

【乳がん検診】のご案内
対象 30歳以上の女性で、昨年受診されていない方
日時 8月上旬～9月下旬の午後
※検診日時等は、後日郵便でお知らせします。
場所 上京保健センター
内容 診察とマンモグラフィ（30歳代の方は超音波撮影）
費用 1,300円（免除制度あり）
申込み 申込専用はがき又は封書で、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号・以前の受診の有無を記入のうえ、7月25日（月）までにお申し込みください
申込先 〒604-8491 中・丸太町通御前東入 京都予防医学センター乳がん検診係

☎＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎432-3221）

【女性のがんセット検診】のご案内
 京都市のがん検診(子宮がん検診除く)をまとめて受診していただけます。
対象 平成23年末で40歳以上の女性で、昨年受診されていない方
日時 8月9日（火）、9月29日（木）の午前
場所 上京保健センター
定員 各25名（先着順）
検診内容 乳がん、肺がん、胃がん、大腸がん
費用 2,600円（免除制度あり）
申込み 封書又はFAXで、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号・以前の受診の有無を記入のうえ、各検診日の1週間前までにお申し込みください。
申込先 上京保健センター健康づくり推進課成人保健医療担当（住所・FAX番号は4面「保健」欄を参照）

平成23年度分の国民健康保険料通知書は今月中旬にお送りします
 平成23年度分の国民健康保険料をお知らせする保険料納入通知書を、今月中旬にお送りします。
 現在、保険料を納付書で納めていただいている世帯には、保険料納入通知書に口座振替の申込書を添付してあります。便利な口座振替をぜひご利用ください。
 特別徴収（年金からの引き落とし）による納付の方で、口座振替への変更をご希望の場合は、保険年金課へ口座振替の申込みと併せて納付方法の変更をお申し出ください。
 なお、保険料の納付が困難な事情があるときは、減額が適用される場合もありますので、7月末までなるべく早くご連絡ください。
☎＝保険年金課資格担当（☎441・5130）

新しい後期高齢者医療保険証をお送りします
 現在お持ちの後期高齢者医療保険証は、7月31日で有効期限が切れるため、新しい保険証を7月中旬に郵送します。
新しい後期高齢者医療保険証をお送りします
 現在お持ちの後期高齢者医療保険証は、7月31日で有効期限が切れるため、新しい保険証を7月中旬に郵送します。
新しい後期高齢者医療保険証をお送りします
 現在お持ちの後期高齢者医療保険証は、7月31日で有効期限が切れるため、新しい保険証を7月中旬に郵送します。

各種教室のご案内
○「ころは塾」(運動器の機能向上プログラム) (全13回)
日時 7月6日～9月28日の毎週水曜午前10時～11時30分
会場 花友(ゆめ)たいい
②日時 7月6日～9月28日の毎週水曜午後2時～3時30分
会場 小川自治会館
内容 ストレッチ、下肢筋力向上、バランス能力向上・転倒予防運動、体力測定、講話など
定員 10名程度（先着順）
☎＝保険年金課資格担当（☎441・5130）

「地デジ相談コーナー」をご利用ください
 本市では、デジサボ京都と連携し、6月13日（月）から8月26日（金）の間、「地デジ相談コーナー」を設置します。
①日時 6月13日（月）～8月26日（金）の午前10時～午後6時
②場所 地下鉄丸御池駅（北改札口付近）（4月1日から設置予定）
③内容 地デジの準備がお済みでない方は、ぜひご利用ください。また、電話相談や高齢者宅への個別訪問も実施してまいります。お気軽にご相談ください。
☎＝デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）（☎303・3030）
☎＝デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）（☎303・3030）
☎＝デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）（☎303・3030）

「地デジ相談コーナー」をご利用ください
 本市では、デジサボ京都と連携し、6月13日（月）から8月26日（金）の間、「地デジ相談コーナー」を設置します。
①日時 6月13日（月）～8月26日（金）の午前10時～午後6時
②場所 地下鉄丸御池駅（北改札口付近）（4月1日から設置予定）
③内容 地デジの準備がお済みでない方は、ぜひご利用ください。また、電話相談や高齢者宅への個別訪問も実施してまいります。お気軽にご相談ください。
☎＝デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）（☎303・3030）
☎＝デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）（☎303・3030）
☎＝デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）（☎303・3030）

☎＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎432-3221）

平成23年度上京区運営方針を策定

上京区では区のまちづくりの将来像を掲げた上京区基本計画（平成23年2月策定）に基づき、区の個性を活かした魅力あふれるまちづくりを推進しているところです。特に重点的に取り組むべき事項を明確にし、基本計画を区民の皆様と共にしっかりと推進していくために、5つのテーマに基づいて13の重点取組を盛り込み、平成23年度上京区運営方針を策定しました。概要は以下のとおりです。
 ☎＝総務課企画広報担当（☎441-5029）



- 平成23年度上京区重点課題**
- 多様な住民が地域活動を担うまち
 - ・上京区総合庁舎整備の推進（文化市民局）
 - ・上京区活性化プロジェクトなど
 - 住民が守る安心・安全のまち
 - ・京都府総合防災訓練の実施
 - ・自転車マナー向上プロジェクトなど
 - ともに喜び、支え合うまち
 - ・児童虐待防止に向けた取組
 - ・若い世代への生活習慣病予防の支援
 - ・食の安全・安心の確保と食育の推進など
 - 文化と伝統を生かした賑わいのまち
 - ・洛中洛外図の世界が甦る～観光ボランティアの育成
 - ・京の七夕事業（産業観光局）
 - ・上七軒通・小川通の無電柱化等の推進（建設局）など
 - 環境に過度の負荷を与えないための取組の推進
 - ・エコまちステーションを拠点とした環境の取組の充実など
 - 区民サービスの更なる向上
 - ・区民サービス向上に係る各所属における取組（「きょうかん」目標）など

