

**市政情報総合案内コールセンター
「京都いつでもコール」**

受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)
電話 661-3755 (みなここ)
FAX 661-5855 (こよほここ)
電子メール (以下のホームページから)
<http://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html> (パソコン)
<http://www.city.kyoto.jp/koha/m/cc/> (携帯電話)

区役所 地域力推進室・区民部・福祉部
☎441-0111(代) FAX432-0566
〒602-8511 上・上立売通大宮東入幸在町689番地

◆障害基礎年金の所得状況届等は7月末まで
国民年金の障害基礎年金を受給中の方(年金証書の年金コードが「2650」又は「6350」の方)は、送付されました「所得状況届」等を7月末日までに保険年金課へ提出してください(本年1月2日以降に市外から転入された方は、前住所地の所得証明書が必要)。「所得状況届」等の提出がないと、年金の支払いが差し止められる場合がありますのでご注意ください。

☎=保険年金課保険給付・年金担当(☎441-5138、プレハブ棟1階⑤番窓口)

◆無料法律相談

◇日時 毎週水曜日13:15～15:30(閉庁日を除く)
◇場所 地域力推進室(広聴担当)(校舎棟1階②番窓口)

◇定員 7名(先着順。12:00から整理券配布)
☎=地域力推進室(広聴担当)(☎441-5040)

保健 保健部(上京保健センター)
☎432-3221 FAX432-2025
〒602-0056 上・堀川通上立売下北舟橋町866

◆胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診を受けましょう

◇対象年齢 胸部(結核15歳以上、肺がん40歳以上)、大腸がん40歳以上

◇日時・会場 7月29日(月)北総合支援学校
8月5日(月)二条城北小学校

※受付はいずれも14:00～15:30

◇料金 胸部は無料(問診の結果、喀痰検査が必要な場合は1,000円)、大腸がんは300円

◇当日、会場で大腸がん検診の受付と検体容器の配布もしています。

☎=健康づくり推進課成人保健・医療担当

◆献血にご協力ください

次のとおり献血バスが来ます。

◇7月29日(月)14:00～15:30
北総合支援学校成逸会館前

◇8月1日(木)10:00～11:30、12:30～15:30
乾隆小学校

◇8月5日(月)10:00～12:30、13:30～15:30
二条城北小学校

☎=健康づくり推進課管理担当

北青少年活動センター ☎451-6700
FAX451-6702
〒603-8165 北・紫野西御所町56北区総合庁舎西庁舎内

◆涼しく勉強!自習室あります。

グループ活動室などを自習室として開放しています。テスト勉強などにどうぞ!

詳しくはホームページ(<http://www.js-kyoto.org/kita/>)をご覧ください。

◇対象 市内在住又は通勤・通学の中学生～30歳の方

◇日時 月～土曜日(水曜日を除く):10:00～21:00、日・祝:10:00～18:00

◇場所 当センター グループ活動室・料理室・和室など

◇料金 無料

◇申込み 不要

**おしらせ
情報コーナー**

◆「西陣ひと・まち・もの語り」スタッフ募集

西陣地域を中心に、歴史や人々の日常生活などを取材して記事にまとめ、発信していきます。

◇対象 市内在住又は通勤・通学の中学生～30歳の方

◇日時 定例ミーティング:第2・第4金曜日
19:00～21:00

インタビュー : 随時

◇場所 当センター及びその周辺

◇申込み 電話、来所又はメール(kita@ys-kyoto.org)にて受付中

◆子ども自然体験クラブ②「わくわく!真夏の川で思い出を作ろう!」参加者募集!

川で遊んだり、楽しいレクリエーションをして一緒に夏の思い出をつくりませんか。

◇対象 市内在住又は通学の小学生

◇日時 8月18日(日)10:00～17:00

◇場所 嵐山近辺の桂川

◇料金 600円

◇申込み 8月11日(日)まで、電話、来所又はメール(kita@ys-kyoto.org)にて受付中

老人福祉センター ☎464-4889
FAX464-2981
〒602-8383 上・今出川通御前通東入

◆介護予防事業「ふわりずむ体操～たまちゃんといっしょ～」

◇日時 7月20日(土)・8月3日(土)10:30～12:00

◇場所 当センター ホール

◆すこやか体操サロン

くつろぎのひとときをセンターで!体操は10:00からです。

◇日時 毎週月～土曜日(祝日を除く)9:00～10:15

上京区の統計

総人口	83,351人	世帯数	44,256世帯
男	38,518人	出生	43人
女	44,833人	転入	461人
		死亡	70人
		転出	511人

※京都市推計人口6月1日現在 異動は5月分

☎=問合せ先  =関西元気文化圏参加事業

◇場所 当センター ホール

◆健康づくり講習会「高齢者いきいき筋トレ」

◇日時 7月23日(火)・8月13日(火)10:30～11:30

◇場所 当センター ホール

◆資源物の回収

上京エコまちステーションの資源物回収BOXを設置しています(日曜・祝日・年末年始を除く)。

◇場所 当センター玄関横 駐輪場入口

◇回収物品 てんぷら油・一升びん・ビールびん・乾電池・紙パック・蛍光灯

※上記の催しは、記載のない限り、60歳以上の市民の方が対象で、無料、定員なし、申込み不要。

中央図書館 ☎802-3133
FAX812-5816
〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

◆図書の展示と貸出し ～7月31日(水)
今月のテーマ…「調べ学習+自由研究の本」
「今から始める!夏の暑さ対策」「京の庭」

歴史資料館 ☎241-4312
FAX241-4012
〒602-0867 上・寺町通荒神口下松蔭町138-1

◆特別展 重要文化財岩倉具視関係資料特別公開「岩倉具視の幕末維新」展示解説

7月27日(土)から10月16日(水)まで開催する特別展の展示史料について、当館館員が解説します。

◇日時 8月8日(木)14:00～14:30

◇場所 当館展示室

※無料、申込み不要。



これから、湿度の高い暑い日が多くなり、熱中症が増えてきます。

◎熱中症に気をつけよう

熱中症とは、炎天下や高温多湿の環境下に体が対応できず、体温の急激な上昇や発汗による脱水症状により、体に異常をきたすことで、4月から10月にかけて、起こりやすくなっています。特に老人や子どもは注意が必要です。

熱中症は症状が重くなると、最悪の場合は死に至ります。

楽しく夏を過ごすためにも熱中症には気をつけましょう。

◎熱中症を予防するために

●炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける。

●服装は吸湿性や通気性のよい素材にし、色合いも白系統のものを選ぶ。

●直射日光を防ぐため、帽子をかぶる。

●のどが渇く前、暑いところに行く前には水分補給する。

●汗をたくさんかいたときは、水分と一緒に塩分も補給する(スポーツドリンクなどを摂取するのが効果的)。

●少しでも具合が悪く感じたら休憩する。無理は禁物。

◎熱中症の症状

めまい、失神、頭痛、吐き気、けいれん、体温上昇、意識障害など多くの症状があります。

◎もし熱中症になってしまったら

●日陰など涼しい場所(冷房の入っているところ、風通しのよい場所など)に移動させ、安静にさせる。

●衣服をゆるめ、体の熱が逃げやすい状態にする。太い血管が通っている首や脇を冷やす。

●意識がはっきりしている場合は、水分及び塩分を補給する。

●意識状態が悪い場合など重症の場合には、医療機関へ。



上京消防署(☎431-1371 FAX414-1999)
〒602-8031上・釜座通下立売下東裏辻町398
ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/shobo/category/157-2-0-0-0-0-0-0-0.html>