみこし、稲刈り、障がい者スポーツ大会)	16面

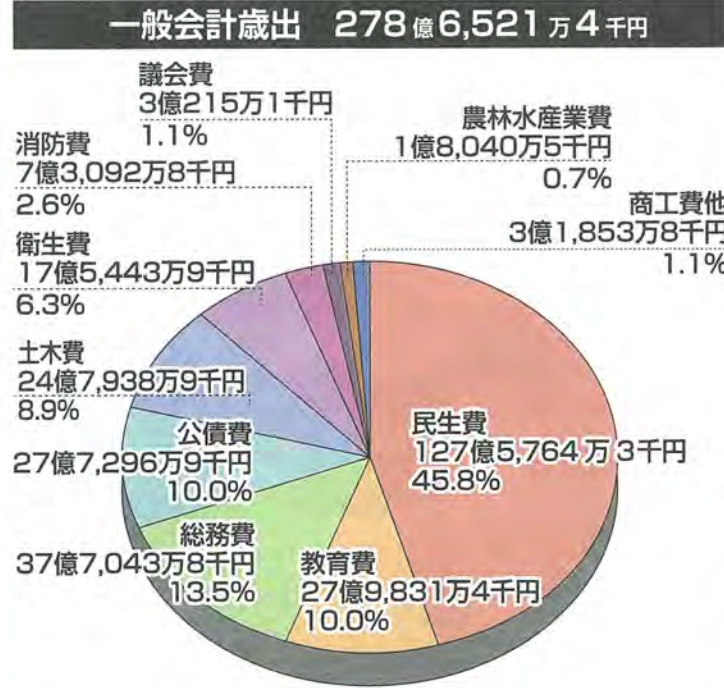
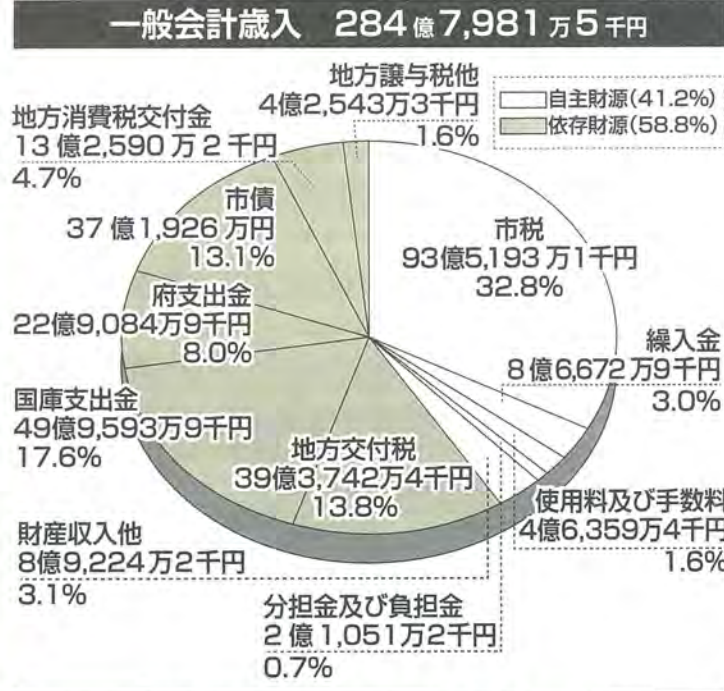


# 平成27年度の決算状況をお知らせします

平成27年度一般会計等の決算状況をお知らせします。決算は、市議会第3回定例会開催中に設置された決算特別委員会で審査され、10月14日に認定されました。

## 一般会計

平成27年度の一般会計決算額は、歳入284億7,981万5千円、歳出278億6,521万4千円、歳入1万5千円、歳出278億6千円を差し引いた実質収支



■平成27年度会計別決算状況 ※△はマイナスを表します

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引
一般会計	284億7,981万5千円	278億6,521万4千円	6億1,460万1千円
特別会計			
休日応急診療所	3,567万7千円	3,567万5千円	2千円
駐車場	1,497万2千円	1,444万2千円	53万円
国民健康保険	99億2,774万1千円	101億3,353万4千円	△2億579万3千円
介護保険	48億1,172万9千円	47億7,826万4千円	3,346万5千円
後期高齢者医療	13億8,241万5千円	13億6,229万4千円	2,012万1千円
計	161億7,253万4千円	163億2,420万9千円	△1億5,167万5千円

特別会計の決算状況は、左

の表のとおりです。国民健康保険特別会計の歳入歳出での不足額は、翌年度繰上充用金により補てんしました。それ以外の特別会計の実質収支は、いずれも黒字で決算することができました。

## 財政状況

市の財政状況は、これまでの数次にわたる行財政改革により、年々改善を遂げました。しかし、今後は、人口減少や少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少により、市税収入の増収が見込めない一方、社会保障関係経費の増加、庁舎を始めとした既存公共施設の耐震化・老朽化対策等、多くの財政需要があります。引き続き安定した財政運営に努めていきます。

◆問い合わせ 財政課

## 平成28年秋季全国火災予防運動 11月9日(水)～15日(火)

「消しましょう その火その時 その場所で」 (平成28年度 全国統一防火標語)

- 命を守る 7つのポイント
- 3つの習慣
- 4つの対策
- お休みにもう一度、火の元の点検をしましょう

◆問い合わせ 消防本部予防課



先日、鉄棒にぶら下がるまではよかったです。一度も体を持ち上げることができませんでした。50代では1、2回はできたのに、とショックでした。しかし、トレーニングをしないため、筋力は衰える一方で、体重は増えていきます。当り前のことです。これからは歩くとともに、無理のない範囲で筋トレをしなければと改めて思ったところです。10月にあった全国都市問題会議

で、筑波大学の山海嘉之教授が、人間の筋肉に脳の命令を伝える医療ロボットHALを開発・実用化したことにも、今後の展望を熱く語っておられました。歩行器でも介助なしでは歩けなかった方が、数カ月後には歩行器を使って一人で歩けるようになっていく。デオには感動しました。介護医療ロボットの今後の進化と普及を願いつつ、元気な人は、その状態を維持するため無理のない運動・筋トレをしましょう。

## 平成28年度臨時福祉給付金

### 障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

申請受け付け中 9月中旬に、支給対象となる可能性のある人に申請書を送付しました。申請書に必要事項を記入のうえ、必要書類を添付し、同封の返信用封筒にて郵送、または市役所1階の専用窓口にて持参して申請してください。申請期限は12月26日(月)ですが、早めに手続してください。申請書が届いていない人で対象になるのではと思われる場合は、専用窓口までお問い合わせください。なお、支給は申請より約2カ月後となります。

- ◆問い合わせ 福祉総務課
- 専用窓口 市役所1階第1会議室
- 専用ダイヤル ☎983-1123
- (受付、電話とも、土・日・祝日を除く午前9時～正午、午後1時～4時)
- ▼給付金制度に関するお問い合わせ
- ・厚生労働省の相談窓口(専用ダイヤル) ☎0570-037-192(午前9時～午後6時)
- ▼厚生労働省特設ホームページ <http://www.2kyufu.jp/>

## 平成28年度 老人クラブ育成功労者等 京都府知事表彰

10月14日(金)、八幡市老人クラブ連合会副会長の福本淳子さんが、老人クラブ育成功労者として、また、足立会が、優良老人クラブとして知事表彰を受けられました。

消防本部 ☎981-4119		昨年同期累計
平成28年1月～9月累計( )内9月分		
火災出動	19件 (0件)	10件
火災以外の出動	180件 (23件)	143件
救急出動	2863件 (297件)	2767件
搬送人員	2649人 (271人)	2601人





市と株式会社サイネックスが官民協働事業で作成しました「やわた事典」(平成28年)

### 平成28年度版「やわた事典」を発行

度版)を、各家庭にお届けしました。お手元に届いていない場合は、申し訳ありませんが、ご連絡ください。  
 なお、電子書籍版を11月1日から市ホームページに掲載します。パソコンやスマートフォンなどでも閲覧いただけます。ご活用ください。  
 ◆問い合わせ 秘書広報課

## 11月4日(金)緊急地震速報を受信した際の行動訓練

防災行政無線からの緊急地震速報を受信した際の行動訓練を、次の日程と内容で実施します。  
 ▽日時 11月4日(金)午前10時ごろ  
 ▽内容 京都府南部で地震が発生したとの想定で、防災行政無線による放送を行います。

### 慌てず、身の安全を確保!

放送を聞いたら…  
**1**姿勢を低くする。**2**頭を守る。**3**じっとする。  
 災害発生時にも、防災行政無線等でお知らせすることになります。大地震を想定して、丈夫なテーブルの下に隠れる等、身の安全を図る行動をしましょう。



## 11月29日(火)防災行政無線の試験放送

全国瞬時警報システム(J-A LERT)との連携を確認するため、防災行政無線の試験放送を実施します。

市の防災行政無線から次の日程と内容で試験放送が流れます。緊急をお知らせする放送ではありません。

急をお知らせする放送ではありません。  
 ▽日時 11月29日(火)午前11時  
 ▽内容 「(チャイム)これはテストです。こちらは八幡市です。(チャイム)」

◆問い合わせ 防災安全課

## ご活用ください 市職員が出前講座(後期分)

市職員が、市民団体やグループ等の会議や会合などに出向き、行政の仕組みや事業、施策など市民の皆さんの暮らしに役立つ身近なテーマに沿ってお話しする「出前講座」を開講しています。

### ▽利用できる団体

市内に居住または勤務する人で構成する団体。最低開催人数は10人です。  
 ※会場の手配や開催のお知らせ、当日の進行は、申し込まれた団体でお願いします。

### ◇申し込み(依頼)

希望される団体は、開催日1カ月前までに、申込書(市民協働推進課等に設置。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、市民協働推進課へ。

今年度後期分(12月1日から)の出前講座は下の表のとおり。講座の所要時間は意見交換を含めて1時間程度です(無料)。

市の出前講座	
マイナンバー制度について	介護保険制度について
八幡市人口ビジョンと八幡市まち・ひと・しごと創生総合戦略について	認知症サポーター養成講座
広報やわたについて	健康クイズ
個人情報保護制度と情報公開制度について	国民健康保険について
消費生活について	高齢者医療制度について
八幡市の財政状況について	地域整備とまちづくり
市役所の情報セキュリティ対策について	公園の維持管理について
防災について	橋の維持管理について
避難所運営について	災害から命を守るために
戸籍について	救急救命について
人権問題について	上水道について
女性の人権について(一般向け)	下水道の維持管理について
女性の人権について(事業所向け)	生涯スポーツについて
環境問題について	八幡の地質と地震
動物の愛護および管理について	生活に図書館を!
ごみの分別について	「子どもの読書」どうしたら?
八幡市観光基本計画について	生涯学習センターおよび公民館について
障がい福祉サービスについて	地方議会について
障害者差別解消法について	選挙について
児童虐待について	

◆問い合わせ 市民協働推進課

## 「第3次一般廃棄物処理基本計画(案)」にご意見募集

「第3次一般廃棄物処理基本計画(平成29年～38年)」は、八幡市のごみの減量やリサイクルの推進により、ごみ処理にかかる環境負荷を低減し、持続可能な循環型社会の実現を目指すものです。

この計画(素案)に、多くの皆さんのご意見を募集します。

### 募集要項

◇募集期間 11月12日(土)～12月1日(木)  
 ◇応募資格 市内在住・在勤・在学・または市内に事務所・事業所を有する人  
 ◇提出先と提出方法 様式定めはありませぬ。あなたの意見、

