

西京極で京都サンガF.C.を応援しよう!

6月28日 ファジアーノ岡山戦は、上京区民デー

100組200名様をご招待!



J1昇格を目指し、クラブ一丸となって戦う京都サンガF.C.。力強い声援で、ぜひとも勝利を勝ち取りましょう!

【上京区民デー 100組200名様をご招待!】

対象 区内在住の方
定員 100組200名(申込み多数の場合は抽選。なお、落選の場合はお得な観戦優待券をお送りします。)
申込み 往復はがきに次の事項を明記のうえお申し込みください。
○往信用表面(あて先)
〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1
京都サンガF.C. 上京区民デー招待係
○往信用裏面 ・「上京区民デー招待」
・住所、代表者氏名(ふりがな)、電話番号
○返信用表面 郵便番号、送付先住所、氏名
※返信用裏面は記入不要
締切り 6月13日(金)必着。
☎=京都サンガF.C. ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)

上京茶会

6月15日(日)



春の上京茶会を、大徳寺の塔頭、瑞峯院で開催します。瑞峯院は、キリシタン大名として知られる大友宗麟が菩提寺として建立し、石組みを十字形にした「閑眠庭」や蓬萊山式庭園の「独坐庭」と呼ばれる枯山水の名園があります。
春の上京茶会を、大徳寺の塔頭、瑞峯院で開催します。瑞峯院は、キリシタン大名として知られる大友宗麟が菩提寺として建立し、石組みを十字形にした「閑眠庭」や蓬萊山式庭園の「独坐庭」と呼ばれる枯山水の名園があります。
春の上京茶会を、大徳寺の塔頭、瑞峯院で開催します。瑞峯院は、キリシタン大名として知られる大友宗麟が菩提寺として建立し、石組みを十字形にした「閑眠庭」や蓬萊山式庭園の「独坐庭」と呼ばれる枯山水の名園があります。



健康づくりサポーター養成講座のご案内
健康に役立つ知識を学び、仲間と一緒に健康づくりを広める活動をしていきましょう。
日時 6月15日(日) 午前10時~午後3時(受付は午前9時30分~午後2時30分)
①6月24日(火)、②7月8日(火)、③7月22日(火)、いずれも午前9時30分~11時30分
対象 健康に関するボランティアとして活動できる方で、すべての内容に参加できる方
定員 15名(先着順)
内容 ①開講式(健康づくりサポーターって?、「知って得な健康情報」)
②運動実技「運動指導のコツをマスターしよう!」
講師 保健師
会場 上京区文化振興会、上京区役所
お茶券 1千円(本席・副席)
※地域力推進室(事業担当)で5月15日(木)から販売
主催 上京区文化振興会、上京区役所
☎=地域力推進室(事業担当) ☎441-5040、校舎棟1階⑥番窓口

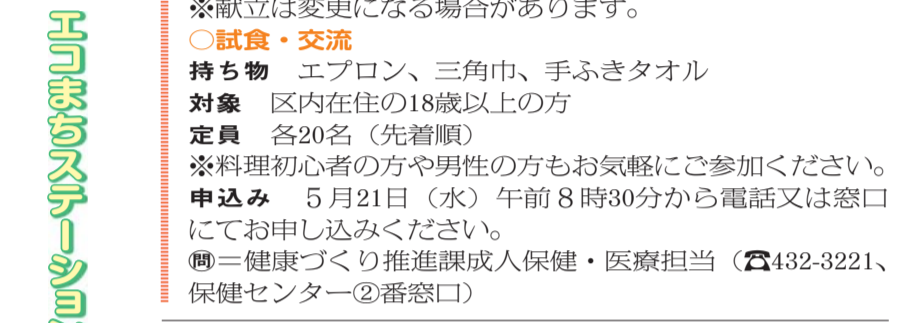
食育セミナー「京クッキング」

6月は食育月間です。「主食、主菜、副菜」を基本とする日本型食生活と適度な運動で健康な身体づくりを始めてみませんか。
日時 ①6月11日(水) ②6月17日(火)
午前10時~午後0時30分(受付 午前9時30分~)

