

# 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=必要のもの 問=問い合わせ先

## ● 保険・年金 ●

### ■国民健康保険からのお知らせ

国保加入の届出は14日以内に

次の①～④の事由に該当した場合、14日以内に加入の届出をしてください(職場の健康保険、後期高齢者医療等に加入中の場合を除く)。

- ①他の市町村から転入した
- ②退職などで職場の健康保険や国保組合をやめた
- ③生活保護を受けなくなった
- ④国保の加入者に子どもが生まれた

※届出が遅れても、保険料は本来加入すべき時点にさかのぼって納めていただきます(最長2年。その間の医療費は原則自己負担)。

### ■10月から保険料の特別徴収が開始される方へ

10月から保険料を特別徴収(年金からの引き落とし)により、保険料を納付いただくことになる方には、7月に開始通知をお送りしています。

特別徴収から、口座振替に納付方法の変更を希望される方は、問い合わせ先にお申し出ください。3～4カ月後に特別徴収が停止されます。

■区保険年金課資格担当(☎592-3105)

## ● お知らせ ●

### ■第48回「明日の山科を考える」山科区自治連合会連絡協議会総会開催

8月5日、平成28年度山科区自治連合会連絡協議会総会が開催されました。

今年度は、「まち歩き」を実施された学区からの報告に加え、地域の防災・防犯をテーマに、区内13学区の自治連合会の皆様による討論等が行われました。

■区まちづくり推進担当(☎592-3088)

### ■9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は、症状が軽いため、気づかないで病状を悪化させてしまったり、他人に

感染させてしまうことがあります。

次の症状が複数当てはまる方は、医療機関を受診してください。それ以外の方も、年1回は区保健センターで実施中の胸部検診(レントゲン検査)を受診しましょう。

### 【結核の症状】

- ・2週間以上咳やたんが続く
- ・風邪薬が効かない、風邪がなかなか治らない
- ・だるさや食欲不振が続いている
- ・最近やせてきた

### 【区保健センターで実施中の胸部検診】

■毎月第2・第4金曜日9:00～10:30。■無料。

■不要。

■区保健センター成人保健・医療担当(☎592-3477)

### ■献血

■9月21日(水)。■山階南小。

■9月29日(木)。■グルメシティヒカリ屋駐車場。

■10月7日(金)。■ラクト山科公園。

いずれも10:00～11:30・12:30～16:00。

■区保健センター管理担当(☎592-3474)

## ● 相談 ●

### ■成人・妊婦歯科相談

口腔疾患(むし歯、歯周病等)予防・早期発見のための相談を受付。■9月23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。

■区保健センター成人保健・医療担当(☎592-3477)

### ■弁護士による京都市民法律相談

(10月から予約制に変更)

### 【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)。☎予約方法 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に問い合わせ先に電話または来所(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

■10月13日(木)13:30～16:00。■区第2会議室。

■区まちづくり推進担当(☎592-3088)

総人口 134,935人 世帯数 60,769世帯  
男性 63,941人 平成28年8月1日現在  
女性 70,994人 (山科区推計人口)

### ■行政書士の市民困りごとと無料相談

■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 ●

お問い合わせは各施設まで

### ■山科図書館(☎581-0503)

#### ■Head Shouldersで遊ぼう!

英語の歌や手遊び他

■9月24日(土)14:30～。

#### ■赤ちゃんの会 ートコトくらぶー

うた、絵本の読み聞かせ他

■9月26日(月)・10月17日(月)11:00～

#### ■赤ちゃんの会 ーだっこくらぶー

絵本の読み聞かせ他

■10月3日(月)11:00～。

#### ■中高年向整体体操

■10月7日(金)11:00～。

#### ■山科区制40周年記念事業 講演会「山科の学校史」

講師 和崎光太郎氏(学校歴史博物館学芸員)。

■アスニー山科。■10月12日(水)10:30～。

#### ■テーマ圖書の展示と貸出

10月は、一般書「食欲の秋」、絵本「たべもの」。

#### ■移動図書館(☎801-4196)

#### ■「こじか号」巡回

9月26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。

9月28日(水)

10:00～10:40 ■大塚小。

11:00～11:40 ■大宅小。

#### ■京都橋大学(☎574-4186・☎571-1111)

#### ■第12回たちはな健康相談

内容

・骨密度、脳年齢、身体測定

・塩分チェック

～味噌汁や煮物の汁をお持ちください～

・塩分・糖分の含有量を示す食品の展示

・ストレスチェック

・肩こり解消体操 ・健康相談 など

■10月23日(日)10:00～15:00(受付終了14:30)。

■京都橋大学 清優館3階 第1実習室。

■無料。

# 食育セミナー

## 「旬野菜で健康クッキング」

「野菜不足が気になる」、「おいしくたっぷり野菜が食べたい!」そんな声にお応えします。奮ってお申し込みください。

●日時/10月19日(水) 午前10時～午後1時

●場所/区役所2階栄養室

●内容/管理栄養士の講話、調理実習

●対象/区内在住で18歳以上の方

●定員/20名

●費用/500円

●持ち物/エプロン、三角巾(スカーフ等)、手ふきタオル

●申し込み方法/9月16日(金)から10月7日(金)までに、申し込み先に電話または来所。

※多数の場合は、過去に食育セミナーに参加された回数が少ない方を優先し抽選で決定。10月14日(金)までに参加可否の結果をお知らせします。

●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)