## 「男山地域まちづくり連携協定」年次報告会を開催

市、関西大学、UR都市機構は、平成25年10月に締結した「男山地域まちづくり連携協定」に基づき、京都府とともに、「地域とともに元氣な暮らしが実現する、住みたい、住み続けたい男山」を目指してまちづくりに取り組んでいます。

このたび、互いの取り組みを確認する年次報告会を開催し、市民の皆さんにも取り組みの状況を報告させていただきます。参加を希望される場合は、直接会場にお越しください。

◆問い合わせ 環境業務課

住所(所在地)、氏名(法人名等)、電話番号を記入し、次の①～④のいずれかの方法で提出してください。  
 ①郵送 〒614-8501 市役所環境業務課  
 ②ファックス送信 983-1603  
 ③市ホームページからメール送信  
 ④環境業務課へ持参  
 ◆計画案の閲覧場所  
 計画案の内容につきましては、市役所2階閲覧コーナーおよび市ホームページと市役所別館2階環境事務所ごみ減量推進

係でご覧いただけます。  
 ◆その他 電話、口頭での意見は正確に保存できない可能性があります。また、個々の意見等に対して直接、回答はできませんので、ご了承

◆問い合わせ 環境業務課

## 車両通行止め 12月下旬まで(予定)



歩行者・自転車は通行可能です

府事業による市道科手土井線移設工事のため、左図の区間が、車両通行止めとなっています。歩行者および自転車は通行できます。  
 ※市営駐車場は、通常どおりご利用いただけます。迂回路に促して入場してください。

◆問い合わせ  
 ・府山城北土木事務所 道路計画室(☎0774-62-1731)  
 ・市都市整備課

## 八寿園福祉バス廃止のお知らせ

八寿園までの通所手段として長年運行していましたが福祉バスは、利用者が著しく減少する一方で運行経費が増加しているため、平成29年3月31日をもって廃止することとなりました。  
 ご利用者の皆さんには、ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。  
 なお、4月以降八寿園をご利用の皆さんは、コミュニティバスや路線バス等をご利用ください。お願いします。  
 ◆問い合わせ 高齢介護課



### 住宅の増改築等にご活用ください

#### 耐震改修工事で 固定資産税を減額

住宅の耐震改修工事を実施した場合、当該家屋の固定資産税額の2分の1相当を減額します。

#### 【減額される要件】

▽昭和57年1月1日以前から存在する住宅であること  
▽平成30年3月31日までに、現行の耐震基準に適合する改修工事を完了していること  
▽「耐震改修工事」の費用の合計が50万円を超えるものであること

#### 【減額の期間】

改修工事が完了した年の翌年度から、次のとおり家屋に係る固定資産税額を減額します。

- ・平成30年3月31日までに改修工事が完了…1年間
- ・通行障害既存耐震不適格建築物に該当する家屋の改修工事が完了…2年間

#### 【減額する額】

改修した家屋の固定資産税額(120㎡相当分までに限る)

の2分の1相当額

#### 【手続き】

改修工事後3カ月以内に、地方公共団体・建築士事務所に登録する建築士・指定確認検査機関・登録住宅性能評価機関、住宅瑕疵担保(かしたんぼ)責任保険法人のいずれかが発行した証明書と耐震改修工事の工事内容が記載された明細書・領収書(写し)を添付し、申請してください。※申請の際にマイナンバーの記載が必要です。その際にマイナンバーの確認と身元確認を行いますので、番号確認書類(個人番号通知カード等)と本人確認書類(運転免許証やパスポートなど)をご持参ください。また、郵送の場合には写しを同封してください。なお、マイナンバーカード(個人番号カード)を取得された人は、当カードのみで確認できます。

☆耐震改修軽減は、熱損失防止改修軽減またはバリアフリー改修軽減との併用はできません。

◆問い合わせ 課税課

#### 京都府産木材の利用を

京都府産木材の利用拡大を目的として、住宅・店舗・事務所の増改築に、京都府産木材を使用した場合、木材購入費に助成をします。

木材は断熱性が高く、調湿作用がある、人に優しい素材であり、再使用・再利用・再生可能な資源でCO<sub>2</sub>を貯蔵し、地球温暖化防止に貢献する環境にやさしい素材です。

住宅等の増改築には、京都府産木材を利用しましょう。※木造住宅耐震改修費事業に活用できる場合があります。都市整備課にお問い合わせください。

▼対象 市内で住宅・店舗・事務所を増改築(木造住宅耐

震改修を含む)する市民および助成対象建築物を施工した請負業者

▼要件 増築・改築・改造に京都府産木材を0.3㎡以上使用した場合

#### ▼助成額

☆施工主 京都府産木材購入費の2分の1以内で、住宅の場合は20万円、店舗・事務所は30万円を限度(1住宅等あたり)。

☆請負業者(平成28年度から助成対象) 京都府産木材購入費の10分の1以内で、住宅の場合は2万円、店舗・事務所は3万円を限度(1住宅等あたり)。  
※詳細については、市のホームページをご覧ください。

◆問い合わせ 農業振興課

#### 太陽光発電の導入を

地球温暖化が懸念される昨今、温室効果ガスの排出を抑えるため、再生可能エネルギーを利用することが重要です。

市では、太陽光発電を新規に導入される個人に対し、補助を行っています。ご自宅の

新築・改築をお考えのご家庭はぜひ太陽光発電パネルの設置をご検討ください。

補助金額 太陽光発電出力1kWあたり3万円(上限10万円)  
※太陽光発電と蓄電池を同時設置される場合、さらに補助金額を上乗せする制度もあります。詳細は、お問い合わせください。

◆問い合わせ 環境保全課

## 競争入札等参加資格審査 申請の受け付け

建設工事・測量等コンサルタント業務の平成29年度(八幡市外業者は平成29・30年度)、物品等の供給については平成29年度(単年度分追加受付)に八幡市が発注する業務にかかる競争入札等参加資格審査申請を、下記の要領(表)で受け付けます。

申請していないと、競争入札等に参加することができません。

※申請用紙は、市ホームページからダウンロードしてください。契約検査課窓口でも配布しています。

◆問い合わせ 契約検査課

	建設工事・測量等 コンサルタント業務	物品等の供給
業 務	建設工事または測量等コンサルタント業務	物品の製造の請負、売買および賃借並びに各種役務の提供等
登録 申請資格	建設業法(昭和24年法律第100号)第3条の規定による国土交通大臣または都道府県知事の許可を受けている者(建設会社)	平成29年3月31日現在で、当該営業開始後2年以上の者(許認可等の必要な業務については、必要な許認可等を得た後2年以上の者)
	審査基準日の直前2年の営業年度に完成工事高または測量等実績高のある者	直前2年の営業年度に営業実績高のある者
	成年被後見人、被保佐人若しくは被補助人または破産者で復権を得ていないものでないこと	
	市税その他納付金等の未納がない者 その他申請要領による	
受付期間	11月1日(火)~12月20日(火)必着	
受付方法	郵送(宅配便可)または持参	
必要書類	申請書、印鑑登録証明書、登記簿謄本、納税証明書等	
登録 有効期間	市外業者:平成29年4月1日から平成31年3月31日まで(2年間) 市内業者:平成29年4月1日から平成30年3月31日まで(1年間)	平成29年4月1日から平成30年3月31日まで(1年間)
その他 注意事項	平成29年度分未登録者の追加申請です。平成28・29年度の登録をしている場合は、申請不要です。	

## 市税は納期内に納付を

### 固定資産税(第4期分)の 納期限は 11月30日(水)

◆問い合わせ 納税課

場合には全てを振替します。

自動車税は複数所有されている

税目単位で行いますが、軽自

なお、振替は各納税義務者の

度分からの振替となります。

れた場合は、全税目とも来年

月16日(水)以降に手続きさ

期分)から振替をします。11

される。市・府民税(第4

月15日(火)までに手続きを

は受け付けできません。11

うちよ銀行の場合は納税課で

課で行うことができます(ゆ

い場合があり)、または納税

外の金融機関には申込書がな

込みは、市税取扱金融機関(市

■申し込み 口座振替の申し

口座振替が便利

市税は、市民の暮らしやまわりの生活に欠かせない事業やサービスを提供するための貴重な財源です。納期内に取扱金融機関またはコンビニなどで納付してください。納期限が過ぎた場合は、督促状が送付され、徴収権限が「京都地方税機構」に移ります。

### 指名手配被疑者の 検挙にご協力を!

警察では、11月に総力を挙げて、指名手配被疑者の検挙に取り組みます。指名手配被疑者によく似た人を見か

けたといった情報など、警察に通報していただきますようお願いいたします。

逃走犯人を逮捕するためには、皆さんの協力が必要です。警察としては、被害者のため、また、皆さんの安全な生活を確保するために、全力で捜査していきますので、お力をお貸しください。

◆問い合わせ 八幡警察署(☎981-0110)

### 宇治税務署からのお知らせ ☎0774-44-4141

#### ◎年末調整説明会

開催日	開催時間	開催場所
11月21日(月)	午後2時~4時	京田辺市 コミュニティホール (京田辺市田辺80)
11月24日(木)	午前10時~正午	宇治市文化センター 小ホール (宇治市折居台1-1)
	午後2時~4時	
11月25日(金)	午後2時~4時	木津川市中央交流会館 いずみホール (木津川市木津宮ノ内92)

※各会場とも駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関等をご利用のうえお越しください。

### 税について「ちよつと」考えてみよう! 税を考える週間

11月11日~11月17日

国税庁のホームページでは「国税庁の取り組み」や「税に関する情報」を紹介しています。

ドラマ仕立ての動画で紹介

イラストで紹介

マイナンバー制度についても紹介中

税を考える週間 検索 国税庁

### 税を考える週間の主な活動

- 『税に関する小学生の絵画展』市役所1階エバーグリーンホールにて展示。
- 街頭広報・後援会・研修会・セミナー等開催
- 『税を考える週間』特集ページ開設

国税分野におけるマイナンバー制度に関する情報は、国税庁ホームページで  
(www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm)

宇治税務署



### 非自発的失業者の保険料軽減

会社の倒産や解雇等により失業した国民健康保険(国保)加入者の保険料を軽減します。軽減を受けるには、届け出が必要です。▽対象 次の①②の要件をいずれも満たす人。  
①離職時点65歳未満  
②雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」と認定されている。  
※雇用保険受給資格者証に記載されている離職年月日と離職理由コード(下の表)を確認します。  
▽軽減方法 失業者の前年給与所得を実際の3割とみなして保険料を算定し、また高額療養費負担限度額等の所得区分の再判定を行います。  
※給与所得以外の所得や失業者本人以外の国保加入者の給与所得は対象外です。  
▽軽減期間 離職日翌日の属する月から翌年度末の間

### 国民健康保険料等の負担を軽減

要件となる離職理由と離職理由コード番号

離職理由コード	離職理由
11	解雇(離職理由コード50の重責解雇を除く)
12	天災その他の理由により事業の継続が不可能になったことによる解雇
21	雇止めによる退職(雇用期間3年以上、契約更新1回以上、雇止め通知ありの場合)
22	雇止めによる退職(雇用期間3年未満、更新明示ありの場合)
23	契約期間満了(雇用期間3年未満、更新明示なし)
31	事業主からの働きかけによる正当な理由のある自己都合退職、退職勧奨
32	事業所移転に伴う正当な理由のある自己都合退職(被保険者期間が12カ月以上の場合)
33	やむを得ないと判断される自己都合退職(被保険者期間が6カ月以上12カ月未満の場合)
34	やむを得ないと判断される自己都合退職(被保険者期間が6カ月未満の場合)

