

### 健康長寿 うきょう かわら版

介護予防教室に参加してみませんか

#### 活動内容

右京区地域介護予防推進センターは、右京区の介護予防の拠点として、京都市から委託を受けて運営している機関です。運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防などの教室や講座を、区内80カ所以上の会場で実施しています。

#### 活動の目的と魅力

お一人おひとりが「年のせい」と諦めずに、介護予防について正しく学び、楽しく活動的な生活を送ることで、「お元気」で長生きいただけるよう活動しています。

### 子育て中の方へ



助産師さんの子育てのおつきあい

母乳で育児がしたいお母さんのための講座。お母さんと赤ちゃんの母乳育児が楽しくなるアドバイス満載。悩みや不安に助産師がやさしく答えてくれます。

時10月19日(水) 14時～15時(受付13時45分)

所サンサ右京5階 会議室1  
対母乳育児中の親子と妊婦さん

定40組 無料

要くつ袋、お茶  
主催壬生保育所、右京子ども支援センター

申・問壬生保育所

☎801・50092

第8回右京子育てサロン  
サンサにこにこ広場

90代の方のお元気なご様子に触れて70代の方が奮起されたり、気持ちが落ち込みがちな方が、お仲間との関わりで元気を取り戻されたり…。介護予防の普及促進には人との関わりがとても大切と感じています。

「自主グループ作り」も行っていきます。町内会やマンションなど近隣の方向士で集まって活動したいとお考えの方、お気軽にご相談ください。また、幅広い世代の方に介護予防について関心を持っていただけるように「介護予防サポーター」講座を開催しています。介護予防について学び考え、アイデアを出して地域で活動してみませんか?

#### 参加者について

右京区にお住まいの65歳以上の方が対象です。「回覧板を見て」「お友達から聞いて」参加されたという方が多いです。関心がある方はお気軽にご連絡ください。各教室・講座は定期的に開催していますので、お近くの会場をご案内します。参加は無料です。

#### その他の活動

介護予防の取り組みとして

手形とり、ゲーム、おもちゃ作り、赤ちゃんコーナー、児童館によるステージ発表など、同世代の子育て中の親子と楽しい時間を過ごしませんか。

時11月8日(火)10時～12時

所サンサ右京4階 右京地域体育館

対0～3歳の乳幼児とその保護者

無料

★授乳おむつ交換場所あり。体育館アリーナ内での飲食不可。公共交通機関をご利用ください。

主催右京区民生児童委員会

共催右京区役所

協力右京ブロック児童館／右京区社会福祉協議会／京都光華女子大学／壬生保育所  
問右京子ども支援センター  
☎861・1437

来春4月に小学校に入学する新1年生の保護者の方へ

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの児童



「入学届」を10月24日(月)頃に郵送しますので、11月7日(月)までに指定の学校に提出してください。国・私立小学校に入学予定や引っ越し予定の方も必ず指定の学校に提出してください。就学時健康診断の日程は、指定の学校へお尋ねください。「入学届」の提出時にもご案内します。米中学校の入学手続きは来春1月です。

問指定の学校、または入学手続き  
教育委員会調査課  
☎222・3772

#### 就学時健診

教育委員会体育健康教育室  
校保健担当 ☎708・5321  
\*入学届が届かない場合は、市民窓口課(☎861・1360)、京北地域の方は京北出張所(☎852・1812)へご連絡ください。

## 情報掲示板

### 税

#### 11月と12月は「滞納整理強化期間」です

市では、納税の公平性と市税収入の確保のため、滞納市税の徴収強化に努めています。

「滞納整理強化期間」の間中は、昼間や平日に連絡がとれない方に対して、夜間・休日の各戸訪問や電話等により、納税の指導、催告等を実施します。また、納付に進展がない滞納者に対しては、法令に基づき、徹底した財産調査(預貯金・給与・生命保険・不動産・動産等)や実態調査を行い、財産がありながら納税されない場合は、差押えを実施します。特別な事情があって市税の納付が困難な場合は、納税相談にお越しください。

