

食中毒にご注意!

気温や湿度が高くなる梅雨時や夏場には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒予防の三原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

つけない

- 調理の際はこまめに**手洗い**を
- 焼肉などの際は「生肉を触った箸」と「食べる箸」を**分ける**

ふやさない

- 食べ物は**低温**で保存
- 調理した食品は長時間放置せず、**すぐ**に食べる

やっつける

- 食材は十分に**加熱**を
- まな板などの器具も**洗浄**、**消毒**

問合せ 医療衛生コーナー (☎354-5086)



“お口の健康” 忘れないでね!



成人・妊婦歯科相談

むし歯や歯周病…一度、お口の健康をチェックしてみませんか?
また、お口のことで困ったことがあれば保健福祉センターまでご相談ください!

対象 18歳以上または妊産婦の方

日程 7月21日(金) (毎月第3金曜日)

受付時間 9時~10時30分 (予約不要)

費用 無料

問合せ・申込み 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎561-9128)



親子で料理を楽しんでみませんか?

募集! 親子料理教室

東山地域女性連合会のみなさんと一緒に、親子で料理体験をしてみませんか。

日時 8月1日(火) 10時~13時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 区内在住の小学生と保護者

参加費 大人:1,500円

子ども:1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル

定員 親子8組20名(先着順)

締切 7月25日(火)

問合せ・申込み 京都女子大学栄養クリニック(☎531-2136)



- お料理 —
- *おだしの効いた京風スープカレー
 - *ぷるぷるの京風わらびもち

大雨や台風に 備える



大雨や台風等による水災害から身を守るため、日ごろから対策を行い、いざという時は慌てず落ち着いて行動しましょう。

- 正確な情報収集が大切! テレビやラジオなどで情報収集を行いましょう。
- 作業や見回りは事前に! 台風が接近する前に窓や雨戸の補強をしておき、接近後の作業や見回りはやめましょう。



○早めに集団で行動を! 雨や風が強くなる前に早めに行動し、隣近所で声をかけあって集団で避難しましょう。



○動きやすい服装で! 両手が自由になるように、持ち物はリュックに入れ、運動靴で避難しましょう。

○家を出る前 火元を確認し、戸締まりをし、安否情報や避難先を書いたメモを家に残しましょう。

夏の文化財防火運動 7月12日(水) ~7月18日(火)

東山区には、数多くの文化財があります。これらの文化財を後世に守り伝えていくため次のことを実践しましょう。

- 地域の文化財のことを知り、文化財に親しみましょう。
 - 地域ぐるみで防火防止に取り組みましょう。
 - 子どもに火遊びをさせないようにしましょう。
 - 喫煙場所以外では、たばこを吸わないでください。
 - たばこの火は確実に始末してください。
- 問合せ 東山消防署 (☎541-0191)

東山が丸見! クイズ



東山区のスポットをクイズ形式でご紹介します! 写真の場所をお答えください。正解者の中から抽選でトライフカ京カード千円分をプレゼント!

【今月のクイズ】ここはどこでしょう?
昨年6月に元弥栄中学校跡地にオープンした施設。中央にそびえ立つ「漢字5万字タワー」は圧巻!

応募方法 ①名前 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤クイズの解答 ⑥本紙への感想をご記入いただき、ハガキまたはEメールにて応募先

【ハガキの場合】〒605-8511 (住所記載不要) 東山区役所地域力推進室「こちら東山」係まで

【Eメールの場合】件名に「こちら東山 クイズ応募」と明記の上、higashiyama-soumu@city.kyoto.lg.jpまで
応募締切 7月15日(土) まで (ハガキの場合は当日消印有効)



国民年金保険料の 各種免除制度のご案内

①国民年金保険料免除制度
保険料の納付が困難な場合、保険料の全額または一部が免除されます。申請者、配偶者、世帯主の前年所得をもとに審査し、承認されます。

※申請日から過去2年1カ月遡って申請することも可能。

②納付猶予制度
学生でない50歳未満の方で納付が困難な場合、納付が猶予されます。申請者、配偶者の前年所得をもとに審査し、承認されます。

※免除・猶予期間の取り扱い
いずれも老齢、障害基礎年金などの受給資格を判断する期間に算入されませんが、①は、年金額が免除額に比べて減額されず、一部免除で納付がない場合、未納扱いになります。また、②は年金額には反映しません。

※前年度に承認された方は申請時に翌年度以降も継続を希望された場合は、申請は不要です。ただし、失業などを理由に承認された方は申請書の提出が必要です。

問合せ 保険年金課 保険給付・年金担当 (☎561-9199)