※受給期間終了後、雇用保険受給資格者証を破棄されている場合は公共職業安定所(ハローワーク)でご相談ください。

### その他の失業者の保険料減免

退職による国保加入者が 割額を3割減免します。雇用保険を受給する場合、▽手続きに必要なもの 国保の受給期間に相当する国民健康保険証、雇用保険受給資格者証、印かん

### 一部負担金の減免等

国保加入者が、医療機関で1カ月に支払う一部負担金が高額となる場合、一定の要件に該当すれば一部負担金を減免します。▽減免期間 原則として年間3カ月以内(医師の意見により最大6カ月)  
▽要件 ①国保加入者全員の直近3カ月の収入が生活保護基準額の1.1倍以上世帯の医療費自己負担限度額を超過した額の内、特に必要と認められた場合  
▽手続きに必要なもの 国民健康保険証、給与支払証明書など加入者全員の収入状況等を証明できる書類、通帳、印かん

### 柔道整復師の施術を受けるとき

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける人が増えていますが、病院や診療所と異なり、国民健康保険証(保険証)を使える範囲が定められています。保険証が「使えるとき」と「使えないとき」があります。施術前に確認してください。  
**保険証が使えるとき**  
▶外傷性のねんざ・打撲(スポーツでのねんざ等) ▶医師の同意がある場合の骨折・脱臼 ▶応急処置で行う骨折・脱臼の施術(応急手当後の施術には医師の同意が必要)  
**保険証が使えないとき(全額自己負担)**  
▶単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こり・腰痛 ▶スポーツや仕事による筋肉痛・筋肉疲労 ▶脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術 ▶保険医療機関(病院・診療所など)で同じ負傷等の治療中のもの ▶労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷  
※正しく理解し、適正に施術を受けてください。



◆問い合わせ 国保医療課

### カラス等にごみを荒らされないために

カラス等にごみ袋の中身を散乱される被害を防止するため、ごみは必ず**収集日(朝8時まで)**にお出しください。  
カラスよけネットの使用は、効果がありますが、カラスはネットを持ち上げてしまふことがあるので、ネットの縁に重石をのせるなどしてください。



水を入れたペットボトルを重石として使用した例

### カラスよけネット等購入費補助金制度

ごみの定点収集の促進と、カラスやネコ等に荒らされる被害を防止するため、カラスよけネット等を購入された自治会、町内会等に対して購入費の一部を補助します。  
▽対象 ごみの定点収集場所1カ所につき、おおむね5戸以上で構成されている場合  
※申請方法等については、お問い合わせください。  
◆問い合わせ 環境業務課

### 障がいについて知ろう

発達障がいは、自閉症、スペルガー症候群、学習障がい(LD)、注意欠陥多動性障がい(ADHD)など、生まれつき脳の一部の機能障がいによるもので、障がいの程度は人によってさまざまです。障がいの困難さも目立ちませんが、優れた能力が発揮されることもあり、周りから見るとアンバランスな様子が見られにくい障がいです。

### 発達障がい

目を合わせないなど、周囲の人と共感することやその場の雰囲気を読み取ることが苦手で、相手の気持ちを理解しにくく、友だちとの遊びもうまくできなかつたり、社会の色々な決まりがよくわからなかつたりします。

他人に意思を伝えること、他人の意思を理解することが苦手で、やりとりが一方通行になつたりします。「もしも」「仮に」といった「たとえ話」

環境の変化などに対応することが苦手です。同じ行動パターン等にこだわったり、場所、時間、道順の変更やルール違反などを極端に嫌ったりすることもあります。変化に対応できない時は混乱し、パニックを起こしてしまうこともあります。

おしゃべりが止まらない、長時間じっとしていることができない、読む、書く、聞く、話す、計算するなどの特定の能力を身につけることに困難が生じます。音と文字のつながりを理解することや文字の読むことが苦手です。

障がいがあるために困難なことを「なぜできないのか」「なまけてる」と見られてしまうのは、本人にはとてもつらいことです。知らないこと、初めてのことに、変化に対応することがとても苦手です。できないことを指摘するのではなく、してほしいことを言葉だけでなく、絵や図を描いたり、実際

### あいまいな言葉避け 具体的に伝えて

自閉症・スペルガー症候群 呼ばれても振り向かない、

### 11月11日は「介護の日」 11月27日(日)講演会を開催

「介護の日」(11月11日)にちなんで、講演会を開催します。申込不要、入場無料、どなたでも参加していただけます。介護について考えるきっかけにしましょう。  
▽日時 11月27日(日)午後1時~4時(開場午後0時30分)  
▽場所 文化センター小ホール  
▽内容 講演①「認知症サポーター養成講座」講師:寺田伸一(高齢介護課職員)  
講演②「美しい姿勢をいつまでも~運動で健康寿命をのばす~」講師:松田浩和さん(グンゼスポーツ株式会社京都八幡店社員)  
◆問い合わせ 高齢介護課



# 子どもたちの健やかな成長を支援 「八幡市子ども条例」を制定しました

全ての子どもが幸せで健やかに育つまちをつくるための市の決まり「八幡市子ども条例」を9月に作り直しました。

力しながら、まちを支えることができるよう支援します。

## 「子どもの権利」 4つのポイント

☆子どもの権利を大切にすることを全ての取り組みの基本とします。

- ① **生きる権利**  
命が守られ、大切にされること。愛情を持って育てられ、病気やけがをしたら治療を受けられることなど。
- ② **育つ権利**  
自分らしさが認められること。安心して学校で勉強し、適切に遊んだり休んだりできること。自然に親しみ、文化、芸術、スポーツなどを
- ③ **守られる権利**  
虐待、暴力、いじめなどを受けないこと。犯罪など危険なことから守られること。
- ④ **参加する権利**  
自由に意見を言えること。集まってグループをつくった



り、自由な活動ができることなど

## 市の責任と義務

- ◎子どもたちが健やかに育つための、いろんな取り組みや支援を行います。
- ◎子どもの権利を大人にわかってもらうよう努めます。

## 大人の役割

### 保護者

- ◎子どもの成長に一番に責任をもち、子どもが健やかに育つよう努めます。
- ◎子どもが、自分の権利を理解し、他の人の権利を大事にできる支援をします。

### 地域住民

- ◎子どもたちが健やかに育つよう、子育て支援に努めます。
- ◎子どもが地域の活動に参加できる機会づくりに努めます。

## 学校など

- ◎子どもの年齢や成長にあわせて支援を行います。
- ◎子どもが、自分の権利を理解し、他の人の権利を大事にできる支援をします。

育て支援に協力するよう努めます。

## その他

- ◎仕事と子育てが無理なくできるよう、職場の環境づくりに努めます。
- ◎地域社会の一員として、子どもに関する計画や取り組みに、子どもたちが参加したり、自由に意見を出したりできる機会づくりに努めます。

## 特別支援教育を ともに考える集い

日時 11月26日(土) 午後2時～4時  
場所 男山第二中学校 研修室  
対象 市内在住の人、学校・幼稚園・保育園・PTA関係者他  
定員 60人程度  
内容 ▶講演「発達障がいのある子ども達の理解と支援について」/古田直樹さん(京都市児童福祉センター)  
▶市内特別支援学級に在籍する児童・生徒の作品展示※幼児保育コーナー有り。  
※申し込みは不要です。子どもの発達障がいに関心のある人は、積極的に参加してください。

◆問い合わせ 教育支援センター(☎982-3001、FAX982-3002)

## 11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しています。特に子どもの生命が奪われるなどの重大な事件も後を絶たず、児童虐待問題は社会全体で解決すべき重要な課題となっています。虐待の発生予防、早期発見・早期対応から虐待を受けた子どもの自立に至るまでの切れ目のない総合的な支援が必要です。

## SOSのサインって

次のようなサインを見つけたら、ためらわず連絡・相談してください。

- 子どものサイン
  - ▼不自然な傷や打撲のあとがある
  - ▼衣類がいつも汚れている
  - ▼表情が乏しい
  - ▼親に対して緊張している
  - ▼避けるようとする
  - ▼家に帰らたがらない
  - ▼最近、姿をみかけないなど
- 保護者のサイン
  - ▼地域や親族と交流がなく、孤立している
  - ▼家族や親の姿を見かけることがない
  - ▼子どもを置いた



虐待かもと思ったら、すぐにお電話をください。  
(連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。) お住まいの地域の児童相談所につながります。  
※一部のIP電話からはつながりません。  
※通話料がかかります。

## 虐待予防のための講演会

参加費無料

「アンガーマネジメント講演会」  
～このイライラをなんとかしたい！  
コミュニケーション力を上げて上手に怒りをコントロールしよう～

日時 11月29日(火)午後3時～5時  
場所 文化センター3階第3会議室  
講師 コミュニケーションアドバイザー 森口 由美さん

問い合わせ 子育て支援課 家庭児童相談室

## 健康マイレージ事業 応募受け付け中!

### ポイントを貯めて健康になろう!

各種検(健)診や市内団体が実施する健康に関する教室などに参加するとポイントが貯まります。  
※対象事業は、市役所や市内公共施設に設置した申請書付きパンフレット=写真=に掲載しています。

参加資格 市内に住居登録がある20歳以上の人  
500ポイント貯まったら応募

- ①②いずれかに使用
- ①景品と交換 クオカード・図書カード・八幡市スポーツ施設(市公園施設事業団)利用券(1,000円分)
- ②社会貢献 市内の保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付(1,000円分)

抽選でプレゼント さらに、応募者の中から抽選で100人に「健康グッズ」をプレゼント!!

応募期間 平成29年2月10日(金)(必着)まで  
※応募は1人1回。

応募方法 申請書に必要事項を記入し、チャレンジシートを添えて健康推進課へ郵送、または直接窓口へ。

◆問い合わせ 健康推進課



## 訪問業者に注意! 下水道管の調査作業

最近、市内で個人宅を訪問し、排水設備の調査作業を営業に回る業者がいます。

事例 「下水道管を安価で点検します」と言って訪問し、「下水道管がつまりそうだ」「ほうっておけば多額の費用がかかる」などと不安をあおり、「今ならすぐ作業できるが、後日であればいつできるかわからない」と不必要な作業や工事をその場で契約させる。また、市役所の委託を受けているかのように訪問する場合もあります。敷地内の排水設備(下水道管や樹)の維持管理は、各家庭でしていただくもので、市が業者に委託することはありません。

### 不審な訪問業者への対応

- 身分証の提示を求める。
- その場ですぐに契約や支払いをしない。
- 強引な場合やしつこい場合は、八幡警察署(☎981-0110)に通報する。
- 契約に関するトラブルは、生活情報センター(☎983-8400)まで。

### 市の指定を受けていない業者の営業チラシ等に注意

下水道排水設備の新設や修繕は、市下水道排水設備指定工事業者(指定工事業者)でないとできません。  
※指定工事業者は、市ホームページか下水道課で確認してください。

◆問い合わせ 下水道課





●子ども・子育て支援センター すくすくの杜(欽明台東2-1/☎972-1085)

●子育て支援センター あいあいポケット(男山指月3-11指月児童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター そよかぜ(八幡三反長10南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【子育て相談】 子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

【発達相談】 子どもの発達についての相談に応じます。(予約制) ▶受付=月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時 ▶相談日=月曜～金曜日(全支援センター)

【常時開設】 市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭(すくすくの杜は、おおむね3歳未満のお子さんとその保護者のみ)を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。▶開設日=月曜～金曜日(全支援センター)および土曜日(すくすくの杜のみ、あいあいポケットは第2土曜日のみ) ▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時 ▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日) ※山城中部に気象警報が発令されている場合は休館となります。