※どちらも同じ内容です。
場所 上京保健センター 栄養改善室
内容 ○講話「食事と運動も適量が大事」(講師:保健センター管理栄養士)
○調理実習「初夏を感じるバランスクッキング」
献立 ご飯、けんちんの湯葉包み枝豆あんかけ、モロヘイヤとトマトのごま酢和え、かぼちゃの彩りサラダ、柚子もち
※京都市内産のお米を使用(地産地消)。
※献立は変更になる場合があります。
○試食・交流
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 各20名(先着順)
※料理初心者の方や男性の方もお気軽にご参加ください。
申込み 5月21日(水) 午前8時30分から電話又は窓口にてお申し込みください。
☎=健康づくり推進課成人保健・医療担当(☎432-3221、保健センター②番窓口)

「乳がん検診」のご案内

対象 30歳以上の女性で、平成26年1~12月に偶数年齢になる方(昨年受診できなかった場合は、奇数年齢の方も受診可)
日時 7月中旬の午後
※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 30歳代:問診、視触診、乳房超音波撮影
40歳以上:問診、視触診、乳房X線撮影
費用 1千300円(免除制度あり)
☎=健康づくり推進課成人保健・医療担当(☎432-3221、保健センター②番窓口)



「北部まち美化フェア」開催のお知らせ
上京区でのみの収集業務を行う北部まち美化事務所を地域の皆様にも身近に感じたいため、イベントを開催します。

ごみの減量・分別・リサイクルを楽しく学べる内容となっております。どうぞお気軽にお越しください。
場所 北部まち美化事務所(北・上賀茂前田町17-3)
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。(市バス特37号系統・榎野下車北へ徒歩1分)
主催 京都市環境政策局、北部まち美化事務所
☎=北部まち美化事務所(☎724-8881)、上京区まちステーション(☎308-0776)

上京区地域介護予防推進センター各種教室のご案内

○「ころばん塾」(運動器の機能向上プログラム)(全12回)
日時 6月5日~8月28日の毎週木曜日午後1時30分~2時30分(8月14日は休み)
会場 上京老人福祉センター(今小路通御前通東へ)
内容 体力測定、ストレッチ、下肢力・バランス能力向上運動、転倒予防運動、講話など
定員 10名程度(先着順)
※いずれも要支援・要介護状態以外で区内在住の65歳以上の方が対象。要予約。参加費無料。
申込先 上京区地域介護予防推進センター(☎417-4707、小川通今出川下西入東今町 京都市小川特別養護老人ホーム内)
☎=支援保護課支援第一担当(☎441-5121)

肉はよく焼いて食べましょう!

初夏を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすい時期です。食中毒の原因となる細菌には様々な種類がありますが、その中でも、発生件数が多かったり、幼児等の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)やカンピロバクターによる食中毒です。
肉には腸管出血性大腸菌、カンピロバクターなどの食中毒をおこす細菌が付いている場合があります。これらの細菌は少量でも体の中に入ると、腹痛、下痢、発熱、おう吐などを引き起こします。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重症化しやすいです。合併症を起して死亡する例もありません。
肉に付着する菌をゼロにするには非常に困難です。ただ、これらの細菌は熱に弱いので、十分に加熱して食べれば、食中毒にはなりません。肉を食べるときは中まで十分に火をおこしましょう。(中心が75度以上)

もし体調が悪くなったら...

○腹痛、下痢、発熱、おう吐などの症状が現れたら、医師に診てもらいましょう。
☎=衛生課(☎432-3022)

区社協通信

「ドリムチルドレン」上京区ワンぱく広場を開催!
たくさんのお母さんたちが集まり、みんなで楽しく遊びます。ステーションからも歌や親子ふれあい遊びをお届けします。
また、子育て中のお父さんお母さんを応援する情報コーナーもありますので、子育て中に起こる様々な悩みを相談ください。子育て仲間をつくるよい機会です。ぜひ遊びに来てください。
日時 6月6日(金) 午前10時15分受付開始~正午
対象 3歳までの乳幼児と保護者
会場 元西陣小学校体育館(堀川上立売西へ)
その保護者
※事前申込みや参加費は不要です。お車のご来場はできません。
福祉送迎サービス「送迎ボランティアさん」募集
上京区社会福祉協議会で

