

健康長寿 うきよう かわら版

すこやかクラブ京都(右京区老人クラブ連合会)の活動に参加してみませんか?

すこやかクラブ京都では、会員の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、地域づくりを目指して活動しています。そのうち最も関心の高い活動は、健康づくりです。

ウォーキング、グラウンドゴルフ、ペタンク、ゲートボールなどの活動のうち、一番の人気は誰でもできて、認知症予防になると言われるウォーキングです。ウォーキングは、75歳前後で、女性の方が多く傾向があります。

活動の魅力 参加されている方は、誰かに会える、おしゃべりできるなど、それぞれで自身で楽しみを見つけています。平均年齢は、75歳前後で、女性の方が多く傾向があります。

全国老人クラブ連合会は全国で「100万人会員増強運動」を展開しています。皆さま方のご入会をお待ちしています。

イベント開催予定 6月1日(水)すこやかクラブ京都女性委員会主催 ハイキング 所 大阪舞洲ゆり園 6月6日(月)右老連第1回グラウンドゴルフ大会 所 嵐山東ケラウンド 6月9日(木)すこやかクラブ京都若手委員会主催 ウォーキング 所 大蛇ヶ池公園・洛西竹林公園 6月15日(水)区老連ふれあいペタンク大会 所 山科勧修寺公園

受付期間 5月16日(月)～平成29年3月15日(水) 問 西部土木事務所 ☎871-6721 京北地域は京北・左京山間部土木事務所(京北合同庁舎内) ☎852-1819

京都市戦没者追悼式 市では、市民の方々と共に、先の大戦で犠牲になられた方々を心から追悼し、その尊い犠牲を無にすることがないよう世界の恒久平和を願い、戦没者追悼式を行います。 時 7月13日(水) 14時～15時(受付13時15分～) 所 ロームシアター京都 サウスホール(左京区岡崎最勝寺町) 対 戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹、孫、その他三親等以内の親族およびその配偶者。その他親族等で特に希望される方。 申 6月1日(水)～15日(水)(土・日除く)に、問へ(入場整理券をお渡しします)。 問 福祉介護課 ☎861-1410

手作りお弁当食中毒予防!

梅雨や夏を迎える季節は気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすいくなります。特に手作りお弁当は、調製後数時間経過して食べることで多いので十分な注意が必要です。

原因となる菌を「つけないう」「増やさない」「やっつける」の食中毒予防三原則をしっかりと守りましょう。

洗いましょう。ふたのパッキン部分には要注意!汚れが残りますので、分解できれば細部まできれいに洗いましょう。器具類は、洗浄後はふせて自然乾燥または、清潔なふきんでしっかりと拭きまじょう。調理中…十分な加熱!(中心温度75℃、1分以上)

詰め合わせ時…水分注意! お弁当に水滴は危険!水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。水気を切って詰められるよう、おかずの汁気、生野菜、果物に注意し、ごはん、おかずはよく冷ましてからふたをしましょう。喫食までの保管…温度管理注意!

「できるだけ涼しい場所で保管し、早めに食べましょう。喫食時…食前も手洗いを! お弁当箱に電子レンジが使用できれば、食べる直前の充分な再加熱で、ある程度の効果が期待できます(過信は禁物)。

問 右京区老人クラブ連合会 会長(斉藤長景) ☎313・6836

移動図書館 こじか号 5/28(土)10:30～12:00 京北合同庁舎前 6/1(水)13:10～13:40 嵯峨小学校 6/2(木)13:00～13:50 高雄小学校 6/6(月)11:00～11:40 西京極小学校 6/6(月)13:00～13:40 葛野小学校 6/10(金)10:10～10:40 宕陰小・中学校 6/10(金)10:50～11:20 愛宕ゆうこうの郷 問 移動図書館 ☎801-4196

暮らし 私道の舗装新設・補修工事の助成制度のお知らせ 市では、私道の舗装新設工事や舗装補修工事をする際に標準工事費の75%の助成を行っています。(舗装工事に伴う排水施設=L型街渠の新設・補修を含む。) 助成を受けるには、いくつかの条件を満たす必要があります。助成を希望される際には、土木事務所・区役所で配布される手引きをご覧ください。

