

伏見区役所 〒612-8511 鷹匠町39-2 ☎611-1101(代) FAX611-4716

深草支所 〒612-0861 深草向畑町93-1 ☎642-3101(代) FAX643-7719

醍醐支所 〒601-1366 醍醐大構町28 ☎571-0003(代) FAX573-1505

神川出張所 ☎921-0028 FAX921-2829 **淀出張所** ☎631-2040 FAX631-4049

お知らせ

相談

気軽に相談ください **無料**

①②に関する問合せ まちづくり推進担当
(伏 ☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)

③に関する問合せ 市まち再生・創造推進室
(☎231-2323)

①弁護士による京都市民法律相談

日時 2月17日、24日、3月3日、10日、17日、24日、31日、4月7日、14日(いずれも水曜) 13時15分～15時15分(1組20分以内)

場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所

定員 区役所各日12組・各支所各日6組

申込み 相談日の週の月曜9時～当日14時45分(祝日を除く)に、来庁又は電話で問合せ先へ

②行政相談委員による無料行政相談

申込不要

日時 2月16日(火)、3月16日(火) 13時30分～15時30分

場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所

③空き家相談員による不動産(空き家等)相談

日時 3月2日(火) 13時30分～15時50分(1組40分以内)

場所 醍醐支所2階相談室

定員 3組(1組2名まで)

申込み 相談日前日までに電話で問合せ先へ

福祉

児童扶養手当・特別児童扶養手当

①児童扶養手当
離婚等で父又は母と生計を別に児童を育てているひとり親家庭等に対し、請求月の翌月分から支給(所得等の制限有)。
※障害基礎年金等の受給者は令和3年3月分以降、児童扶養手当の額が障害基礎年金等の子加算分に係る額を上回る場合、その差額が支給される場合があります。

対象 18歳到達以後最初の3月末までの児童。(特別児童扶養手当の対象と同程度の障害の状態にある場合は20歳未満)

②特別児童扶養手当
中程度以上の知的・精神・身体障害がある20歳未満の児童を育てている家庭に対し、請求月の翌月分から支給(所得等の制限有)。

問合せ ①子どもはぐくみ室(☎☎611-2391 ☎☎642-3564 ☎☎571-6392)
②障害保健福祉課(☎☎611-2392 ☎☎642-3574 ☎☎571-6372)

伏見区 ラジオ広報番組
FM845(京都リビングエフエム) **845**

●伏見区役所インフォメーション
毎週金曜 10時45分頃/22時45分頃～

きょうほっとあした **無料**

専門の相談員によるくらしとこころの総合相談会。

日時 3月13日(土) 13～17時(1名45分程度)

場所 呉竹文化センター(京町南7-35-1)

内容 ①弁護士(くらし) ②心理士(こころ) ③僧侶(いのち) ④産業カウンセラー(職場のメンタルヘルス) ⑤保健師(からだとこころの健康) ⑥自死遺族サポートチームによる相談

対象 市内に在住又は通勤・通学の方

定員 各4名(先着順)

申込み 2月27日(学生と新規の方は20日)～3月11日に住所、氏名、ふりがな、電話番号を京都いつでもコール(3面上部参照)へ

問合せ 市こころの健康増進センター(☎314-0355)

保険年金

国民年金の届け出をお忘れなく

日本在住の20歳以上60歳未満の方の方は第1号被保険者加入の届け出が必要です。

○会社等を退職し、厚生年金保険の被保険者資格を喪失したとき

○第3号被保険者が厚生年金保険の被保険者の扶養からはずれたとき

問合せ 保険年金課(☎☎611-1875 ☎☎642-3826 ☎☎571-6529)

etc イベント・その他

さすてな講座「自然の恵みと山川海のつながり」 **無料・申込不要**

山川海のつながりが自然の恵みにどんな影響を与えるか、楽しく学んでみませんか。

日時 2月20日(土) 15時30分～16時30分

場所 さすてな京都(横大路八反田29)

講師 竹門康弘氏(京都大学防災研究所准教授)

対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)

定員 75名(当日先着順)

問合せ 同施設(☎606-2548)

淀川水系一斉美化アクション **無料**

淀川水系(桂川・宇治川等)の上流から下流までの一斉清掃を実施。

日時 2月28日(日) 9時～11時30分

※雨天時は3月7日(日)に延期。

集合場所 久我橋右岸橋下ほか

対象 団体又は個人(中学生以下は要保護者同伴)

