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）

日時	会場	内容
3月5日～5月28日の **毎週木曜日全13回** 午後1時30分～2時30分	上京老人福祉センター（今出川通御前通東入）	体力測定、ストレッチ、下肢筋力向上・バランス能力向上運動、転倒予防運動、講話など。
3月5日～5月28日の **毎週木曜日全13回** 午後3時～4時		

※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、定員10名程度。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、小川通今出川下る西入東今町　小川特別養護老人ホーム内）

問＝支援保護課支援第二担当（☎441-5121）

上京区地域支援者向け特別講座の開催

～わたしたちが　気づき・つなぎ・支える～

「認知症の方を支える地域づくり」を目指し、上京区地域支援者向け特別講座を開催します。

＊駐車スペースがありませんので公共交通機関をご利用ください。

日時　3月7日（土）午後1時30分～4時（受付午後1時～）
場所　区総合庁舎4階　大会議室
定員　150名　＊申込み不要、直接会場にお越しください。
特別講演　「あなたと地域のかかわりが健やかな脳と心をはぐくむ」
日下 菜穂子氏（同志社女子大学教授）
「心に効くワンダフル体操」
チームワンダフル（同志社女子大学）
認知症の家族からのメッセージ
徳廣 三木子氏（認知症の人と家族の会）

日下 菜穂子氏

主催　北区・上京区認知症サポートネットワーク連絡会

問＝支援保護課支援第二担当（☎441-5121）

4月は市政協力委員の改選時期です！

新年度に向けて各担当区域での選出をお願いします

市政協力委員の皆様には、市民しんぶんや選挙公報の配布、市政広報ポスターの掲示、地域の意見や要望の取次ぎなど、市民の皆様と市政のつなぎ手として、市政・区政の推進に欠かすことができない大変重要な役割を担っていただいています。

人と人とがつながり合い、支え合う、「自分たちのまちは自分たちで良くしていく」という地域コミュニティづくりにご協力をお願いします。

問＝市地域自治推進室地域づくり推進担当（☎222-3049）、地域力推進室まちづくり推進担当（☎441-5040）

自治会・町内会に入って住みよいまちに
京都市マル地域コミュニティ活性化
～京都市は、自治会・町内会を応援しています～

こんにちは 北部土木事務所です

道路の占用・現状変更等には許可が必要です！

土木事務所では、一定の条件に合う場合は道路の占用や現状変更などの許可をしています。

工事などの際に足場が道路上にはみ出る場合や、看板などを道路の上に設置する場合は、事前に許可申請をしていただくようお願いします。

足場の例

また、新たに車を出入りさせるために歩道や車道の構造を変更する場合にも許可申請が必要です。

問＝北部土木事務所（☎492-3111）

ふれあいファミリー食セミナー（わんぱくコース）「キッズはじめてクッキング」

親子で春らしいお昼ご飯（デザート付）を作ってみませんか。包丁がはじめてのお子さまも大丈夫。楽しく料理に挑戦しましょう！

日時　3月25日（水）午前10時～午後0時30分（受付は午前9時45分～）
場所　上京保健センター栄養指導室（区総合庁舎3階）
内容　お話、調理実習、試食、交流会
参加費　500円（親子2人で1,000円）
対象者　5、6歳児とその保護者
持ち物　エプロン、手ふきタオル、三角巾（スカーフなど）、子ども用上靴、子ども用お箸
定員　12組（先着順）
申込み　3月2日（月）午前8時30分～23日（月）午後5時、電話又は窓口にて受付。

問＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎441-2872）

保健だより

麻しん・風しん（MR）ワクチン接種はお済みですか？

麻しん（はしか）は麻しんウイルスの空気感染によって発症します。高熱やせき、鼻汁といった風邪症状から始まり、やがて高熱のまま発しんが出ます。感染力が非常に強く肺炎や脳炎などの合併症を起こす頻度も高い病気です。

風しんは風しんウイルスの飛沫感染によって発症します。「三日ばしか」と呼ばれるように、麻しんの症状に似ていますが、3日くらいで治まります。妊娠早期にかかると生まれてくる子どもに先天性風しん症候群を起こします。

MRワクチンは、1回の接種で麻しんと風しんの免疫を同時につけることが出来ますが、1回接種で免疫のつく割合は約95%です。ワクチンの効果を高めるため2回接種が必要です。