◎常設プログラム 親子で同じ体験をして、共感し合ひましょう。詳細は各センターにお問い合わせください。

＜すくすくの杜＞ ▶月曜～土曜日(体操・お話) ▶金曜日(みんなであそぼう) ▶第1・3金曜日(すくすく赤ちゃん※0歳からおむね1歳半) ▶第2・4金曜日(すくすくげんきっこ※1歳半からおむね3歳) <あいあいポケット> ▶月曜～金曜日(お話・砂遊び) ▶月曜日(体操) ▶火曜日(みんなであそぼう) <そよかぜ> ▶月曜～金曜日(お話) ▶水曜日(みんなであそぼう) ▶木曜日(体操)

【サロン】 子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。<ママカフェ> ▶30日(水)すくすくの杜

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子8組 ※予約は14日からすくすくの杜へ。 <あいあいサロン> ▶14日(月)あいあいポケット 対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 <そよかぜサロン> ▶10日(木)そよかぜ 対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 ※重複参加可能です。

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳半から就学前の親子が対象。時間は午前10時～11時30分。※重複参加可能です。

▶9日(水)・30日(水)橋本児童センター ▶25日(金)竹園児童センター

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園からは1カ所を選んで参加してください。それ以外の場所は重複参加可能です。★は離乳食展示あり)

▶1日(火)みその保育園、みやこ保育園 ▶2日(水)橋本児童センター ▶4日(金)竹園児童センター ▶9日(水)南ヶ丘保育園、★くすのき保育園 ▶★15日(火)南ヶ丘第二保育園

【お話の出前】 生後6カ月から就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。時間は午前10時30分～11時15分。

▶28日(月)市民交流センター

【双子(多胎児)交流会】 双子以上のお子さんがある人または妊娠中の人が対象。親子で自由に遊び、交流をしましょう。子育て相談もできます。

▶21日(月)午前10時～11時15分、あいあいポケット

【子育て講座】 ①「もぐもぐ離乳食」▶④7日(月)八幡人權・交流センター▶⑩10日(木)すくすくの杜※いずれも午前9時30分～11時30分。 対象 生後6カ月から1歳半のお子さんの保護者④8組⑩6組 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、子ども食専用エプロン、スプーン

②「親子ストレッチ」▶9日(水)午前10時30分～11時30分、すくすくの杜 対象 おおむね3歳までの親子20組 持ち物 飲み物、バスタオル

③「さんぽにいこう」▶12日(土)午前10時30分～11時30分、さくら近隣公園(あいあいポケットを午前10時に出発)※どちらからでも参加可能です。

対象 生後6カ月から就学前の親子

持ち物 飲み物 ④「消防自動車やってくる!」▶21日(月)午前11時～、すくすくの杜 対象 おおむね3歳までの親子 ⑤「子どもの育ちと安全」▶22日(火)午前10時～、あいあいポケット 対象 生後2カ月から就学前の親子

持ち物 飲み物 ⑥「お父さんが作る簡単幼児食」▶26日(土)午前9時30分～10時30分、すくすくの杜

対象 1歳からおおむね3歳の親子5組 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

⑦「絵本デビュー講座」▶④12月2日(金)・9日(金)・16日(金)あいあいポケット▶⑧12月6日(火)・20日(火)すくすくの杜▶⑩12月21日(水)そよかぜ

時間 ④午前10時30分～(16日のみ)、午後1時30分～。⑧・⑩午後1時30分～、2時～。

対象 講座参加日で生後4カ月以上になる0歳の親子各5組(先着順) ※親子で絵本事業や過去の同講座で絵本を受け取られた人は対象外となります。

持ち物 母子手帳または子育て支援医療費受給者証 絵本リスト ①いないいないばあ②おててがでたよ③がたんごとんがたんごとん④いやだいやだ⑤くだもの ※上記から好きな絵本を1冊選んで、申し込んでください。

申し込み ①-④・⑤はあいあいポケット、①-⑧・②・⑥はすくすくの杜(①-⑧・②は1日～、⑥は14日～)、③・④は申込不要、⑦は11月1日～15日に受講希望センターへ。

【ファミリープレイランド・2016】 ▶18日(金)・19日(土)あいあいポケット※両日とも午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。定員になり次第締め切り。 申し込み・問い合わせ 詳しくはあいあいポケットへ

● 保育園の開放日

※育児相談もしています。 ※時間は午前10時～11時30分(☆は午前10時～11時、▲は午前11時～午後1時30分)。 ※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶18日(金)園庭開放▶22日(火)粘土で遊ぼう

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶14日(月)園庭開放▶21日(月)誕生会に参加しよう

みその保育園(☎981-8101) …▶7日(月)お友達と消防自動車を見よう▶14日(月)園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511) …▶7日(月)絵本を見よう▶16日(水)親子でキッズヨガ(1～3歳の親子

10組。予約は7日まで) 八幡保育園(☎981-7491) …▶11日(金)園庭開放 山鳩保育園(☎981-0982) …▶16日(水)絵の具遊び

男山保育園(☎982-0701) …▶19日(土)絵画作品展を覗いてみよう▶25日(金)落ち葉で遊ぼう

ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶▶▲13日(日)バザー▶☆毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

くすのき保育園(☎983-1200) …▶16日(水)竹パン・園庭遊び 山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶11日(金)園庭開放▶16日(水)竹パン

● 幼稚園の開放日

※時間は午前10時～11時30分(△は午前10時30分～正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶2日(水)園庭開放▶30日(水)どんぐりで遊ぼう

八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶10日(木)園庭開放▶24日(木)楽器で遊ぼう

八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶4日(金)園庭開放▶22日(火)さくら公園で遊ぼう

八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶24日(木)歌ったり踊ったりしよう!▶30日(水)園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607) …▶22日(火)園庭開放▶28日(月)一緒に歌おう!ミニコンサート

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶△9日(水)「なるみにおいでよ!ともだちつろう!」

● こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873) …▶15日(火)園児と遊ぼう

※時間は午前10時～11時30分※申込不要。直接、園にお越しください。

▶毎週月曜・火曜日の午前・午後にはちびっこ広場、毎週金曜日の午前・午後にはびよびよらんど(祝日を除く)(各5組予約制)

▶月曜～金曜日の午前・午後には育児相談(各1組予約制)

※時間はいずれも午前は10時～11時30分、午後は1時30分～4時。

【赤ちゃんの広場】

▶11日(金)離乳食展示※時間は午前10時～11時15分。生後2カ月から1歳半の親子対象(予約制)

認定こども園歩学園幼稚園(☎971-5687) …▶2日(水)・10日(木)・17日(木)園庭開放▶30日(水)絵の具・スタンプ遊び

※いずれも時間は午前10時30分～11時30分(予約制)

認定こども園早苗幼稚園(☎981-2268) …▶9日(水)園庭開放▶16日(水)自然遊び(6組予約制)

※時間はいずれも午前11時～正午。1～3歳対象。上靴、飲み物を持参ください。

までのお子さんを持つ人が対象。センターで入会申し込みが必要です。 ※利用会員とサポート会員の両方の会員に登録することもできます。

◆申し込み・問い合わせ

ファミリーサポートセンター(指月児童センター内)(☎・FAX 971-1109、月～金の午前9時～正午、午後1時～4時)

\*\*\* ファミリーサポートセンターの会員募集 \*\*\*

子育てで困ったとき、近くに頼める人がいると子育ても安心できます。依頼したい人、子育てに協力したい人は、これを機会に登録してみませんか。

ファミリーサポートセンターとは

育児の援助を受けたい会員(利用会員)と育児の援助を行う会員(サポート会員)が、互いに助け合う有償ボランティアの会員組織です。保育施設等への送迎や外出時の一時預

かりなど、子育て家庭に必要な援助を地域でサポートします。

サポート会員・利用会員になるには会員登録が必要です。

◆サポート会員

市内在住で子育ての援助ができる25歳以上の人が対象。特別な資格は必要ありませんが、申し込みとセンター主催の講習会の受講が必

要です。

※原則、子どもを預かる場所はサポート会員の自宅で、宿泊を伴う援助活動はできません。

◆利用会員

市内在住で生後6カ月から10歳

Table with 2 columns: 利用時間と利用料金(1時間当たり), 平日の午前7時～午後8時 700円, 上記以外の時間帯、土、日、祝日 800円

※1時間を超えた場合は、30分ごとに半額加算します。 ※兄弟姉妹など、2人目からは半額、交通費と食事代などは実費です。 ※当日のキャンセルや無断で取り消した場合は、キャンセル料が必要です。



# お茶と紅葉

市では、平成29年度にターゲットイヤーを迎える「お茶の京都」のイベントとして、11月27日(日)に「お茶の京都in松花堂」、「お茶の京都in四季彩館」を実施します。

また、26日(土)、27日(日)には、市内3寺院において「紅葉満喫 秋の文化財一斉公開事業」も行われます。秋の行楽シーズンに、八幡のお茶と紅葉をお楽しみください。

## 平成29年度「お茶の京都」イベント

27日(日)

### お茶の京都in松花堂 ①

市の特産である「八幡産てん茶」を加工した抹茶でお茶会を行います。お茶席は、庭園内にある3つの茶室、美術館別館に設けています。学生らにもお手伝いいただきながら、心を込めたおもてなしでお待ちしています。

- ◆時間 午前10時～午後3時
- ◆場所 松花堂庭園
- ◆内容 茶会(本席、副席(立礼席)、点心) ※来園者には、水出してん茶の振る舞いあり。
- ◆問い合わせ 松花堂庭園・美術館 (☎981-0010)

27日(日)

### お茶の京都in四季彩館 ②

5種類のお茶の味や香りなどから銘柄を当てる「茶香大会」の参加者を募集します。上位入賞者等には、素敵なプレゼントがあります。

- ◆時間 午後1時～
- ◆場所 やわた流れ橋交流プラザ「四季彩館」
- ◆内容 八幡産てん茶、宇治玉露、各産地の煎茶を使った茶香大会
- ◆募集人数 40人(申込制。先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆実施主体 J A京都やましろ都々城茶生産組合
- ◆申し込み・問い合わせ 11月1日(火)～18日(金)に農業振興課へ

26日(土)、27日(日)

### お茶の京都 紅葉満喫 秋の文化財一斉公開

神應寺③、善法律寺④、正法寺⑤の3寺院において、文化財の一斉公開が行われます。やわた観光ガイド協会による案内もあります。

- ◆日程 11月26日(土)、27日(日)
- ◆場所 時間 神應寺=午前10時～午後3時、善法律寺=正午～午後4時、正法寺=午前10時30分～午後3時
- ◆内容 神應寺=第13回紅葉まつり、善法律寺・正法寺=文化財特別公開
- ◆拝観料 神應寺=無料(お茶席は別途500円が必要)、善法律寺=500円、正法寺=700円
- ◆問い合わせ 観光協会(☎981-1141)

## 背割堤 ⑤

八幡在応寺地先 八幡市駅から徒歩約10分



春には約1・4kmの桜のトンネルを作る約250本のソメイヨシノが、秋には紅葉を赤く染め、紅葉スポットへと姿を変えます。【10面に関連記事あり】

モミジやイチョウが八幡を彩る秋。お散歩がてら、市内の紅葉スポットに足を延ばしてみませんか。

# 秋 色づく八幡

## 善法律寺 ④

八幡馬場88-1 八幡市駅から徒歩約15分



境内のモミジは、足利義満の母・良子が寄進。別名「紅葉寺」とも呼ばれ、境内に足を踏み入れると、見渡す限りのモミジに包まれます。

## 市内の紅葉おすすめスポット

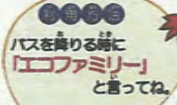
◆見学には事前予約が必要な場合があります。詳しくは観光協会(☎981-1141)、商工観光課まで。



