

情報コーナー

いずれも無料

各種相談のご案内

時間	毎週水曜日(閉庁日を除く) 13時15分～15時15分(各20分以内)	
場所	区役所1階 まちづくり推進 担当室内	支所2階会議室
定員	12名	6名
予約	相談日の週の月曜日から当日の8時半～ 17時(当日は14時45分)までに問い合わせ 先へ電話または来庁で。	
問合せ先	区役所まちづくり 推進担当 (☎381・7197)	支所まちづくり 推進担当 (☎332・9318)

司法書士による無料相談会
相続登記、成年後見、商業登記、多重債務、訴訟などのご相談に応じます。
時12月17日(月) 13時半～16時
所区役所2階小会議室
申・問予約優先。予約は12月14日(金)17時まで京都司法書士会(☎255・2566)へ電話で。

行政書士による無料相談会
遺言、相続、成年後見、クーリングオフ等に関するご相談に応じます。(先着順)
時①11月20日(火) 13時半～16時
②12月18日(火) 13時半～16時
所①区役所2階小会議室
②支所2階第1会議室
問京都府行政書士会(☎692・2500)

保険

11月は夜間・休日開庁を実施します
11月は、保険料負担の公平性を保つため、徴収の取り組みを強化しております。普段はお仕事等でお越しになれない方も、この機会にぜひ納付の相談にお越しください。

夜間開庁：11月29日(木)
17時15分～19時半
休日開庁：11月18日(日) 9～16時
問区保健康長寿推進課(☎381・7407)
区保健康長寿推進課(☎332・9297)

後期高齢者医療の高額療養費に関する申請をお忘れなく
病院等で1ヵ月間に支払った一部負担金の合計が自己負担限度額を超えた場合、超過した額が高額療養費として支給されます。支給には、初回のみ申請が必要です。該当する方にはお知らせを送りしていますので、忘れずに申請してください。
問区保健康長寿推進課(☎381・7409)
区保健康長寿推進課(☎332・9298)

福祉

歳末特別生活相談と特別生活資金貸付
病気や不測の事故などで、一時的に年越しの生活にお困りの世帯に対し、生活相談を行います。相談の結果、必要と認められる世帯には、資金の貸付けを行います。
時<生活相談>12月10日(月)～13日(木) 9～11時半、13～15時
<貸付>12月25日(火)
所区役所・支所の生活福祉課
要印鑑、健康保険証(世帯全員分)など住所と家族構成を証明できるもの
貸付けの内容1人3万円を目安に1世帯15万円まで。担保・保証人不要、無利子。返済は2年以内(原則、均等月賦)
貸付けの対象とならない世帯
①ボーナスなどの臨時収入がある世帯、他の貸付けを受けられる世帯②生活保護受給世帯③中国残留邦人などに対する支援の受給世帯④以前に夏季・歳末貸付を受け、未償還の世帯(相談時点で8割以上を償還しており、貸付日までに全額を返済した世帯を除く)⑤償還能力に欠けると認められる世帯⑥暴力団員等および暴力団密接関係者の属する世帯
申・問区保生活福祉課(☎381・7642)
区保生活福祉課(☎332・9194)
市生活福祉課(☎251・1175)

健康

献血にご協力ください

日時	場所
11月30日(金)	10～12時 洛西新林会館 14～16時 松陽小
12月4日(火)	10～12時 桂東小 14～16時半 嵐山東小

問区保健康長寿推進課(☎748・9092)
区保健康長寿推進課(☎323・7245)

「竹エクササイズ教室」
区踏み竹を使った運動やお口の体操、簡単ストレッチ
時①12月10日(月)、②1月21日(月) 10～11時半(受付9時45分)
所区役所大会議室
定40名(先着)
※医師から運動制限をされていない、区内在住または通勤・通学されている18歳以上の方
要動きやすい服装、飲み物、タオル
申・問①11月26日(月)、②1月7日(月)から区保健康長寿推進課(☎381・7643)へ

グループでの申し込み不可

その他

竹取コンサート
区内立芸大北村教授企画のコンサート「箏とオーボエの響宴」
時12月15日(土) 18時半～20時半
所大原野中学校
¥600円(中学生以下無料)
定150名(多数抽選)
申住所、氏名、電話番号を記入のうえ、往復はがきで問まで。11月30日(金)必着。
問京都市立大原野中学校
〒610-1123 大原野上里南ノ町18
(☎333・3207、FAX333・3208)