「介護者のつどい」は、夫婦、親子など、いろいろな立場で高齢のご家族を介護しておられる方が参加されています。介護経験も1年目の方から10年以上の方までさまざま。
「介護者のつどい」は、夫婦、親子など、いろいろな立場で高齢のご家族を介護しておられる方が参加されています。介護経験も1年目の方から10年以上の方までさまざま。

区社協通信
「介護者のつどい」は、夫婦、親子など、いろいろな立場で高齢のご家族を介護しておられる方が参加されています。介護経験も1年目の方から10年以上の方までさまざま。
「介護者のつどい」は、夫婦、親子など、いろいろな立場で高齢のご家族を介護しておられる方が参加されています。介護経験も1年目の方から10年以上の方までさまざま。

子育てルームのご案内
 ○上京チルドピア（毎週火・木・金曜日）
 ○双子の会「おしゃべり会」（毎月第2月曜日）
時間 午前10時～正午
対象 保護者とお子さん
場所 上京区社会福祉協議会合庁階
☎＝上京区社協（☎432・9500）
☎＝上京区社協（☎432・9500）

夏休み特集 キッズ わくわく講座
 お友達と一緒に暑さに負けないからだづくりに挑戦しましょう。おいしく食べること、楽しく食べることは体と心の栄養につながります。
 小学生コースでは保健センターのお仕事体験もできるよ！
持ち物 エプロン・三角巾（髪の毛を覆うもの）・子供用お箸・子供用上履き
申込み 7月4日（月）～25日（月）に電話で受付
 ☎＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎432-3221）

	幼児コース	小学生コース
日時	8月2日（火） 午前10時～午後1時 （受付：午前9時45分～）	①7月27日（水） 午後1時30分～3時30分 （受付：午後1時15分～） ②8月3日（水） 午前10時～午後1時 （受付：午前9時45分～）
場所	保健センター2階講堂・調理室	保健センター2階講堂・調理室
対象者	5～6歳児とその保護者	小学1～3年生とその保護者
定員（先着順）	10組	12組
内容	調理実習「はじめてクッキング」「はてなボックス」	保健センターお仕事体験「医師のおはなし」「体験コーナー」など
参加費	1人につき500円 （親子で1,000円）	無料
		1人につき500円 （親子で1,000円）

※小学生コースは①のみの参加②のみの参加も可能です。

上京のスポーツ
第57回上京区ソフトボール大会
 上京区体育振興会連合会主催による第57回上京区ソフトボール大会が、1部、2部合わせて17チームが参加し、4月17日に開催されました。
 好プレーが随所に見られる熱戦の結果、1部は出水体振チーム＝写真＝、2部は嘉楽体振チームが優勝しました。
 1部優勝の出水体振チームは、7月24日に開催される京都市ソフトボール大会に、上京区代表として出場します。
第14回上京区ベタンクチャンピオン大会
 上京区体育振興会連合会主催による第14回上京区ベタンクチャンピオン大会が、32チームが参加し、5月8日に開催されました。
 大会結果は以下のとおりです。
 優勝 出水体振Aチーム＝写真＝
 2位 春日体振Aチーム
 3位 出水体振Bチーム
 上位入賞チームは、11月3日に開催される市民スポーツフェスティバルに、上京区代表として出場します。

けんこう情報
肉や卵等の生食はやめましょう！
 最近、肉や内臓肉（生レバー等）、卵を生そのまま食べたことが原因と考えられる食中毒が増えています。
 ○肉や卵に食中毒菌が付いていることがあり、肉には腸管出血性大腸菌O157やサルモネラ、カンピロバクター、卵にはサルモネラなどの食中毒を起す細菌が付いている場合があります。
 ○子供やお年寄りには特に危険です。
食中毒を防ぐためには…
 ・生レバー、ユッケ、肉の刺身や卵を生そのまま食べない。
 ・肉や卵を食べるときは中心まで十分に火を通す（中心が75℃の状態です）。
 ・生肉や卵を触った箸や盛り付けの食器は他の用途には使わない。
 ・手で生の肉を触った場合は十分に洗う。
 ・肉は冷蔵保存し、冷蔵庫から出したら手早く調理する。
 ・作った料理はすぐに食べる。
もしも体調が悪くなったら…
 ・腹痛、下痢、発熱、嘔吐などの症状が現れたら、すぐ医師に診てもらいましょう。
 ・トイレに行った後、食事前などはしっかりと手を洗いましょう。
 ・特にO157は感染力が強いので、便の処理は慎重に行い、必ず手を消毒しましょう。
 ・また、患者と同じ風呂の湯を使うと感染の原因となることもあるので、気を付けてみましょう。
☎＝衛生課（☎432・3002）
☎＝衛生課（☎432・3002）

子育てルームのご案内
 ○上京チルドピア（毎週火・木・金曜日）
 ○双子の会「おしゃべり会」（毎月第2月曜日）
時間 午前10時～正午
対象 保護者とお子さん
場所 上京区社会福祉協議会合庁階
☎＝上京区社協（☎432・9500）
☎＝上京区社協（☎432・9500）

☎＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎432-3221）