# 散策 紅葉に誘われて

## バスで、エコなわが家! バス・エコファミリー

11月の土、日、祝日の10日間、「コミュニティバスやわた」や、市内を走る路線バス(定期券利用者を除く)をご利用の際、大人1人分の運賃で、同伴の小学生の運賃が2人まで無料になります。降車時、運転手に「エコファミリー」と言ってください。



◆問い合わせ 管理・交通課



## 神應寺 ③

八幡西高坊24 八幡市駅から徒歩約6分

山門から約160段の階段を登ると、本堂とともに大イチョウがお出迎え。またそこから散策路「こもれびる」を少し進むと「モミジ越しに見えるケールカー」円内にも楽しめます。



## 松花堂庭園 ②

八幡女郎花43 コミュニティバスやわたバス停「19大芝」下車、徒歩約3分 ※開園時間は午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)と年末年始は休園。

庭園を彩るモミジやイチョウの赤や黄と、竹の緑が織りなす景色は、なんとも風情を感じさせてくれます。

## 男山展望台 ④

八幡平ノ山85 男山ケーブル「男山山上駅」下車すぐ



色鮮やかなモミジに開まれながら、大津川・宇治川・桂川の三川合流域などの眺望が楽しめます。



淀川三川合流域拠点施設オープンプレイベント

背割堤 秋の満喫プラン2016

平成29年3月にオープン予定の三川合流域拠点施設「さくらであい館」の開園に向け、地元野菜をおいしく食べる「食」をテーマに、三川地域の魅力を「学び」「楽しむ」プレイベントを開催します。ご家族そろってお越しください。



▲拠点施設完成イメージ

日時 11月12日(土)、13日(日) 午前10時～午後3時 場所 淀川河川公園背割堤地区

12日(土)～13日(日)

- ダッチオープンでつくるアウトドアクッキング教室 要申込 ●舟と歴史ハイクの旅 要申込 ●スラックライン ●オリジナル商品の試食会

●美味しいお茶の入れ方講座 ●淀川三川プチマルシェ

12日(土)

●電動アシスト自転車の安全な乗り方教室

13日(日)

●野草教室 要申込 ●スポーツバイク乗り方講習会

要申込 ●スポーツバイク試乗会 ●ツリーイング

※当日、受付が必要なイベントもあります。参加費など、詳しくは淀川三川ホームページ (http://www.yodogawa-park.jp/sansen/) をご覧ください。

申込み・問合せ 11月6日(日)までに、淀川三川ホームページの申込みフォームまたはメールで淀川河川公園管理センター (☎06-6994-0006、メールsewarisc@yodogawa-park.com)へ※申込み多数の場合は抽選。



あなたも一言

11月23日は「勤労感謝の日」です。そこで、今回は「働くお父さん、お母さんへ」をテーマにインタビューしてみました。



橋本栗ヶ谷 武村 亮輝 くん

お父さんは、優しく、仕事から帰ってきてから勉強を教えてください。頼りになりますし、お母さんは、仕事と家事を両立しながらも、僕たち兄弟のことを最優先に考えてくれるので、とても感謝しています。将来、大人になったら、お父さんとお母さんが今までしてくれてくれたことを返せるように親孝行したいです。



美濃山西ノ口 小西 霧斗 さん

お父さんがいつも夜遅くまで働いてくれたり、お母さんも仕事に行ってくれたりしているおかげで、学校でいろんなことができた。塾に行かせてもらったりしています。とても感謝しています。大人になったら、しっかり働いて、そのお金で家族みんなを旅行に連れて行けたらいいなと思います。



男山香呂 松山 妃那 さん

父は仕事でいつも帰宅するのが遅く、働くということは本当に大変なことなのだと思います。母は家族のために毎日、家事を懸命にしてくれています。両親のおかげで、私は京都八幡高校で勉強や友人と楽しく過ごすことができ、感謝しています。将来は、自分で働いたお金で家族と一緒に食事に出かけたり、両親に贈り物を買ってあげたりしたいです。

▶メッセージの掲載希望者募集

1月号への掲載を希望される人は11月1日(火)～11月20日(日)(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。

▶昭乗広場DEフリマ

フリーマーケット出店者募集と開催のお知らせ

あなたの手作り品や家庭の不用品などを昭乗広場でリサイクルしませんか。

日時 12月4日(日) 午前10時～午後1時 ※雨天中止。

場所 松花堂庭園 昭乗広場 募集出店数 30店(応募多数の場合は抽選)

※出店者は当日午前9時から場所の抽選をします。

※飲食物・コピー商品・危険物・生き物・家電製品などは出品不可。また、販売業者の出店は固くお断りします。

出店料 500円(当日徴収) 区画面積 1.8m×1.8m(1団体1区画のみ)

申込み・問合せ 11月10日(木)必着で、往復ハガキに代表者の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号(携帯番号)、出店物を記入し、松花堂庭園・美術館「昭乗広場DEフリマ」出店係(〒614-8077八幡女 郎花43 ☎981-0010、FAX981-0009)へ郵送。

▶女性に対する暴力をなくす運動週間啓発講座

「身近にひそんでいます! あなたのすぐそばのDV そして高齢夫婦の現在(いま)」～女性相談の現場から～

日時 11月22日(火) 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 上野 美代子さん(働イメンズカウンセリング京都)

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 11月11日(金)までに八幡人権・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)を希望される人は必ず申込時にお伝えください。

▶男山展望台植樹祭

男山展望台に「モミジや平戸つじ」の苗木を植えるイベントです。一緒に男山展望台を美しい憩いの場にしましょう。 ※参加費無料。申込不要。

日時 11月26日(土) 午前10時～正午 ※雨天時は11月27日(日)。

集合場所 男山展望台 対象 市内在住の人(小学生以下は要保護者同伴)

定員 約20人



募集

▶おやじたちのコンサート パートⅥ 出演バンド募集

開催日 平成29年2月5日(日) 午後1時～

場所 文化センター大ホール 募集数 8～10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29年2月時点)のアマチュア軽音楽などのバンドで、前日か当日の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)

申込み・問合せ 12月4日(日)までに申込書(文化センターホームページからもダウンロード可)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、CD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、CD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)

その他 軍手持参、作業できる服装で参加ください。

問合せ 里山再生協議会=神庭(☎・FAX981-5266)へ

▶第30回 八幡市青少年主張大会

青少年が学校・家庭・地域社会での生活の中で思っていることや感じていることなどを自分の言葉で発表します。 ※入場無料。予約不要。

日時 11月3日(木・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

▶子ども・親子体験教室

☆五感でカルチャー☆ 参加者募集

日時 12月10日(土) 午前10時～午後3時

場所 文化センター小ホール 対象 市内在住・在学の幼児および小・中学生と保護者(子どもだけの参加も可)

参加費 1人100円(別途、華道・陶芸は500円要(材料費))

Table with 3 columns: 時間, 教室名, 定員. Lists activities like 舞踊, 華道, 茶道, etc.

申込み・問合せ 11月18日(金)までに、ハガキに参加したい教室名、住所、氏名、学年、電話番号を記入し、文化協会(〒614-8022八幡東 浦5 ☎983-9202(火、木、金の午前9時～午後4時))へ



# 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

### ▶専門医による 認知症相談会を実施します

本人や家族などからの、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25日(金)午後2時～  
場所 文化センター2階第1会議室

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 11月22日(火)までに電話で高齢介護課へ



### ▶普通救命講習Ⅲ

日時 11月20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 小児・乳児・新生児に対する心肺蘇生法、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 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。講習終了後、修了証を交付します。

申込み・問合せ 11月19日(土)までに電話で消防本部警備課救急係(☎981-1849、FAX971-9849)へ

### ▶やわた流れ橋交流プラザ「四季彩館」四季の湯の改修工事のお知らせ

11月24日(木)～12月12日(月)の間、やわた流れ橋交流プラザ「四季彩館」内の四季の湯の改修工事を行う予定です。工事期間中は利用できなくなりますので、ご理解、ご協力をお願いします。

問合せ やわた流れ橋交流プラザ「四季彩館」(☎983-0129)

### ▶生涯学習センターの工事のお知らせ

11月15日(火)～平成29年2月28日(火)の間、空調設備等改修工事のため、生涯学習センターが休館となります。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

問合せ 生涯学習センター(☎983-6002、FAX983-1726)

## スポーツ

### ▶健康づくりの集い

体力測定で体の状態を把握し、健康体操で筋肉を伸ばし強くします。心も体も軽い健康な状態を実感できます。

日時 11月26日(土)午前9時30分～11時45分

場所 市民体育館アリーナ

定員 30人

参加費 無料

問合せ 健康体操連盟=定兼(☎090-8756-7871、FAX981-3824)

### ▶太極拳無料体験会

日時 11月6日、13日、27日 各日曜日午前10時～正午

場所 中央小学校体育館

定員 各10人

内容 練功十八法、八段錦、入門太極拳の体験

参加費 無料

問合せ 太極拳協会=平岡(☎983-2776)

### ▶市民ふれあいウォーキング

～鞍馬から静原の里を大原へ～

日時 12月11日(日)午前9時30分～午後3時30分(予定)※小雨決行

集合場所 叡山電鉄「鞍馬」駅改札前

コース 「鞍馬」駅～静原～大原(途中、昼食休憩あり)※距離約7km。状況によってコースを変更する場合があります。

対象 市内在住・在勤・在学の人およびその家族

定員 約60人

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(登山靴)、昼食、交通費、雨具、着替えなど

申込み・問合せ ハガキに住所、氏名(ふりがな)、電話番号(自宅・緊急連絡時の携帯電話)、年齢、性別を記入し、11月25日(金)までに社会教育課へ(当日消印有効)※参加者へは後日ハガキで通知します。

## イベント

### ▶農産物品評会・販売会

農産物品評会  
あなたにも入賞のチャンスがあります!皆さんの参加をお待ちしています。

日時 12月2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

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、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1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

### ▶農産物販売会

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3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)

### ▶人権フェスタ2016

日時 12月3日(土)午前10時～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10時～】▶オープニング:ゴスペルライブ▶映画「アロと少年」(日本語字幕付吹替版)

第2部【午後1時30分～】▶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「『夢と絆』～24年間の北朝鮮生活で感じたこと～」蓮池 薫さん(新潟産業大学准教授)

※記念講演で手話通訳、要約筆記をご希望の方は11月22日(火)までにご連絡ください。

※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4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(各部先着200人。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各種団体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、FAX983-4545)



### ▶第18回 音の祭典inYAWATA

日時 11月6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、さくら小学校6年生、美濃山小学校6年生、南山小学校音楽クラブ、和っ鼓、THE WIND PLAYERS、八幡市民吹奏楽団、Yawata Pozaunen Quartet、男山第三中学校吹奏楽部、八幡市内中高合同バンド(男山中学校・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

### ▶八幡市民オーケストラ 第48回定期演奏会

日時 11月20日(日)午後2時30分～

場所 文化センター大ホール

内容 フォーレ/組曲「ドリー」

ヒンデミット/交響曲「画家マティス」

ベルリオーズ/幻想交響曲

客演指揮 三河 正典さん

入場料 当日1,200円(前売り1,000円)※チケットは文化センターや生涯学習センターで発売中。当日、「広報やわた11月号」提示で、前売り価格で入場可。

問合せ 八幡市民オーケストラ=宇野(☎090-8141-8575)