ウエスティ音暦～弦楽の愉しみ～
区内立芸大音楽学部弦楽専攻生による演奏会
時12月1日(土) 14～16時
所西文化会館ウエスティホール
※未就学児の入場は不可
定440名(先着)
問西文化会館ウエスティ(☎394・2005)

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)

**親子で楽しむ！
ミュージックファミリーコンサート**
※楽器紹介や一緒に音楽を楽しむ企画を盛り込んだミニコンサートと、楽器に直接ふれたり、鳴らしたりできる楽器体験コーナー
時11月18日(日) 14～16時
所西文化会館ウエスティ 創造活動室
※未就学児童と小学生およびその保護者
定120名(先着)
問西文化会館ウエスティ(☎394・2005)

**第2回住み替え・空き家活用相談会
～ライフプラン・マネープランの視点から～**
洛西ニュータウン活性化のため、中古住宅の売買・賃貸や住み替え等が安心してできる仕組みづくりを検討しており、その取り組みの一環として実施します。
時12月3日(月) 13時半～16時10分
所支所2階大会議室
※①ファイナンシャルプランナーによる講演会(ライフプラン・マネープラン、洛西ニュータウンの住宅市場、空き家流通などに関する制度、UR賃貸住宅について)
②個別相談会(1人20分以内)
※洛西ニュータウンに居住、住み替えを考えている方
定①30名(当日先着) ②8名(申込先着)
※洛西NTアクションプログラム推進会議住宅・拠点関係ワーキンググループ
申②のみ11月15日(木)～11月30日(金)に住宅供給公社洛西事業部(☎331・0814)へ。
問都市総務課(☎222・3610)

女性に対する暴力をなくす運動
11月12日(月)～11月25日(日)期間中、区役所・支所では、配偶者等からの暴力、性犯罪等、女性に対する暴力について考えるパネル展示を行っています。
問男女共同参画推進課(☎222・3091)

**農産物が大集合！
JA京都市西京農業まつり**
※農産物品評会や、野菜・柿などの即売、模擬店
時12月1日(土) 10時半～14時
所松尾大社境内(嵐山宮町3)
問西部農業振興センター(☎321・0551、FAX313・0564)

**地域福祉推進シンポジウム
「子どもの育み」から広げる地域共生の輪**
子ども、障害のある方、高齢者などすべての人々が地域、暮らし、生きがいをともに作り、高めあうことができる地域共生社会の実現のため、地域福祉の分野において、世代や分野を超えた多様な取り組みが広がっています。子どもを育み実践から、地域共生の輪を広げていく可能性について考えます。(コーディネーター)
京都市立大原野中学校 現代家政学部教授 流石 智子 氏(パネリスト)
子ども食堂や学習支援等を展開する団体など
時12月8日(土) 11～12時半
所ホテル京都エミナース 平安の間
定200名
申・問区社会福祉協議会(☎394・5711)

老人福祉センター
●市内在住で60歳以上の方が利用対象
●9～17時 日、祝
所西京老人福祉センター(☎392・4705)
頭の体操・漢字おさらいのついで
※楽しく漢字に触れ、知的達成感が脳も心も満足！
時11月22日(木) 14～15時半
要鉛筆(黒・赤)、消しゴム
※市内在住の60歳以上の方
すこやか講座
テーマ 高齢期の食生活と減塩の工夫
時12月13日(木) 14時10分～15時
講師 西京区地域介護予防推進センター職員
※市内在住の60歳以上の方
※洛西老人福祉センター(☎335・0766)
ギターアンサンブルコンサート
時12月8日(土) 14～16時(13時半開場)
演奏 ギター・アンサンブルY.K.
定100名(当日先着順)

図書館
●平日9時半～19時半 ●土、日、祝9時半～17時
※火(祝日の場合、翌平日)

西京図書館(☎392・5558)
11月23日(金) 11時～15時 アフロのおはなしさんと絵本を楽しむ会
11月24日(土) 15時～17時 読者の会「おたのしみ会」(大型絵本の読み聞かせなど)
12月8日(土) 11時～15時 保育士によるあかちゃん絵本の会
12月15日(土) 11時～15時 クリスマス・スペシャルおたのしみ会
12月15日(土) 15時～17時 たんぽぽの会による絵本の読み聞かせ

