

情報掲示板

福祉

■各種手当の届の提出をお忘れなく
各種手当を受けておられる方は、下記の提出期限までに、問い合わせ先に届を提出してください。提出を忘れられると、8月分以降の手当を受けられなくなります。ご注意ください。

手当の名称	提出する届	提出期限
1 児童扶養手当	現況届	8月31日(水)
2 特別児童扶養手当	所得状況届	
3 特別障害者手当 障害児福祉手当 経過的福祉手当 外国籍市民重度障害者特別給付金	現況届	9月9日(金)

■1の手当 / 区支援課支援第一担当 (☎592-3247)
■2・3の手当 / 区支援課支援第二担当 (☎592-3243)

保険・年金

■国民健康保険・後期高齢者医療制度からのお知らせ
限度額適用認定証の交付について
入院や外来受診により、高額な自己負担額が見込まれる場合、「限度額適用認定証」の交付が受けられます。
同認定証を保険証と併せて提示することで、次の①・②の措置が受けられる場合があります。
①医療費の支払いが世帯の自己負担限度額までに
②入院時の食事が減額(市県税非課税世帯の方に限る)
交付には、事前申請が必要です。問い合わせ先にお問い合わせください。
※70歳以上で市民税課税世帯の方は、医療費の支払いが世帯の自己負担額を超えないため、認定証の交付申請は不要です。
■区保険年金課保険給付・年金担当 (☎592-3109)

■8月は「食品衛生月間」です
「食中毒予防3原則」を実践し、健康に夏を乗り切

山科市街地住宅(西棟)耐震改修工事のお知らせ

この度、山科区役所と一体の建物である山科市街地住宅の耐震改修工事が実施されることになりましたのでお知らせします。
工事中は、区役所に来庁される区民の皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 工事期間 / 平成28年8月～平成29年5月
- 作業時間 / 午前8時45分～午後6時
- 問い合わせ先 / 区総務・防災担当 (☎592-3065)

情報掲示板

文字の見方
日=日時 対=対象 費=費用 申=申し込み方法
場=場所 定=定員 必=必要なもの 問=問い合わせ先

りましょう。
原則①菌をつけない
食べる前、料理をする前には手をしっかり洗う。
原則②菌を増やさない
食材は冷蔵庫などで適切に保存する。
原則③菌をやっつける
食材(特に肉)は中までしっかり加熱する。
■区保健センター衛生課 (☎592-3489)

■献血
8月24日(水)10:00～11:30・12:30～16:00。
■大塚自治会館。
■区保健センター管理担当 (☎592-3474)
■山科地域体育館トレーニングジム利用時間延長
利用時間(延長後) 9:00～22:00(21:00受付終了)。
利用可能機器 ランニングマシン6台、その他有酸素系マシン12台、筋トレマシン11台、油圧マシン5台。■1回300円。
※15歳未満の利用不可。利用には、室内シューズが必要(レンタル(200円)も可)。
■山科地域体育館 (☎595-9705)

■山科区質量計(はかり)定期検査
質量計(ひょう量500kg以下。家庭用のヘルスメーター、キッチンスケールなどを除く)の検査を実施。

①8月19日(金) ■音羽小。
②8月22日(月) ■山階小。
③8月23日(火) ■山階南小。
④8月24日(水) ■安朱小。
⑤8月26日(金) ■百々小。
⑥8月29日(月) ■鏡山小。
⑦8月30日(火) ■勤修小。
⑧8月31日(水) ■大宅小。
①～⑦10:00～14:30。⑧10:00～14:00。
■京都府計量協会 (☎415-3166)

■相談
■成人・妊婦歯科相談
口腔疾患(むし歯、歯肉炎等)予防・早期発見のための相談を受付。
8月26日(金) 9:00～10:30。■18歳以上の方、妊産婦の方。■区保健センター。■無料。■不要区。
■区保健センター成人保健・医療担当 (☎592-3477)

区役所玄関を飾る「七夕の笹飾り」

「大きくなったらサッカー選手になりますように…」
「お絵かき上手くなりますように…」
洛東幼稚園と西念寺保育園からいただいた笹飾り。園児さんの心を込めた色とりどりのお飾りと願い事に、来庁者のお顔も思わずほころびました。園児の皆様のご願い事が、きっとかないますように。
●問い合わせ先 / 区支援課 (☎592-3247)

西念寺保育園の園児の皆様
洛東幼稚園の園児の皆様

総人口	134,950人	世帯数	60,770世帯
男性	63,959人	平成28年7月1日現在	
女性	70,991人	(山科区推計人口)	