### ▶第36回八幡市囲碁大会

日時 11月20日(日)午前9時30分～

場所 文化センター3階第3会議室

対象 ①市内在住の人、②囲碁部会会員

定員 60人

クラス ▶A級(4段以上)、▶B級(3段～2段)、▶C級(初段以下)

対局方法 手合い割り(1段級差1子、互先6日半コミ)、1人4局、1局1時間後1手30秒の秒読み。

参加費 一般=1,000円、中学生以下=500円(昼食・参加賞付き)

申込み 11月11日(金)必着で、ハガキに郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、希望クラス、段級位、学生は学校名・学年を記入し、文化協会囲碁部会(〒614-8022八幡東浦5)へ

問合せ 文化協会囲碁部会長=田野(☎090-9713-2573)

### ▶第36回八幡市民将棋大会

日時 11月13日(日)午前9時30分開会(受付9時～)

場所 文化センター3階第6・7講習室

対象 ①市内在住・在勤・在学の人、②囲碁将棋連盟会員

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7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)

### ▶第8回精神保健福祉を 考えるつどい

「心の健康は  
正しい知識と笑いから!」

日時 11月15日(火)午後2時～3時45分(開場は午後1時30分～)

※参加費無料。申込み不要。

場所 文化センター1階展示室

内容 講演「心の病とのつきあい方」/土田 英人さん(京都府精神保健福祉総合センター所長)、落語「動物園」/森乃 石松さん(松竹芸能)

問合せ 障がい福祉課



# 生活情報センターだより



## タレントの悩みを聞いて お金がもらえるってホント？

【事例】いつも利用しているSNSに「タレントAのマネージャーをしている。Aが仕事のことでとても落ち込んでいるので相談に乗ってくれたら高額のお礼をする。メールを交換できるサイトを用意する」とメッセージが届いた。なぜ自分が選ばれたのか不思議に思ったが、メール交換は無料であったので、Aとサイト内で何度かメールをやりとりした。途中からメール交換が有料になり、お金がかかるのでやめたいと伝えたが、その度に引き留められてやめられないままやりとりを続け、30万円以上支払ってしまった。結局お礼ももらえず、だまされたと思うので返金してほしい。(30歳代・女性)

【アドバイス】知らない人からのメッセージに返信して悪質なサイ

トに誘導され、お金を支払ってしまう通称「サクラサイト」の被害が後を絶ちません。「あなたに数千万円の遺産をあげる」とメッセージが届いたり、占いサイトで「もうすぐ金運が訪れる」などと言われて非常に高額なメール交換費用を支払わされるケースも目立ちます。「だまされたと思いたくない」「お礼や遺産をもらうまではやめられない」と長期にわたってやりとりを続けるケースがほとんどです。

メールをやりとりするだけでお金がもらえる、金運が訪れるなど、そんなおいしい話はありません。気になることがあれば生活情報センターにご相談ください。

問合せ 生活情報センター (☎983-8400、FAX983-8401)

### 第22回福祉バザー

日時 11月5日(土) 午前10時～午後1時  
場所 旧八幡東小学校体育館  
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1日(火)までに社会福祉協議会へ。  
問合せ 社会福祉協議会 (☎983-4450、FAX983-5798)

### みそ作り体験者募集

八幡産のお米と国産の大豆を使ったみそ作りを行います。  
日程 平成29年1月17日(火)～20日(金)  
場所 JA京都やましろ八幡市支店加工室  
定員 15人(先着順)  
参加費 1,500円  
申込み・問合せ 12月15日(木)までにJA京都やましろ八幡市支店(☎981-1315)へ※時間など詳細は申込時にお知らせします。

### 八幡市特産品 料理フェスティバル 参加者募集

八幡産の野菜を使った体を温める弁当の試食会や楽しく体を動かすレクリエーションなどを行います。  
日時 11月18日(金) 正午～  
場所 JA京都やましろ八幡市支店2階会議室  
定員 80人(先着順)  
参加費 1,000円  
申込み・問合せ 11月11日(金)までにJA京都やましろ八幡市支店(☎981-1315)に電話か直接窓口へ

### YAWATA ビジネス交流2016

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。※参加費無料。  
日時 11月15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)

### 大根抜き収穫体験

日時 11月26日(土)・27日(日)のうちいずれか1日、午前9時30分～11時30分▶雨天時=12月3日(土)・4日(日)のいずれか1日  
場所 岩田橋溝の畑(詳しくはお問い合わせください)  
募集 70口  
参加費 1口400円(大根5本、1人3口まで)  
※軍手などを準備のうえ、作業に適した服装でお越しください。  
申込み 11月1日(火)～10日(木)に電話で農業振興課または窓口へ  
問合せ 八幡農業ボランティアの会長=松下(☎090-5163-8804)

### 八幡排水機場見学会

日時 11月13日(日) 午前10時～正午  
場所 八幡排水機場  
定員 先着30人(小学生以下は要保護者同伴)  
内容 施設見学、講演  
講師 地元有識者、淀川河川事務所員  
参加費 無料  
申込み・問合せ 11月11日(金)までに、住所、代表者氏名、電話番号、参加人数を、木津川管内河川レンジャー事務局(☎611-2246、FAX611-2271、メールjyouryuu-kasen@nifty.com)へメール※メールの件名は「田中レンジャー」と記載。

### 調停手続無料相談

金銭、土地家屋、交通事故、その他の紛争について、民事調停委員が相談に応じます。秘密は厳守します。※相談無料、予約不要。  
日時 11月16日(水) 午前10時～午後3時  
場所 木津川市東部交流会館1階多目的ホール(木津川市木津宮ノ堀149)  
問合せ 木津調停協会 (☎0774-72-0155)

# 生活

## し尿収集日程のお知らせ

問合せ 城南衛管(☎631-5171)

11月1日(火)、11月24日(木)
科手
11月2日(水)、11月25日(金)
橋本、高坊、大谷、長町、樋ノ口、川口高原
11月4日(金)、11月28日(月)
八幡木津川以北、森垣内、名残、川口(高原を除く)、双栗、戸津(国道1号線以西)、下奈良(国道1号線以西)、二階堂、土井
11月7日(月)、11月29日(火)
山柴、千束、垣内山、吉野垣内、吉野、柴座、旦所、山路、森、御馬所、菖蒲池、山本、今田、園内、西島、三本橋、馬場、三ノ甲、沓田、五反田、平田、長田、石不動、軸、岸本、東林、高畑、神原、舞台、吉原、渡ル瀬、式部谷、中ノ山、盛戸、源氏垣外、平谷、柿木垣内、小松、城ノ内、河原崎、枚方バイパス沿線
11月8日(火)、11月30日(水)
清水井、松原、広門、植松、女郎花、三反長、隅田口、山下、大芝、男山指月、男山吉井、男山松里、久保田、山田、一ノ坪、砂田、安居塚、福祿谷、月夜田、南山、美濃山
11月9日(水)
内里、戸津(国道1号線以東)、下奈良(国道1号線以東)
11月10日(木)
上奈良、野尻、岩田、里上津屋、浜上津屋

## 不用品情報

▼ゆずります

楽器▼電子オルガン(無料) 家具▼テーブル+椅子2脚(無料)  
△ゆずってください  
乗物△婦人用自転車電気△ポータブルシン△洗濯機  
問合せ 生活情報センター (☎983-8400)



## 大型ごみの持ち込み

1日5点まで(すべて有料)

【祝日】11月3日(木・祝)、23日(水・祝) 午前9時～正午  
※戸別収集は取り扱っていません。  
【平日】月曜日～金曜日、午前8時30分～午後4時30分  
※戸別収集は要予約。  
場所 市役所別館環境業務課  
問合せ 環境業務課 (☎983-5340)

## 食用廃油の回収日程表

問合せ 環境業務課

9日(水)
上奈良・下奈良・上区・中区・内里・三区公会堂、石清水ビューハイツ、双栗・五区集会所、川口天満宮前、市役所庁舎東側、八幡人権・交流センター、八幡御馬所、南山小西側、柿ヶ谷集会所、福祿谷114・166番地
11日(金)
長町北・樋ノ口集会所、長町児童公園、長町11番地、橋本公民館、橋本栗ヶ谷26番地、ひつじ・やぎ公園、足立寺史跡公園
※回収日の午前8時までに出示ください。 ※食用廃油用回収箱を各箇所に設置していますので、食用油の元の容器またはペットボトルに入れて出示ください。

# 図書館コーナー

図書館へのお問い合わせは  
◆八幡市民図書館(☎982-7322)  
◆男山市民図書館(☎982-4123)

## 11月の図書館休館日

八幡市民図書館  
3日(木・祝)、4日(金)、11日(金)、18日(金)、23日(水・祝)～25日(金)  
男山市民図書館  
4日(金)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、24日(木)、28日(月)

## 男山市民図書館からの お知らせ

空調設備等改修工事のため、生涯学習センターが11月15日(火)から休館となります。男山市民図書館の工事日程、休館期間等が決定次第お知らせします。

## NEW BOOK 新着図書紹介

【児童図書】〈かがくのほん〉『サリバン先生とヘレンーふたりの奇跡の4か月ー』デボラ・ホプキンソン/文 ラウル・コローン/絵 アニー・サリバンはヘレンにものや感情に名前があることを教え、それを伝えることを教え、書くことも教えました。サリバン先生はヘレンに光を与えたのです。小学中学年から。  
【成人図書】年を重ねるたびに美しく幸せになる女性の理由 吉元 由美 人間の旬 大村 智 強父論 阿川 佐和子



## 自動車文庫の巡回日程

・午後1時に大雨注意報・警報発令時は運休。なお、注意報発令時は、天候により巡回する場合があります。

30分間停車します
11月1日(火)、11月22日(火)
内里(有都福祉交流センター) 14:00～
上津屋里垣内(四季彩館) 14:40～
八幡長町・北(小沢氏宅前) 15:30～
橋本栗ヶ谷(メロディハイム前) 16:20～
11月2日(水)
男山石城(地域包括ケア複合施設YMBT) 13:20～
岩田岩ノ前(石田神社御旅所) 14:10～
橋本意足(あらかし公園) 15:00～
西山足立(橋本児童センター) 15:40～
橋本西山本(橋本橋東側) 16:20～
11月8日(火)、11月29日(火)
南ヶ丘保育園 14:10～
美濃山御幸(みゆき南公園) 14:50～
ファインガーデンスクエア(西玄閣) 15:30～
男山笹谷(D19棟南側) 16:20～
11月9日(水)、11月30日(水)
橋本塩釜(島岡歯科医院前) 13:40～
南ヶ丘児童センター 14:20～
八幡山田(しのめ公園) 15:00～
美濃山幸水(幸水集会所) 15:40～
子ども・子育て支援センター 16:20～
11月15日(火)
岩田松原(魚清前) 13:10～
ケアハウスポポロ21 14:00～
八幡長町・南(児童遊園) 14:50～
八幡樋ノ口(今井氏宅前) 15:30～
11月16日(水)
有都交流センター 14:10～
川口(まつむし児童公園) 14:50～
有都小学校 15:30～
美濃山小学校 16:20～



国民年金からのお知らせ

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料(その年の1月1日～12月31日に納付した分)は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、①平成28年1月1日～9月30日に国民

年金保険料を納付した人には11月上旬、②平成28年10月1日～12月31日に初めて国民年金保険料を納付した人には、来年2月上旬に日本年金機構本部から送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付された本人の社会保険料控除に加えるこ

とができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

もし、控除証明書を紛失された場合は、右記の専用ダイヤルへお申し出ください。

※一般の固定電話の場合、市内通話料金でご利用いただけます(携帯電話等の場合は、通常

の通話料金がかかります)。 ※050から始まる電話の人は、☎03-6630-2525にお電話ください(通常

ねんきん加入者ダイヤル <平成28年11月1日(火)> ~平成29年3月15日(水)> ☎0570-003-004(ナビダイヤル)

付加保険料を納付しませんか

月額保険料16,260円に加えて月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金とあわせて付加年金を受け取れます。

①納付申し込み

付加保険料を納めるには申し込みが必要です。対象は、第1号被保険者または任意加入被保険者。第3号被保険者や国民年金基金に加入している人は納付できません。

②付加年金額

年額「付加保険料を納付した月数

×200円」(例:40年間納付した人は、年額96,000円)です。

なお、付加保険料は、国民年金保険料と同じく、全額が所得申告時の社会保険料控除の対象となります。

問合せ 市民課年金係・京都南年金事務所国民年金課(☎643-2547)

困ったときは ご相談ください

市役所代表番号 ☎983-1111、FAX982-7988から各課にお問い合わせください。

◆弁護士相談

市民協働推進課

【電話予約制、先着8人】 相続・離婚・金銭問題・借地・借家・近隣トラブル・交通事故等の法律相談に弁護士が応じます。

Table with 3 columns: 相談日, 場所, 予約開始日. Rows include dates like 11月1日(火) at 文化センター and 11月8日(火) at 2階第1会議室.