は、外出に車いすが欠かせず、公共交通機関の利用が困難な方を対象に、福祉車両を利用した「福祉送迎サービス」を行っています。
この度、福祉車両の運転をお願います。
活動時間 月1~2回(月~金曜日)で、1回4時間程度(待機を含む)
活動内容 福祉送迎サービス(福祉送迎ドライバー)の方を募集します。
※事前に福祉有償運転者講習(無料)を受講していただきます。
☎=上京区社協(☎442-9535)、堀川通中立売西入一筋目下 元聚楽小学校内

国民健康保険料の納め忘れはありませんか
保険料の負担の公平性を保つため、災害その他の特別の事情がなく保険料を滞納している世帯に対しては、財産等について調査し、給与、預貯金、不動産、生命保険、年金等を差し押さえることがあります。保険料の滞納がある場合は至急納付してください。
☎=保険年金課徴収推進担当(☎441-51337)

書留の行政機関への抽選
日時 6月10日(火) 午後1時30分~3時
場所 地域力推進室(公棟担当) (校舎棟1階⑥番窓口) ☎441-1100
☎=京都行政評価事務所

固定資産税の減額制度

平成19年1月1日以前から所在する住宅(賃貸住宅を除く。)について、屋内の手すりや階段の解消など、バリアフリー改修工事を行い、自己負担費用が50万円を超える場合、改修工事が完了した翌年度に限り、床面積別3分の1が減額されます。減額を受けるには、改修工事が完了した日から3か月以内に必要書類を持参のうえ申告していただく必要がありますので、改修工事が完了した方は、固定資産税課までご相談ください。
なお、この制度の適用を受けるためには、バリアフリー改修を行った家屋に、①65歳以上の方、②介護保険法の要介護認定又は要支援認定を受けた方、③障害者である方などなたかが居住されている必要があります。
また、バリアフリー改修工

軽自動車税の納期限は、6月2日

○納期限を過ぎますと、延滞金がかかりますのでご注意ください。
○市税の納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。
☎=市納税推進課(課税内容:☎213-5467、納付相談:☎213-5468、口座振替:☎213-5466)

平成26年度分の市・府民税の証明は6月2日から

平成26年度分の市・府民税の課税証明書、所得証明書及び納税証明書は6月2日から交付します。
なお、どの種類の証明書が必要か、提出先等に十分ご確認ください。また、請求される際には、本人確認書類(運転免許証、パスポート、年金手帳等)をご持参ください。
☎=市民窓口課窓口担当(☎441-5057、プレハブ棟1階③番窓口)

前回の正解は

鯖街道終点の石標です。多数のご応募ありがとうございました。
鯖街道(若狭街道)は若狭でとれた鯖などを運ぶのに使われました。この石標はそんな鯖街道の都の入口を示しています。鯖街道は今の出町桝形商店街に接し、ここから京都の町へ編み物が届けられました。
若狭から運ばれた鯖は京都に着く頃には、ちよんちよん塩加減になり、ちよんちよん重宝されたそうです。
鯖街道の沿道に鯖寿司が売られているのもその名残です。(5)

ここはどこ? 第218回



正解者の中から、抽選3名の方に記念品を差し上げます。
はがきに、答えを住所・氏名・年齢・本紙への感想等(感想は紙面で掲載の場合あり)を記入のうえ、〒610-8011 上京区役所かみぎょう係まで、締切りは5月31日消印有効。
ヒント 京都御苑に復元された庭園です。

北部土木事務所です

「みんなで不法投棄のないまちにしましょう!」
北部土木事務所では、山間部や市街地の道路のパトロールを実施しており、家電製品や家具などの様々なごみが不法投棄されているのをひんぱんに発見します。不法投棄を発見された場合や不審な車両を見かけられた場合は、場所や時間等をただちにご連絡ください。投棄者特定の手掛りになります。
北部土木事務所では、警察等関係機関と連携を図るとともに区民の皆様と一緒に不法投棄防止に取り組んでいきます。
不法投棄は犯罪です。軽い気持ちでしたことでも市民の皆様にとって大きな迷惑や危険につながります。
☎=北部土木事務所(☎492-3111)