# 山科区「健康づくりサポーター」養成講座 開講

## ～あなたもキャット・ハンズに仲間入り!～

### 健康づくりサポーター (通称:キャット・ハンズ)とは…

区保健センター職員と一緒に、また自主的に、健康づくりに関する経験や知識を活かした活動を行うボランティア。

#### 【活動内容】

- ・区保健センターの健康教室や「キャット・ハンズと歩く健康ウォーキング」等の企画・運営
- ・定期的なウォーキング活動(毎週)
- ・山科区AEDウォーキングマップの作成 など

キャット・ハンズメンバーの声  
仲間ができて、毎回楽しみながら活動しています。健康について、話し合い、みんなで意識を高めています。

#### ●日時・内容(予定)/

①11月2日(水) ・運動の話と運動実技(講師:健康運動指導士)

②11月9日(水) ・健康づくりサポーターとは ・活動体験談

・交流会

③11月16日(水) ・グループワーク

・健康づくりサポーター認定証の交付

①～③いずれも午後1時30分～3時30分。

#### ●場所/区役所2階大会議室

#### ●対象/区内在住で以下のいずれか一つでも該当する方ならどなたでもOK!

・健康づくりに興味のある方 ・健康な生活を続けたい方

・仲間と一緒に何かやってみたい方

・社会や地域に何か役に立つことをしてみたい方

●定員/20名(先着順)

●申し込み方法/10月12日(水)から申し込み先に電話または来所

●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)

# 山科区制40周年記念事業

## 「食の安全・安心講習会と 薬用植物園見学会」

食品衛生リスクコミュニケーション事業 京都薬科大学公開講座

●日時/10月22日(土)午後1時～4時30分(正午受付開始)

●会場/京都薬科大学 躬行館3階 T31講義室

●内容

◆講演①「働く人と共に歩む、安全・安心な職場づくり」

◆講演②「食中毒の予防はちょっとした知識から」

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

◆見学 京都薬科大学 薬用植物園御陵園

# 山科の魅力探訪 ～あなたも山科の魅力の語り部になりませんか～

山科の歴史的・文化的な史跡をはじめとする山科の魅力、講師の解説付きで、3つのコースに分かれて探訪します。

また、今年度はコース中に、座学(講演等)も実施します。

●日時/10月10日(月・祝) 午前10時30分～午後3時30分頃(予備日:12月3日(土))

●費用/200円(保険料、資料代) ●定員/各コース20名(先着順)

【探訪コース】(一部変更になる場合あり)

### (1) 妙見道コース

地下鉄東野駅【集合】→五条通り→ゴルフ道→中央用水→実如・証如上人の墓場→皇塚→妙見寺→旧東海道線(引き上げ線)線路下トンネル跡→天神社(昼食・座学)→宝迎寺境内にある学の瓦(大塚夜学舎)→常夜灯→城山菊太郎の温室ぶどう園跡→旧京都カントリー倶楽部とゴルフ場→京都刑務所→仏光寺日社碑→称名寺観音観音→熊谷蓮心表徳碑→山科三ノ宮→上村堤防→真光寺→地下鉄東野駅【解散】

### (2) 山科本願寺と蓮如コース

京阪四宮駅前【集合】→若宮八幡宮(音羽観音・大津皇子津津王供養塔等)→南殿光照寺(南殿発掘調査跡等)→蓮如上人御指図井→本願寺山科別院(西御坊)(昼食・座学)→御坊道道標→東御坊→蓮如上人銅像跡→蓮如上人御廟所→山科中央公園(土塁跡等)→山科本願寺発掘調査跡(国史跡指定部分)→西宗寺→(国道)山科西野バス停【解散】

### (3) 大名岩コース

小山バス停【集合】→小山市民センター(昼食・座学)→白石神社(「一〇」刻印と矢穴列)→小山石切場跡(矢穴痕、矢穴列)→首羽川に残る矢穴・矢穴痕→「十」刻印→文塚・慶長初期矢穴石→小山市民センター(トイレ)→小山バス停【解散】

※急な山道のため体力に自信のない方にはお勧めできません。

●申し込み方法/9月15日(木)から10月5日(水)までに、申し込み先に来所

●申し込み・問い合わせ先/区まちづくり推進担当(☎592-3088)

## ふれあひ、やましな2016 区民まつりステージ出演団体募集

ふれあひ、やましな2016区民まつりのステージに出演される団体を募集します。

皆様の日頃の活動の成果を発表し、区民まつりを、一緒に盛り上げませんか?ご応募をお待ちしています。

●出演日時/11月23日(水・祝)午前10時50分～午後3時(団体約15分の出演)

●場所/山科中央公園

●申し込み資格/区内で活動されている団体

●募集団体数/7団体(申し込み多数の場合は実行委員会にて選考)

●申し込み方法/申し込み先で配布区役所ホームページにも掲載する申し込み用紙

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088

住所記入不要 FAX:02-8881-592-3088