■弁護士による京都市民法法律相談
(10月から予約制に変更)
【8月・9月】 ■毎週水曜日(閉庁日を除く)。13:15～15:45(受付終了15:15)。■区第2会議室。
■15名。■当日8:30から整理券配布。先着順。
【10月～】 ■毎週水曜日(閉庁日を除く)。■参加方法
相談日の週の月・火曜日の8:30～17:00または、相談日当日の8:30～14:45に問い合わせ先へ(定員になり次第、受付終了)。■区第2会議室。■12名。
■区まちづくり推進担当 (☎592-3088)

■無料行政相談
9月8日(木)13:30～16:00。■区第2会議室。
■区まちづくり推進担当 (☎592-3088)
■行政書士の市民困りごと無料相談
9月20日(火)14:00～16:00。■区第2会議室。
■京都府行政書士会第6支部事務局 (☎692-2500)

イベント・講座

■山科図書館 (☎581-0503)
■おたのしみ会
絵本の読み聞かせ他
8月20日(土)・9月17日(土)11:00～。
■講演会「薩摩琵琶〜その精神と魅力〜」
講師 中澤晶氏(薩摩琵琶奏者)。
8月22日(月)15:00～。
■Head Shouldersで遊ぼう!
英語の歌や読み聞かせ他
8月27日(土)14:30～

■赤ちゃんの会 一だっこくらぶー
おやごで整体体操
9月5日(月)11:00～。
■講演会「帰ってきた石の由来〜伏見城の石垣〜」
講師 山科石切場調査・研究グループ。
9月8日(木)18:00～
■テーマ図書展示と貸出
9月は、一般書「セカンドライフ」絵本「ほし」・「つき」。
移動図書館 (☎801-4196)
■「こじか号」巡回
8月24日(水) 10:00～10:40 ■大塚小。
11:00～11:40 ■大宅小。
8月29日(月) 10:00～10:50 ■西野山分譲集会所前。
11:10～11:40 ■山階南小。
13:00～13:40 ■陵ヶ岡小。

●選考スケジュール
9月30日(金)・応募締切(消印有効)
10月上旬・中旬・第一次審査・第二次審査
10月下旬・随心院玄関で参拝

歯のひろば

歯のイロハ学びませんか

- 日時 / 9月3日(土) 午後2時30分～4時30分
- 場所 / 区役所2階
- ※公共交通機関をご利用ください
- 内容 /
 - ・歯の相談、歯みがき指導、フッ化物洗口
 - ・試してみよう! (お口の細菌チェック、噛むカムチェック他)
 - ・講話『身体の健康はお口から』
 - ・おたのしみ①(キッズ向け人形劇)
 - ・おたのしみ②(シニア向け歯口体操)
- 主催 / 京都市山科歯科医師会
- 共催 / 京都府歯科医師会・区保健センター
- 問い合わせ先 / 区保健センター成人保健・医療担当 (☎592-3477)

お口からも健康長寿☆

健康ウォーキング

山科健康づくりサポーター「キャット・ハンズ」と一緒に、楽しく多彩なコースを歩きます。
●日時 / 9月30日(金) ※雨天中止
午前9時30分集合(午前10時出発、午後0時10分頃着予定)
●集合場所 / ラクト山科公園(大丸向かい)
●コース / 「ラクト山科公園→安祥寺前→永興寺→本園寺→洛東高校前→諸羽神社→ラクト山科公園」約6km(所要時間約2時間)
※一部コースが変更になる場合があります。
●対象 / 医師から運動制限をされていない、区内在住の方(体調にあわせてご参加ください)
●持ち物 / 飲み物、歩数計(お持ちの方のみ)、雨具等
※歩きやすい服装と靴でご参加ください
●定員 / 50名(申し込み必須・先着順)
●申し込み方法 / 9月12日(月)から、申し込み先に、電話または来所のうえ以下の①～⑤をお伝えください。(①氏名(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④連絡先(電話・FAX番号、メールアドレス等) ⑤医師からの運動制限の有無)
●申し込み・問い合わせ先 / 区保健センター成人保健・医療担当 (☎592-3477、FAX501-6831、メールyamashina-kenko@city.kyoto.lg.jp)

●開催日 / 11月30日(水)午前
●コース / 「ラクト山科公園→若宮八幡宮→光照寺→東御坊→西本願寺山科別院→三ノ宮神社→区役所」
※詳細は、決まり次第お知らせします。各回ごとに申し込みが必要です。