26年度の麻しん・風しん（MR）の定期予防接種（無料）は、下記の年齢の方が対象です。未接種の方は3月末日までに接種を済ませますようお願いします。

市予防接種協力医療機関については上京保健センターのホームページをご覧いただくか、かかりつけの医療機関又は保健センターまでお問い合わせください。

問＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎441-2872）

平成26年度の定期予防接種対象者（無料）	
第1期	生後12月から24月に至るまでのお子様
第2期	幼稚園等の年長児に相当するお子様（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

1月1日現在で調製した京都市農業委員会委員（第1区選挙区）の選挙人名簿を2月23日（月）～3月9日（月）（各日午前8時30分～午後5時）に、左京区選挙管理委員会（左・松ケ崎堂ノ上町7番地の2　左京区役所内）で縦覧に供します。

問＝市選挙管理委員会（☎241・9250）

区社協通信

「介護者のつどい」にいらっしゃいませんか？

～「誰でもできる！楽々介護」教室を実施します。～

専門職による指導と演習で、日々の介護を楽にする工夫やコツを学びましょう！タクティールケア（手を触れることによるコミュニケーションを重視する認知症緩和ケア）や蒸し足浴などの体験コーナーもあります。日頃の疲れを癒しにお越しいただき、地域の支援者や参加者の方々とご自由にお話ください。

「介護者のつどい」は、高齢のご家族を介護されている方々の集まりです。

日時　3月12日（木）午後1時30分～3時
場所　元聚楽小学校1階図書室（葭屋町通中立売下る）、市バス「堀川中立売」から徒歩2分
※駐車場無。公共交通機関または自転車をご利用ください。
対象　区内在住の高齢者を介護しておられる方
講師　京都福祉サービス協会小川事務所のホームヘルパーの皆様
申込み　電話又はFAXで氏名と電話番号などをお知らせください。

問＝上京区社協（☎432・9535、FAX432・9533）

児童扶養手当、特別児童扶養手当について

児童扶養手当

児童扶養手当は、両親の離婚などで父又は母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭等）の生活の安定と自立を促すとともに、子どもの福祉の増進を図ることを目的に、支給されるものです。

これまでは、公的年金を受給している方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月1日から、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の手当を受給できるようになりました。

3月31日までは、申請について左記のとおり経過措置期間が設けられています。

・これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった方のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている方は、3月31日までに申請すれば12月分から支給。
・平成26年12月1日以降、3月31日までに支給要件に該当した方は、3月31日までに申請すれば、要件に該当した日の翌月分から支給。

なお、4月以降は申請日の翌月分からの支給となりますので、お早めにお手続きください。

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、中程度以上の知的・精神・身体障害のある子どもを家庭で養育している父母、又は父母に代わってその子どもを育てている人に対し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として支給されるものです。

手当は、請求された月の翌月分から支給されますが、所得が一定以上ある場合は支給停止となり、児童が児童福祉施設などに入所している場合などは支給されません。

児童の年齢　20歳未満の児童
手当額（月額）　1級の場合は、4万9千900円、2級の場合は、3万3千230円を対象児童一人につき支給。

問＝児童扶養手当…支援保護課支援第一担当（☎441・5119、2階㉕番窓口）
特別児童扶養手当…支援保護課支援第二担当（☎441・5121、2階㉖番窓口）

エコまちステーションだより

本市では回収できないテレビなどの家電リサイクル法の対象となる品目の処分方法について説明します。

家電リサイクル法対象品目
エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機

処分方法

	引取りの依頼先
買い替え	商品を購入する店
処分のみ	商品を買った店
買った店がわからない	近くの電機店（近くにない場合は、京都府電機商業組合にお問い合わせください。☎461-0668）

事前に郵便局でリサイクル券を購入し、家電メーカーが指定する引取場所に直接持ち込む込む方法もあります。

ご不明な点は、上京エコまちステーションまでお問い合わせください。

問＝上京エコまちステーション（☎366-0776）

国民年金こんなときには届出を

（国民年金第1号被保険者に該当するとき）

日本にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金の第1号被保険者として加入していただくことになります（第2号又は第3号被保険者の方は除く）。加入の届出がまだの方は、至急届出をしてください。

○20歳になったとき
○会社などを退職し、厚生年金保険又は共済組合等の資格を喪失したとき
○第3号被保険者が厚生年金保険又は共済組合等の加入者の扶養からはずれたとき（別途、配偶者の勤務先を通じて年金事務所へ届け出る必要があります。）