洛西図書館(☎333・0577)
11月22日(木) 11時～14時 赤ちゃん絵本をひらく会
12月1日(土) 14時～17時 「おはなし宝石箱」による絵本の読み聞かせなど
12月15日(土) 14時～17時 クリスマスに関する絵本の読み聞かせなど
移動図書館「じこ号」巡回(☎801・4196)
11月22日(木) 10～10時40分 桂東小
11時20分～11時50分 石京の里自治会館北側
12月5日(水) 13～13時半 大原野小
10～10時半 松尾小
10時50分～11時50分 嵐山東小

こちら西京119
西京消防署 392-6071
暖房器具は安全に
暖房器具が寒い季節になってきました。毎年、寝具と電気ストーブの接触や、洗濯物のストーブ上への落下、石油ストーブに給油中の引火など、暖房器具が原因の火災が起きています。そこで、以下の暖房器具火災を防ぐポイントに注意して、安全で暖かい冬を過ごしましょう。
○暖房器具を使用するとき
・カーテンなどの燃えやすいものの近くでは使わない。
・ストーブの近くに洗濯物を干さない。
・外出前や就寝前には、必ず火を消す。
○石油ストーブに給油するとき
・必ずストーブの火を消してから給油する。
・灯油のカートリッジタンクのふたが確実に閉まっているか確認する。

西京警察 110番
西京警察署 391-0110
秋の夜長の交通事故防止！
●運転手の皆さまへ
見落としは、交通事故の大きな原因！
早めのライト点灯とハイビームの活用。
油断せずに、十分な安全確認を。
●歩行者の皆さまへ
反射材を身につけることで、自分の存在を目立たせて、運転手に見つけてもらいやすいう工夫を。
横断時は、自分の目でしっかり安全を確かめましょう。

健康づくりサポーター 大募集！
～健康づくりサポーター 西京竹サボ体験・養成教室のご案内～
健康づくりサポーター西京竹サボとは健康に役立つ知識を学び、地域の健康づくりを応援するボランティアです。
サポーター活動に興味のある方、西京竹サボの活動について話を聞いてみませんか？
時①11月26日(月)、②12月3日(月)、③12月19日(水) 各回10～11時半
所区役所2階大会議室
※健康づくりについてのお話や健康チェック、運動など
※区内在住の医師から運動制限されていない18歳以上の方で、原則2回以上参加できる方
要動きやすい服装と靴、飲み物、タオル
申・問11月12日(月)から区保健康長寿推進課(☎381・7643)へ。

はじめての健康ダンス教室
～ヒップホップダンスで認知症予防！！～
ダンスが初めての方でも大丈夫！ヒップホップの要素を取り入れた健康ダンスです！
※8回とも内容は異なります。測定等もありますので、8回通してご参加ください。

開催日	時間
1回目 12月25日(火)	
2回目 1月16日(水)	
3回目 1月22日(火)	
4回目 1月29日(火)	10～11時半
5回目 2月5日(火)	
6回目 2月12日(火)	
7回目 2月20日(水)	
8回目 2月26日(火)	

所支所2階大会議室 定各回45名(申込先着)
※60歳以上で医師から運動制限をされていない方
要運動しやすい服と靴、飲み物、タオル
申11月22日(月)～12月20日(木)に問へイベント名、氏名、年齢、住所、電話番号・FAX・メールアドレスをお知らせください。
問区保健康長寿推進課(☎332・8140、FAX332・8420、☐rakusai-kenko@ci.ty.kyoto.lg.jp)

西京区長懇談会・洛西担当区長懇談会を開催
10月16日に区役所、10月17日に支所で各学区・地域の自治連合会役員の方々と、区長、担当区長並びに行政関係者との懇談会を開催しました。
これは、各自治連合会でとりまとめたご要望を区政に反映させるために毎年行っているものです。懇談会では、地域の様々な課題や振興策についての話し合いが行われました。
区役所・支所では、引き続き区民の皆さまとの協働により、誰もが安心安全で住みよいまちづくりを進めてまいります。

西京区民ふれあい事業 俳句教室作品紹介
長き夜や 眼鏡の上に めがねかけ 鳥本衣子(榎原学区)
小鳥来る 紅のマニキュア 小指だけ 杉本節子(新林学区)
満月や 真珠の育つ 波の綺羅 小寺良子(松尾学区)