申込み 2月26日17時までにホームページ又はFAXで団体名、住所、氏名、電話番号、集合場所、参加人数を明記し淀川管内河川レンジャー事務局(FAX072-841-5663)へ

桂川流域クリーン大作戦ホームページ **検索**

問合せ 桂川流域クリーンネットワーク事務局(☎090-6728-7056)

呉竹文化センターからのお知らせ

場所 同センター(京町南7-35-1)

対象 小学生以上

問合せ 同センター(☎603-2463)

◆ちょっと素敵な朝からクラシック
人気アンサンブル「京都しんぷおにえつた」が名曲をオリジナルアレンジで演奏。

日時 3月10日(水) 10時30分～11時30分

定員 271名

費用 900円(前売り券は同センター等で2月10日から販売) ※当日券なし



◆早春アンサンブルコンサート **無料**

墨染交響楽団による小編成のアンサンブルコンサートを開催。

日時 3月13日(土) 14～15時

定員 120名(先着順)

申込み 2月15日から来館又は電話で同センターへ

◆南インド古典舞踊を楽しもう **無料**

南インド古典舞踊の鑑賞とインド文化の解説を中心としたワークショップを実施。

日時 3月24日(水) 14～15時

定員 15名(多数抽選)

申込み 2月15日～3月5日に来館又はFAX、メールで住所、氏名、ふりがな、電話番号、年齢を同センター(FAX603-2465、✉kuretake@kyoto-ongeibun.jp)へ

「エコセン通い帳」で遊ぼう！ **無料・申込不要**

エコに関する指令に挑戦してスタンプを集め、エコの達人認定証をもらおう！

日時 9～17時 ※木曜休館

場所 京エコロジーセンター(深草池ノ内町13)

問合せ 同センター(☎641-0911)



伏見区民ごみ減量エコバスツアー **無料**

南部クリーンセンター「さすてな京都」の見学会を開催！身近なごみ問題を見つめ直し、ごみ減量に取り組みましょう。

日時 3月20日(土・祝) 9～12時

集合場所 地下鉄竹田駅東口

対象 区内に在住又は通勤・通学の方(小学生以下は要保護者同伴)

定員 17名(先着順)

申込み 2月18～28日に住所、氏名、ふりがな、電話番号を京都いつでもコール(3面上部参照)へ

問合せ エコまちステーション(☎☎366-0196)

図書館

無料・申込不要

向島図書館 ☎622-7001

◆テーマ図書「防災」 「がっこう・ほいくえん・ようちえん」3月中

◆おたのしみ会 3月6日(土) 11時

◆赤ちゃん絵本の会 3月12日(金) 11時

※おたのしみ会、赤ちゃん絵本の会は来館又は電話で同図書館へ要申込み(先着5組)。

醍醐図書館 ☎572-0700

◆テーマ図書「ベストセラー大集合」3月中

◆赤ちゃん絵本の会 3月5日(金) 10時30分

久我のもり図書館 ☎934-2306

◆テーマ図書「変わる！変える！」 「ともだち」「はるらんらん」3月中

◆おたのしみ会 2月27日(土) 15時

◆赤ちゃん絵本の会 3月12日(金) 11時

※赤ちゃん絵本の会は来館又は電話で同図書館へ要申込み(先着5組)。

移動図書館 「こじか号」巡回 ☎801-4196

日時	場所
3月18日(木)	10時～10時50分 桃山南小学校
	11時30分～12時 納所小学校
3月19日(金)	10時～10時40分 ローソン淀際目町店駐車場
	11時～11時50分 明親小学校

その7 管理栄養士のすしめ

いろいろな野菜の選び方

体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれている野菜。いろいろな種類を食べることで多様な栄養素が取れます。

野菜を買う際は、季節の旬の食材や地元で採れたものなどを選んでみてください。

「野菜の選び方」

- 旬で選ぶ・栄養価が高く安価。
- 産地で選ぶ・地元産は新鮮で生産者が近いため安心。
- 色で選ぶ・緑黄色野菜は体内でビタミンAとなるカロテンを、淡色野菜(ハクサイ・キャベツなど)はビタミンCを多く含む。

食に関する相談は、問合せ先の管理栄養士まで気軽にお電話ください。

問合せ 健康長寿推進課(☎☎611-1162 ☎☎642-3876 ☎☎571-6747)