随心院 ミス小野小町コンテスト

「世界三大美人の一人小野小町ゆかりの随心院にて、12回目を数えるミス小野小町コンテストが今年も開催。審査員兼テーマは「美心」。聡明さから醸し出される美しさをもつ現代の小野小町のご参加をお待ちしております。
●応募資格 / 18・30歳までの独身女性(高校生不可)
●受賞商品 / 海外旅行(旅行券ほか)
●選考スケジュール
9月30日(金)・応募締切(消印有効)
10月上旬・中旬・第一次審査・第二次審査
10月下旬・随心院玄関で参拝

GOGOカフェ

参加者募集

第2回 8月27日(土) 午前10時～午後0時30分
第3回 12月4日(日) 午前10時～午後0時30分

HP・facebookでも情報発信! やましなGOGOカフェ 検索

生活習慣を見直そう! 減塩チャレンジ

高血圧・糖尿病などの生活習慣病は、腎臓の機能と密接に関係しています。中でも、塩分の過剰摂取は、慢性腎臓病(CKD)(※)や、高血圧の原因の一つです。
医師による講話や、定期的な尿中塩分量の測定を通じ、減塩を心がけた生活習慣を目指しませんか。
(※)腎障害や腎臓の機能低下が続く状態
●対象 / 全ての回に参加できる区内在住で18歳以上の方
●定員 / 20名(先着順)
●費用 / 無料
●持ち物 / 筆記用具

生活を見直す機会になり、血圧の薬が減りました!

京都サンガF.C.山科区民デーVSギラヴァンツ北九州

9月25日(日) 100組20名様を1招待!

悲願の1昇格に向け、クラブ一丸となって戦う京都サンガF.C.。西京極スタジアムで京都サンガを応援しよう!

●日時 / 9月25日(日) 午後5時キックオフ
●会場 / 西京極陸上競技場兼球技場
●招待券申し込み方法
京都サンガF.C.ホームページまたは次のQRコードから申し込み込むか、往復はがきに次の事項を記載しお申し込みください。
(9月15日(木)必着)

申し込みページ QRコード

往借用表面あて先
〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1 京都サンガF.C.山科区民デー招待係
往借用裏面
①山科区民デー招待 ②住所
③代表者氏名(ふりがな)
④電話番号
⑤電話番号
⑥郵便番号 ⑦送付先住所
⑧氏名
⑨氏名
※応募多数の場合は、抽選(抽選に漏れた方には優待)

券を送付)。応募は区内在住の方に限る。
●問い合わせ先 / 京都サンガF.C.ホームページ / 推進課 (☎0774-557603)

1 菅野 孝憲選手

やましなGOGOカフェ

参加者募集

第2回 8月27日(土) 午前10時～午後0時30分
第3回 12月4日(日) 午前10時～午後0時30分

HP・facebookでも情報発信! やましなGOGOカフェ 検索

お花の肥料を助成します

花と緑にあふれた潤いのある山科のまちづくりを進めるため、花苗や種の植え付けを行う団体に肥料(年間三万円以内)を助成します。
●対象 / 公共用地や多くの方が鑑賞できる所に花苗、種の植え付けを行う5名以上の団体
●定員 / 10団体 (☎592-3088)

●申し込み方法 / 8月15日から、区ホームページに掲載または問い合わせ先で配布する申請書に記入のうえ、問い合わせ先に、郵送または持参先着順。
●問い合わせ先 / 区まちづくり推進担当(〒607-8511(住所記入不要) (☎592-3088))

京都市ふるさと納税寄付金
皆様への思いを、ぜひ山科区へ
山科区では、寄付金を、山科区期40周年事業に活用させていただきます。寄付の際にはぜひ、地域振興「山科区」(※)指定ください。
山科区期40周年事業「ふるさと納税」実施要領
YAMASHINA FLEET PLANNING 山科区
山科区ふるさと納税事務局(☎592-3066)

山科区では、寄付金を、山科区期40周年事業に活用させていただきます。寄付の際にはぜひ、地域振興「山科区」(※)指定ください。
山科区期40周年事業「ふるさと納税」実施要領
YAMASHINA FLEET PLANNING 山科区
山科区ふるさと納税事務局(☎592-3066)

山科区では、寄付金を、山科区期40周年事業に活用させていただきます。寄付の際にはぜひ、地域振興「山科区」(※)指定ください。
山科区期40周年事業「ふるさと納税」実施要領
YAMASHINA FLEET PLANNING 山科区
山科区ふるさと納税事務局(☎592-3066)

山科区では、寄付金を、山科区期40周年事業に活用させていただきます。寄付の際にはぜひ、地域振興「山科区」(※)指定ください。
山科区期40周年事業「ふるさと納税」実施要領
YAMASHINA FLEET PLANNING 山科区
山科区ふるさと納税事務局(☎592-3066)