食育セミナー旬野菜クッキング
栄養価だけではなく、お財布にも環境にもやさしい地元の旬野菜の魅力を知って、毎日の食生活に活かしましょう。そして、旬野菜たっぷりのメニューを楽しく作りましょう！皆さまのご参加をお待ちしています！

会場	区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
月日	①12月5日(水) ②12月6日(木) ③12月7日(金) ④12月11日(火)	
時間	10～12時半	
内容	●講話「知っ得！プロに聞く西京区産の旬野菜あれこれ」 講師：大原野地域 農業青年部会員 「からだや環境にやさしい旬野菜の魅力」 講師：保健福祉センター 管理栄養士 ●調理実習「西京区産野菜で旬を味わおう」 ●試食・交流 (献立)・Caもとれるもちもちレンコン焼き ・ほうれん草とねぎのシンプル塩炒め ・白菜と豚肉のさつと煮 ・金ごまプリン ※献立は変更することがあります	

※区内在住の18歳以上の方 定各回24名(先着)
¥500円(調理材料費) 要エプロン、三角巾、手ふきタオル
申・問11月19日(月)から①、②は区保健康長寿推進課(☎381・7643)へ、③、④は区保健康長寿推進課(☎332・8140)へ電話で。
※④のみ保育あり。(1歳半～就学前の子とも対象。定員6名)
※いずれの日程も同じ内容です。

**区民公開講座～人生100年時代の学び舎～
「骨の健康マーチ 健脚は歩いてこない。だから…」**
骨粗しょう症について学び、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう。
時12月2日(日) 14～16時(受付13時半～)
所西文化会館ウエスティ 創造活動室
※①講話「あなたは安心？ロコモと骨粗しょう症～骨を磨き、身体を動かすコツ～」
(講師：たちいり整形外科 院長 立入久和医師)
②運動指導「1日3分だけでできる寝たきり予防体操～365歩のマーチ編～」
(理学療法士 藤竹俊輔氏)
定100名(先着)
要動きやすい服装、筆記用具
申・問11月12日(月)から区保健康長寿推進課(☎381・7643)へ電話で。

**10月21日 桂川地域体育館で開催！
西京区民女子バレーボール大会**
優勝された川岡チームは、11月18日(日)にハンナリーズアリーナで開催されるチャンピオン大会に西京区代表として出場されます。ご声援よろしくお願いたします。

大会結果	優勝 川岡体育振興会	優勝 大原野小学校Aチーム
準優勝 松陽体育振興会	優勝 上里小学校Cチーム	
第三位 桂東体育振興会	優勝 大原野小学校Aチーム	
第三位 大原野体育振興会	優勝 大原野小学校Aチーム	

ふれあい子ども相撲大会開催
9月22日に大原野中学校において「第23回ふれあい子ども相撲大会」が開催されました。支所管内6校の小学校から総勢151名の児童が参加し、さわやかな秋空のもと熱戦が繰り広げられ、会場は終始歓声に包まれていました。
大会結果
5年生男子の部 優勝 大原野小学校Aチーム
5年生女子の部 優勝 大原野小学校Aチーム
4年生男子の部 優勝 上里小学校Cチーム
4年生女子の部 優勝 大原野小学校Aチーム
3年生男子の部 優勝 大原野小学校Aチーム
3年生女子の部 優勝 大原野小学校Aチーム

京都市自治120周年記念式典を開催

本市では、毎年10月15日を「自治記念日」としています。今年もロームシアター京都で式典が開催され、市政の推進に多大な貢献をされた個人および団体に、門川市長から表彰状が贈呈されました。
西京区関係の方々を受賞された表彰は次のとおりです。
◆永年勤続市政協力委員特別表彰：2名
◆永年勤続市政協力委員表彰：5名
◆未来の京都市まちづくり推進表彰：54名、22団体

マルシェ大原野
秋の味覚、新米、旬の野菜、お漬物など、秋の味覚を求めて、マルシェ大原野へ行ってみませんか？
マルシェ大原野 好評開催中！
秋の味覚、新米、旬の野菜、お漬物など、秋の味覚を求めて、マルシェ大原野へ行ってみませんか？
マルシェ大原野 好評開催中！