※予約は、午前9時から電話で生活情報センター(☎983-8400)へ。利用される人は前回の利用から少なくとも2カ月の間隔を空けてください。

◆司法書士相談

市民協働推進課

【電話予約制、先着5人】 土地建物、登記、契約、相続、消費者金融問題等の法律相談に応じます。

◆行政相談

市民協働推進課

国や府、市などの行政に関する苦情や意見・要望を受け付けます。時間は午後1時30分～4時です。

◆家庭児童相談室

子育て支援課

子どものことで心配なことがあれば一緒に考え、助言をします。月曜～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時、子育て支援課

◆母子父子家庭相談

子育て支援課

母子・父子家庭の皆さんの相談を受け付け、悩みごとを解決する情報を提供します。月曜～金曜日(祝日除く)午前10時～正午・午後1時～4時、子育て支援課

◆児童虐待の通告について

子育て支援課

月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時(緊急時は土日祝日、夜間の対応をします) ※府宇治児童相談所京田辺支所(☎0774-68-5520)でも対応します。

◆消費生活相談

生活情報センター

消費生活全般に関わる相談に、公的資格を持つ専門相談員が応じます。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午・午後1時～4時30分、生活情報センター(☎983-8400)

◆人権相談

人権啓発課

人権に関わる相談やいろいろな悩みにも人権擁護委員が応じます。ひとりで悩まず、ご相談ください。時間は午後1時～4時です。

◆くらしと仕事の相談

生活支援課

専門の相談員が経済的に困りの人の生活や仕事などに関する相談に応じ、解決に向けて支援します。ご家族からの相談にも応じます。

◆京都ジョブパーク個別就職相談会

◆宇治サポステ若者個別就労相談

商工観光課

専門相談員が求職者等の就職を支援します。時間は午前10時～午後2時。京都ジョブパーク(☎682-8915)、宇治サポステ(☎0774-28-5223) ▶11月17日(木)市役所1階相談室(北玄関西側)

◆女性相談

人権啓発課

恋人や親しいパートナーからの暴力、ストーカー、セクハラなどの女性問題について相談に応じます。場所は八幡人権・交流センターです。

【女性専門相談】(要予約) ▶11月10日(木)▶24日(木)午後1時30分～4時30分、詳しくは同センター(☎983-1784)へ。

【常設相談】月曜～金曜日(祝日、年末年始除く)午前10時～午後5時

◆年金相談

市民課

【電話予約制】 待ち時間を短縮するため予約制になっています。年金相談を希望される人は下記に予約してください。

▶11月25日(金)午前10時～午後4時、文化センター3階第1講習室 予約先 京都南年金事務所お客様相談室(☎643-2620)

◆ふれあい福祉相談

ふれあい福祉センター

福祉に関する相談に応じます。まずは、お電話ください。ふれあい福祉センター(☎983-2000)

【常設相談】月曜～金曜日 午前9時～午後4時 社会福祉協議会(時間外の夜間・休日はセンターが委託する機関への転送電話で受け付けます)

【出張相談】火曜～木曜日(祝日除く)午後1時30分～午後3時30分、八寿園

◆介護相談

高齢介護課

高齢者の介護やひとり暮らし高齢者の生活不安に関する相談と情報を提供します。

地域包括支援センター(月曜～土曜日(祝日除く)午前9時～午後5時) やまばと(☎982-8000)、梨の里(☎982-0125)、美杉会(☎971-3576)、有智の郷(☎972-1000)

※次の在宅介護支援センター(日時は地域包括支援センターと同じ)や高齢介護課(月曜～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分)でも相談できます。京都八勝館(☎982-3883)、京都ひまわり園(☎983-8111)

短 信

▶京都府最低賃金を引き上げ

1時間当たり831円

京都府内の事業所で働く労働者(パート・アルバイトを含む)に適用される最低賃金が10月2日(日)に改正され、「時間額807円」から「時間額831円」に引き上げられました。

▶八幡市ろうあ協会主催

中国文化和日本文化の違い トークショー

日時 11月26日(土)午後1時30分～4時30分

場所 文化センター3階第3会議室

対象 市内在住の人

定員 100人

講師 許莉さん(中国出身)、吉田宏さん(軍艦島を世界遺産にする会会員)

参加費 無料

申込み・問合せ 11月18日(金)までに社会福祉協議会(☎983-4450、FAX983-5798)へ電話またはFAX※当日、手話通訳あり。

▶精神保健ボランティア養成講座

日時 11月17日(木)、24日(木)の全2回。午後1時30分～4時

場所 福祉会館 活動室3

対象 精神障がいのある人への支援活動に関心がある人

定員 30人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込み・問合せ 11月1日(火)から、社会福祉協議会(☎983-4450、FAX983-5798)へ電話またはFAX

▶学習会

「わかりやすい差別解消法」

日時 11月22日(火)午後1時～2時30分

場所 福祉会館 講習室3・4

対象 市内在住・在勤の人

定員 100人

講師 古住 新(八幡市役所障がい福祉課長)

参加費 無料

問合せ 八幡市手をつなぐ親の会会長=大澤(☎090-1352-6189、FAX983-3238)



### がん検診を受けましょう! ※費用は無料

#### 1大腸がん検診 要申込

申込期限 11月7日(月)  
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)の人※すでに医療機関で市の大腸がん検診を受診済の方は受診不可。  
 内容 検査容器に2日分の便を採り持参。  
 申込み 下記の申込方法欄をご覧ください。  
 検体受付 11月16日(水)~11月30日(水)(土・日・祝日を除く) 午前8時30分~正午、午後1時~3時に健康推進課へ。

※申込者には11月14日(月)に検体容器を発送予定。

#### 2子宮がん検診 要申込

実施期間 平成29年2月28日(火)まで  
 申込期限 平成29年1月31日(火)  
 対象 20歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。  
 場所 京都府内の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)  
 内容 問診、視診、内診、子宮頸部細胞診  
 申込み 下記の申込方法欄をご覧ください。

#### 3乳がん検診(二次申込) 要申込

実施期間 12月1日(木)~平成29年2月28日(火)  
 申込期限 平成29年1月31日(火)  
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。また、乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、胸部の皮下に医療用具を埋め込んでいる人も除く。  
 場所 指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)  
 内容 問診、視触診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)  
 申込み 下記の申込方法欄をご覧ください。

#### 申込方法 1~3共通

健康推進課で申し込みいただくか、ハガキに希望検診名、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、子宮がん検診は受診する医療機関名(記載がない場合は市内用の案内を送付します)を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。

#### ▶マタニティスクール

これからお父さん、お母さんになる人が対象。申し込みは電話で健康推進課へ(いずれも先着20組)

#### パート1「デンタルケア&絵本」

▶12月1日(木)午後1時30分~4時、母子健康センター2階  


#### ▶離乳食教室

日時 12月8日(木)午後1時30分~4時  
 場所 文化センター3階第4、6講習室  
 定員 おおむね先着15組  
 持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳

申込み 12月5日(月)までに電話で健康推進課へ(当日欠席のときは必ず連絡してください)  


#### ▶市役所北側駐車場等の利用停止について

胃がん検診実施(9月~12月の間に14回予定)に伴い、検診車が停車するため、市役所北側駐車場と駐輪場の一部は終日利用できません。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。  
 11月の検診実施日 1日(火)、2日(水)、7日(月)、8日(火)、14日(月)、24日(木)

#### ▶男性のための料理教室

日時 ①11月25日(金)、②平成29年1月27日(金)、③3月24日(金) 午前10時~午後0時30分  
 場所 福祉会館  
 対象 市内在住の男性  
 定員 各30人(先着順)  
 費用 1回500円  
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具  
 申込み・問合せ ①11月18日(金)まで、②・③開催日の1週間前までに電話で健康推進課へ

#### 休日応急診療所

☎983-3001  
 診療日 日曜日・祝日・年末年始  
 場所 八幡園内73-3(市役所北側)  
 診療科目 内科・小児科、歯科  
 受付時間 午前11時30分~午後5時30分  
 診療時間 正午~

#### 小児救急医療

次の医療機関では、休日・夜間に小児専門医が当直し、小児救急患者を診察します。  
 ●男山病院(☎983-0001) 毎週金曜日(祝日は除く)午後6時~翌朝8時  
 ●宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111) 診療時間は直接病院へお問い合わせください。  
 ●田辺中央病院(☎0774-63-1111) 24時間365日

#### 小児救急医療電話相談

☎#8000 または ☎661-5596  
 小児科担当看護師や小児科医師が、休日、夜間の電話相談に応じます。  
 相談時間 午後7時~翌日午前8時  
 ※土曜日は午後3時~翌日午前8時

#### ▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 11月1日(火)~平成29年1月31日(火)  
 申込期間 平成29年1月16日(月)まで  
 対象 ①65歳以上、②60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳の内部障害1級と認定されている人※①・②いずれも年齢は接種日基準、市内に住民票がある人。  
 費用 1,500円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課で免除申請すると無料になります)※【表①】参考  
 事前申込方法 申請書に記入し健康推進課へ提出してください(申請書は健康推進課窓口や市ホームページから入手できます)。

#### 予防接種の申込方法

【表①】

① 市内指定医療機関(表②)で接種希望自己負担1,500円(市民税課税世帯)	→ 直接医療機関へ(市への申込不要) ※保険証または各種受給者証を持参
② 市内指定医療機関で接種希望無料(市民税非課税世帯・生活保護世帯)	→ 健康推進課へ事前申し込み
③ 他市の医療機関等で接種希望	→ 健康推進課へ事前申し込み

※世帯とは、同じ住民票にのっている家族。  
 ※②・③の接種後の申し込みはできません。

#### 八幡市指定医療機関(高齢者インフルエンザ)

【表②】

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要
小糸医院	男山金振	983-5110	要
里井医院	西山和気	983-2277	要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要
たまがきあやこキッズクリニック	欽明台中央	205-1646	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要
なかじま整形外科・リウマチクリニック	欽明台中央	971-0012	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要
ふじさわ皮膚科クリニック	欽明台北	972-2860	不要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要