※日本在住の60歳以上65歳未満の方、海外在住の20歳以上65歳未満の日本人の方は、希望すれば国民年金に加入することができます。

（加入届出をしていない、または保険料未納の場合）

老齢基礎年金を受給するためには、保険料納付済期間や免除期間等をあわせて25年以上必要です。また、加入の届出をしていない場合や、保険料が未納のままの場合、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できないことがあります。

国民年金では、退職など人生の節目にはそのつど届出が必要です。届出を忘れると、将来、年金の請求手続きに時間がかかる場合もありますので、ご注意ください。

問＝保険年金課保険給付・年金担当（☎441・5138、1階⑦番窓口）

いじめ・非行のない明るい中学校を作ろうキャンペーン優秀標語

平成26年度上京少年補導委員会研修会において、日常の家庭生活、学校生活の中で体験したことを基に、非行やいじめのない学校づくりやいじめの根絶について考えた優秀な標語が表彰されました。

上京区長賞（あいさつに関する標語）

・おはようが　みんなの心を　リフレッシュ
嘉楽中学校2年4組　森内　瑛士
・響かせよう！　人一倍の　あいさつを
上京中学校2年1組　小林　豪
・今日も明日も　笑顔の花を　咲かせよう
上京中学校2年4組　小森　賢太
・挨拶は　されるんじゃなく　するんだよ
二条中学校2年1組　小田原　幸平

上京警察署長賞表彰（非行・いじめ防止に関する標語）

・笑顔はね　いじめをなくすと　増えるんだ
嘉楽中学校1年2組　匿名希望
・ブレーキを　かけて傷つく　人はなし
嘉楽中学校2年3組　岡　敬斗
・イジメ0　差別も0で　笑顔100
二条中学校2年3組　中川　豪
・止め合おう　一線越える　その前に
二条中学校2年1組　小森　賢太

上京少年補導委員会会長賞（青少年の健全育成に関する標語）

・思いやり　優しい心　大切に
嘉楽中学校1年3組　吉田　杏
・幸せを　二乗にできる　二条生
二条中学校3年3組　葛城　大地
・上中を120%の笑顔で
上京中学校2年3組
・笑顔でスタート　笑顔でゴール
上京中学校2年2組

ここはどこ？

第227回

ヒント　丸い石柱の寺号標です。

正解者の中から、抽選で3名の方に記念品を差し上げます。

はがきに、答えと住所・氏名・年齢・本紙への感想等（感想は紙面で掲載の場合あり）をご記入のうえ、〒602－8511　上京区役所「かみぎょう」係まで。締切りは2月28日（消印有効）。

前回の正解は京都御苑の今出川御門です。

多数のご応募ありがとうございました。

京都御苑の九つの門は、ほとんどが明治初期の公園化によって移動していますが、今出川御門は幕末の建設当時のままです。東へ連なる築地塀は旧桂宮邸のもので、今の石垣の部分はすべて築地塀で囲まれていました。

相国寺の境内を流れてきた御用水は今出川御門から御所へ通じていました。（い）

上京税務署からのお知らせ

○確定申告はお早めに！～期限間際は混雑します～

平成26年の申告と納税は、所得税及び復興特別所得税・贈与税は3月16日（月）まで、個人事業者の消費税及び地方消費税は3月31日（火）までです。

○納税は振替納税で！

ご利用開始に当たっては、申告期限までに口座振替依頼書を提出するだけですので、ぜひご利用ください。

・申告所得税及び復興特別所得税
振替納付日　4月20日（月）
・消費税及び地方消費税（個人事業者）
振替納付日　4月23日（木）

○税理士による無料相談のご案内（不動産の譲渡及び贈与税の申告を除く。）

西陣織会館では、下記の日程で税理士による無料の申告相談も行いますのでご利用ください。

相談会場	西陣織会館6階　第3特別展示場（堀川通今出川南入）
開設日時	2月16日（月）～20日（金） 午前9時30分～正午、午後1時～4時

※なるべく午後3時ごろまでにお越しください。

○消費税の計算方法にご注意ください！

平成26年4月1日から、消費税（地方消費税を含む）の税率が8%に引き上げられました。

そのため、平成26年4月1日を含む課税期間の消費税及び地方消費税の確定申告書の作成には、帳簿等において、課税取引を適用される新・旧税率ごとに区分し、適用税率ごとに計算する必要があります。

問＝上京税務署（☎441-9171）

暮らしの行政困りごと相談

日時　3月10日（火）午後1時30分～3時
場所　地域力推進室（広聴担当）（1階①番窓口）

問＝京都行政評価事務所（☎802・1100）