問右京税務センター ☎861-1849

### 福祉

#### 11月中に新しい国民健康保険証をお送りします

①保険証の記載内容に誤りはないか、②他の保険に加入した方や住所を変更した方についての届出を忘れていないかをご確認ください。

現在お持ちの保険証は、12月1日以降は使用できません。細かくきざんで処分するか、保険年金課へお返しください。

問保険年金課 資格担当 ☎861-2032

#### 国民健康保険、後期高齢者医療制度の保険料を滞納していると…

保険料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は、延滞金をお納めいただきます。災害その他の特別の事情なく保険料を滞納していると、有効期限を短縮した保険証の交付、一旦医療費を全額支払う必要のある資格証明書の交付や財産の差押えを行うことがあります。保険料の滞納がある場合は至急納付してください。保険料を納付することが困難な事情がある場合は、ご相談ください。

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
11月3日(木・祝) 10:00～11:30 13:00～14:30	京北出張所(ふるさとまつり会場)
11月7日(月) 10:00～12:00 13:00～15:30	嵯峨小学校
11月12日(土) 10:00～12:30 13:30～15:00	太秦安井公園(右京区民ふれあいフェスティバル会場)

問健康づくり推進課 管理担当 ☎861-2176

#### 胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診

時・所10月27日(木) 14時～15時30分受付・山ノ内小学校

\*無地の肌着・Tシャツ1枚であれば着たままで胸部X線撮影可。混雑緩和のため、軽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

#### 成人・妊婦歯科相談(予約不要)

歯科医師と歯科衛生士による歯科健診、相談を行っています。

対市内在住の妊産婦および18歳以上の方

時10月24日(月)、11月14日(月)、12月12日(月)

9時～10時30分受付

所右京保健センター

¥無料

問健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎861-2177



### 暮らし

#### 上下水道局の営業所では24時間、お客さまからの電話を受け付けています!

営業時間外は、休日・夜間受付センターに転送し、対応します。

問右京営業所(以下の地域水道等を除く) ☎841-9184

地域事業課(水尾及び宕陰地域水道) ☎672-7790

地域事業課京北分室(京北地域) ☎852-1820

#### 行政相談を実施しています

\*無料、予約不要、秘密厳守

国などの業務に関する相談に、総務大臣から委嘱された行政相談委員が応じています。お気軽にご相談ください。

①右京区役所

時毎月第1火曜日(1月は第2火曜日) 13時30分～16時

所右京区役所 1階相談室

②京北出張所

時毎月第3水曜日 9時～12時

所京北出張所 1階1-1会議室



問①地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎861-1264

②京北出張所庶務担当 ☎852-1811  
京都行政評価事務所 ☎802-1100

#### インボディ測定会(申込不要)

測定器に乗るだけで、簡単に自分の身体に関する様々なデータ(体脂肪、骨格筋量、栄養評価、体型チェック、基礎代謝など)がわかります。自分の身体の状態を知り、健康維持に努めましょう。

時10月24日(月)、25日(火)、26日(水)、27日(木) いずれも11時～15時

所右京地域体育館ロビー

対16歳以上の方

¥500円

問右京地域体育館 ☎882-3388

### 文化

#### 右京中央図書館

特集コーナー

10月「京都・暮らしの知恵」「本で味わう!食欲の秋」

11月「京都の世界遺産・文化財」「たまにはちょっとシェイクスピア」「古典で心に栄養を」

問右京中央図書館 ☎871-5336

#### 移動図書館 こじか号



10/22(土) 10:30～12:00 京北合同庁舎前

11/ 2(水) 13:10～13:40 嵯峨小学校

11/ 7(月) 13:00～13:50 高雄小学校

11/11(金) 10:10～10:40 宕陰小・中学校

11/11(金) 10:50～11:20 愛宕ゆうこうの郷

11/14(月) 11:00～11:40 西京極小学校

11/14(月) 13:00～13:40 葛野小学校

問移動図書館 ☎801-4196

右京!!

右京警察署