※各医療機関の予約受付時間は診察時間内。ただし、あさか内科医院は午前のみ、男山病院は平日午前9時~午後4時30分・土曜日午前9時~11時30分、となみクリニックは木曜日以外の平日。

### こころの体温計でメンタルチェックしませんか

市では、自殺防止対策の一環として、携帯電話やPCを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム「『こころの体温』Fish Bowl Index(フィッシュボールインデックス)」のサービスを導入しています。

このシステムは、こころの健康状態やストレスの状態を測るツールです。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」などのメニューがあり、健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、水槽の中で泳ぐ赤・黒の金魚や猫などのキャラクターが、ストレス度や落ち込み度を表示します。ストレスチェックの結果に基づき相談窓口の連絡先も表示されます。

#### ◆利用方法

パソコンからは「こころの体温計」と検索し、ご利用ください。携帯電話などからは、QRコードからアクセスできます。利用料は無料(通信料は自己負担)で、個人情報入力も一切不要です。



こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度が分かります。  
 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分かります。  
 ● 赤ちゃんママモード: 産後の不安な心の健康状態が分かります。  
 ● ストレス対策タイプテスト: 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: 飲酒が心臓にどのような影響を与えているのか分かります。

「少し疲れたな」と感じたら、このシステムで心の体温を測ってみませんか。  




# 保健医療

市役所への問い合わせは  
☎983-1111 (代)  
FAX982-7988へ

◆保健コーナーに関する問い合わせは、健康推進課へ（個別に問い合わせがあるものを除く）。  
◎乳幼児健診や予防接種を受ける前に、あらかじめ質問票や予診票を記入してから会場までお越しください。  
◎予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。  
◎母子健康手帳を忘れずに持参ください。

## 11月の各種健康相談

▼窓口健康相談（要予約）	
15日（火）	母子健康センター
40歳以上が対象。保健師が健康に関する相談に応じます。	
▼高齢者健康相談	
17日（木）	南ヶ丘老人の家
24日（木）	八寿園
65歳以上が対象。血圧測定と検尿の後、保健師が健康相談に応じます。	

※時間は午前9時30分～11時。  
※窓口健康相談は事前に健康推進課へ予約を。

## 歯周病疾患検診

受診期間 12月28日（水）まで  
場 所 各協力医療機関  
対 象 平成28年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人（対象者には必要書類を郵送済）  
内 容 問診、口腔内検査（現在歯の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況および口腔清掃状態）、検診結果の判定、結果の通知・説明と結果に基づく指導  
費 用 無料（検診内容以外は有料）  
持ち物 検診票、健康保険証など生年月日が確認できるもの、歯ブラシ

## 減塩みそ手作り教室

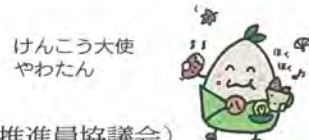
家族の健康を守るため、減塩で無添加のみそを一緒につくってみませんか。  
日 時 ①12月15日（木）、②平成29年1月18日（水）、③2月8日（水）、④2月24日（金）、⑤3月29日（水）  
※各日とも、午前10時～、午後1時～。  
場 所 ①橋本公民館、②男山公民館、③～⑤八幡人権・交流センター  
参加費 1口3,000円（麴2kg、大豆1kg、塩400g）  
定 員 各日30口（先着順）  
持ち物 エプロン、手拭き、みそを入れる容器など  
申込み 開催日の2週間前までに健康推進課へ



## 11月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

事業名	会 場	日 程	受付時間	対 象	12月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	22日（火）	午後1時～2時	平成28年7月11日～7月31日生	6日（火） 26日（月）
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	1日（火）	午前9時30分～10時30分	平成27年12月生 ※上記以外の乳幼児も希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。計測・相談に応じます。（予約不要）	6日（火）
	子育て支援センター（男山指月）	2日（水）			7日（水）
	美濃山コミュニティセンター	7日（月）			5日（月）
	母子健康センター	9日（水）			2日（金）
	男山公民館	10日（木）			1日（木）
	八幡人権・交流センター 有都福祉交流センター	11日（金）			9日（金） 13日（火）
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	11日（金）	午後1時～2時	平成27年3月23日～4月21日生 平成27年4月22日～5月16日生	14日（水）
		28日（月）			
3歳児健康診査	母子健康センター	15日（火）	午後1時～2時	平成25年5月生	20日（火）
		16日（水）			21日（水）

※各健診の対象者には通知しています。  
※①男山公民館・子育て支援センターには駐車場がありません。  
【持ち物】母子健康手帳、質問用紙  
【健診内容】身体計測、内科診察（健診のみ）、育児相談、発達確認をします。  
◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。（協力：市食生活改善推進員協議会）  
◎1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査は栄養相談、歯科健診（ブラッシング指導）があります。歯ブラシをお持ちください。  
◎3歳児健康診査は視力検査と尿検査があります。尿検査は、健診当日の朝の尿を容器にとってお持ちください。



## 定期予防接種のお知らせ

持ち物：母子健康手帳、予診票  
（必ず持参。持っていない人は健康推進課まで連絡ください）

日型肝炎予防接種が定期化されています	対 象 平成28年4月1日以降生まれで生後1歳に至るまでの人には順次個別通知を行っています。※標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月。
--------------------	--

## 【集団接種】

種 別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	11月10日（木）午後1時20分～2時20分 ＜母子健康センター＞	生後1歳に至るまでに1回 （標準的な接種期間：生後5カ月～8カ月に達するまで）	12月13日（火）

## 【個別接種（通年）】

対象者には個別通知を行っています。送付された予診票と母子健康手帳、健康保険証など住所が確認できるものを必ず持参して、予診票裏面の指定医療機関にて対象年齢内に接種を受けてください。

予防接種名	ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・不活化ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘ワクチン、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎（※①）、子宮頸がん予防ワクチン（※②）
-------	--

※①特例対象者（平成8年4月2日～平成19年4月1日生）に当てはまる人で日本脳炎の接種が完了していない人は、20歳未満の間に接種可能。  
※②現在、積極的勧奨（個別通知）を行っていません。接種にあたってはその有効性と副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けるようにしてください。

## 【注意事項】

◆接種の際は予診票が必ず必要です。通知が届かない人や転入された人、予診票を紛失された人は健康推進課まで申し込みください。（電話申込可）  
◆市外での接種を希望する人は、2週間前までに健康推進課へご連絡ください。

## 健康豆知識

### 食事で認知症予防

食生活の乱れや栄養バランスの偏りは、生活習慣病をはじめ、多くの病気の原因となり、認知症も例外ではありません。食事を見直し、認知症の原因になる高血圧や動脈硬化を防ぐことが、認知症の予防につながります。

若い脳を保つための食事のポイント  
「減塩」「コレステロール」「抗酸化」

塩分やコレステロールの摂り過ぎは、血管を老化させ、動脈硬化や脳梗塞を引き起こします。また、体内に取り込まれた酸素の一部が変化した活性酸素によって体の細胞が酸化すると新陳代謝が妨げられ、老化が

進む原因となります。

#### 認知症予防に効果のある食べ物

①「青魚」…サバやイワシ、サンマなどの青魚は、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を豊富に含み、コレステロール値を下げたり、血液をサラサラにして血栓を防ぐ効果があります。魚の脂肪は酸化しやすいので、鮮度の高いものを選びましょう。

②「野菜や果物」…果物に多く含まれるビタミンCや、アーモンドなどのナッツ類やかぼちゃなどに多く含まれるビタミンEは、活性酸素に対する抗酸化力を高めます。また、緑黄色野菜も抗酸化物質を

含んでいますが、それぞれ異なる働きをするため、いろいろな食材から摂取することがおすすめです。外食が多く野菜不足を感じている人は、1日1杯フルーツジュースや野菜ジュースなどを飲むのもおすすめです。

#### 認知症を予防する食事方法

体に良いとされていても、そればかり食べていては栄養が偏ってしまいますので、バランスよく食べることが大切です。また、よくかんで食べることで、脳の働きを活性化させ、認知機能を高めます。バランスの良い食事を、ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。

問合せ 高齢介護課





生涯学習センターの子育て支援事業の一環として、同センターで10月19・25日に「ベビーカーエクササイズ」、21日に「おひるねアート撮影会」が行われました。

### おひるねアート撮影会

「ベビーカーエクササイズ」では、産後の女性11人が、ベビーカーを使った運動を行い、産後の心身の回復や、体型・姿勢の改善に取り組まれました。

## 子育て応援

### ベビーカーエクササイズ



エクササイズに取り組む参加者たち



我が子の良い表情を引き出し撮影



「おひるねアート撮影会」には、親子8組が参加。ハロウィンなどをテーマにした背景に、衣装や小物と一緒に赤ちゃんを寝かせ、思い出に残る写真づくりに挑戦しました。「日本おひるねアート協会」講師の松田薫さんのアドバイスを参考に、赤ちゃんの良い表情を撮ろうと、親同士で協力して、泣き出す赤ちゃんをおもちゃであやしめながら、椅子の上から何度も撮影していました。

## ザクザク 稲刈り たくさん収穫したよ

10月14日、中央小学校の5年生55人が、八幡舞台の田んぼで、稲刈りをしました。

この取り組みは、普段食べているお米がどのように作られ、収穫されているのか、稲作体験を通して学んでもらおうと、地元農家の協力を得て、学校近くの田んぼで昨年同様実施されています。

このぎりがまを使った稲刈りの方法や、刈り取った稲の束ね方などを教わった児童たちは、5月に田植えをした場所を中心に、一斉に稲刈りを始めました。

農家の人たちと一緒に、立派に成長した稲を「ザク、ザク」と熱心に刈り取っていました。

たくさん稲刈りをした児童たちは、足元は泥だらけになりましたが、「楽しかった」「もっとやりたかった」と笑顔で話していました。収穫したお米は、おにぎりにしておいしくいただきます。



稲を刈り取る児童たち

## まちの話題

このページでは、市民の皆さんの活躍やまちの話題などを紹介しています。身近な話題や、広報紙についての意見を、秘書広報課までお寄せください。



境内をみこしで往復する担ぎ手たち

### ずいきみこし 五穀豊穡祈り巡行

10月9日、収穫への感謝と五穀豊穡を祈る御園神社秋祭が、上奈良地区で行われました。地域住民らは、京都府無形民俗文化財に登録されている「ずいきみこし」を担ぎ、区内を練り歩きました。

境内に到着後は、天狗の面をつけた子ども「王の舞」と、若者2人による「獅子舞」が交互に披露されました。「獅子舞」は、獅子の口を閉じる音が大きいほど、豊作になると言われており、「パン！」と境内に大きな音が響くと、担ぎ手や見物客から拍手と歓声が上がっていました。

## 第38回障がい者スポーツ大会

### いい汗かいて 楽しく交流

障がい者スポーツの振興と、多くの市民とともに楽しみ、ふれあいを深めてもらおうと、市民体育館で10月15日、「第38回障がい者スポーツ大会」が開催されました。

同大会は、市が主催し、多くのボランティア団体などに協力を呼びかけて行われま



新聞破り競走を楽しむ参加者たち

した。参加した220人の市民は、紅白の2チームに分かれて、「風船運び競争」や「新聞破り競走」、「綱引き」など、全7種目を競いました。

「パン食い競走」では、参加者たちが大きく口を開けて「パン食い」に挑戦。パンの袋をつかみ取ると、勢いよくゴールまで駆け抜けていました。

最後の種目は「玉入れ」。両手いっぱいを持った玉をまとめて投げ入れる作戦を立てるなど、両チームは、たくさんの声援を受けながら、チームの勝利を目指し、熱い勝負を繰り広げていました。