問 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎861-2177

文化 右京中央図書館 特集コーナー 5月「京の江戸時代」「テロとの戦い」「憲法を考える」 6月「京都の乗りもの・京都の路」「あ

「手をよく洗いまじょう。調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。ふたのパッキン部分には要注意!汚れが残りますので、分解できれば細部まできれいに洗いましょう。器具類は、洗浄後はふせて自然乾燥または、清潔なふきんでしっかりと拭きまじょう。調理中…十分な加熱!(中心温度75℃、1分以上) から揚げなど肉類、卵焼き、冷凍食品などは中心までよく加熱しましょう。 おにぎりは素手で直接握らず、清潔なラップを使うと細菌などが付かずに衛生的!

動きが鈍くなる夜間、懐中電灯などの光を当てずに、市販のスプレー式殺虫剤を巣に一定時間噴霧し続けます。翌朝、明るくなってきたら、ハチが巣にいなくなったのを確認し、棒などで巣を落としてください。巣や死んだハチは素手で触らず、ホウキなどで集めて処理しましょう。

問 衛生課 ☎861・2187

乳幼児歯科相談<要予約・先着順> お子さんのお口の健康について心配なことがある方はご相談ください。 対 右京区在住の0歳～小学校就学前のお子さん 定 10名 時 6月14日(火)、8月23日(火) 8時45分～10時受付 所 サンサ右京2階 保健センター 内 歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・歯科保健指導 要 母子健康手帳・歯ブラシ 料 無料 申 前日までに電話または窓口へ 問・申 健康づくり推進課 母子・精神保健担当 ☎861-2179

胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診 問・所 5月16日(月)嵯峨小学校、5月18日(水)宇多野小学校、5月27日(金)花園小学校、6月1日(水)梅津北小学校、6月7日(火)梅津小学校、6月10日(金)西京極西小学校、6月15日(水)西京極小学校 いずれも14時～15時30分受付 *無地の肌着・Tシャツ1枚であれば着たまま胸部X線撮影可。混雑緩和のため、簡易な服装でお越しください。 問 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎861-2177

問 健康づくり推進課 管理担当 ☎861-2176

ハチの巣をみつけたら

ハチの多くは、植物受粉を手助けし、農作物の害虫を食べる益虫です。むやみな駆除は避けたいものです。一方、巣の近くを歩くだけで攻撃してくる危険なハチもいます。

理者の立ち合いが必要です。「アシナガバチの巣の特徴」 灰色で、おわんを逆さにしたような形で多くの巣穴が見えます。アシナガバチは攻撃性が低く、巣の場所によってはそのまましておくケースも多いようです。駆除が必要な場合はご自身でお願いします。

「スズメバチの巣の特徴」 危険なスズメバチの巣は、茶色いうろこ状模様で、ポール状か、とっくりを逆さにした形で、ハチの出入り口はひとつです。

「スズメバチの巣だつたら」 衛生課に連絡してください。業者は駆除を依頼します。駆除の際には所有者または管

問 衛生課 ☎861・2186



スズメバチの巣①
スズメバチの巣②
アシナガバチの巣

情報掲示板

税

平成28年度分の市・府民税の証明は6月1日(水)から交付します

必要な証明書の種類(課税証明書、所得証明書および納税証明書)を十分に確認のうえ、本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)をご持参ください。

問 市民窓口課 ☎861-1372

福祉

保険料の納め忘れはありますか

保険料の負担の公平性を保つため、保険料を滞納されている世帯については、延滞金を納めていただきます。また、災害その他の特別の事情も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。

問 保険年金課徴収推進担当 ☎861-2041

保健

献血にご協力ください

日時	場所
5月27日(金) 10:00～12:00, 13:00～15:30	西京極小学校
6月14日(火) 10:00～12:00, 13:00～16:00	イオンモール 京都五条

問 健康づくり推進課 管理担当 ☎861-2176

右京の安全!
右京警察署