

市民しんぶん 山科区版(拡大版)

やましな 1/15



平成28年10月に山科区制40周年を迎えました。

山科区役所ホームページアドレス
<http://www.city.kyoto.lg.jp/yamasina/>

編集・発行 京都市山科区役所地域力推進室
〒607-8511 山科区榊辻池尻町14-2
電話592-3050・FAX502-1639
京都市印刷物第281343号

【目次】

山科区制40周年記念事業.....	3
新年のご挨拶.....	5
山科区へふるさと納税をお願いします （京都市ふるさと納税寄付金）.....	6
ふれあい“やましな”2017 区民ふれあい文化祭.....	6
第13回山科夢舞台.....	7
山科区民向けアプリ「やましなプラス(仮称)」広告募集.....	7
山科・醍醐インフォーマルサービスのつどい.....	8
2月19日(日)開催京都マラソン2017 ペア駅伝「地域の絆・つながり枠」出走者インタビュー.....	8
山科区の地域福祉を考える集い.....	9
山科老人福祉センター 平成29年度受講生募集.....	10
京都いつでもコール.....	11
市・府民税、所得税・復興特別所得税の申告はお早めに.....	11
情報掲示板.....	14
地域消防最前線 山科消防団出初式.....	20
第26回山科区民ニュースポーツ祭.....	20
ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう!.....	21
平成28年度 胃・大腸がん検診未受診の方へ.....	21
骨粗しょう症予防健康診査.....	22
青年期健康診査.....	22
日ごろの生活習慣(楽しい・うれしい・ありがとう)が 認知症予防につながります.....	23
第46回 連載 区民活動きずなりレー.....	23

○ 山科区制40周年記念事業

ご支援・ご協力ありがとうございました

平成28年1月～4月

オープニングイベント

記念の年の幕開けを盛大にお祝いしました。

山科疏水花見大会

春爛漫、満開の桜の下、山科疏水にて花見大会を開催しました。



7月～8月

やましな古代体験教室

やましなサマーコンサート

夏休みの子どもたちを対象に、山科の歴史や文化の体験講座と、クラシック音楽を身近に感じることができるワークショップやコンサートを開催しました。



“心”の健康寿命延伸体験事業

4面に詳細



通年

記念切手

笑顔と花いっぱいプロジェクト

五条通の新大石道から名神東インター付近までの歩道に、約1,800個のプランターを設置しました。



山科赤ちゃんフェア(赤ちゃん大使任命式)

この1年間に山科区内で生まれた赤ちゃんを「山科赤ちゃん大使」に任命し、任命式と併せてイベントを開催しました。



10月～12月

山科区制40周年記念式典

山科区が誕生した10月1日に記念式典を実施しました。



光のアートフェスタin山科

歩行者天国となった新十条通を会場に、区内の全小学生が参画した「ひかりの実」イルミネーションや「1,000人の提灯行列」などを実施しました。



神尾真由子&ミロスラフ・クルティシエフ デュオ・リサイタル

芸術の秋に、世界最高峰の演奏家によるクラシックコンサートを開催しました。



京響ふらっと

コンサートin随心院

©大窪道治

山科検定

区内外から約500名の受検申込みがありました。



記念事業にご出演いただいた方々のサイン入り色紙をプレゼント！

●対象／区内在住または、通勤・通学されている方

応募者1名につき、応募は1回のみ



●応募方法／2月15日(水)【必着】までに、申し込み先に、①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号、④希望する色紙を記載しFAXまたは郵送

●その他／応募多数の場合は抽選。当選は、賞品(色紙)の発送を持って代えさせていただきます。

抽選で10名様

神尾真由子&ミロスラフ・クルティシェフ

抽選で5名様

小泉エリ(マジシャン(山科区出身))

○ 新年のご挨拶

山科区長 堀池 雅彦

明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。



山科区制40周年の節目の年であった昨年は、様々な記念事業を展開しました。「光のアートフェスタin山科」や、「笑顔と花いっぱいプロジェクト」など、多くの区民の皆様にご支援を賜りました。心から御礼申し上げます。

本年は40周年記念事業で得た成果も生かしながら、より一層安心・安全で住みやすいまち「山科」の実現に向けて、皆様とご一緒に取り組んで参りますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

結びに、今年が皆様にとって素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

○山科区へふるさと納税をお願いします (京都市ふるさと納税寄付金)

山科区では、寄付金を「笑顔と花いっぱいプロジェクト」や「山科赤ちゃんフェア」など、40周年記念事業を来年度以降も継続して実施するための資金として活用します。

<教えて！ふるさと納税>

Q1 区内に在住でも山科区にふるさと納税できるの？

A1 寄付方法を指定することで行うことができます。必ず、「地域振興山科区」をご指定ください。

Q2 ふるさと納税をすると確定申告が必要なの？

A2 確定申告不要な制度(ワンストップ制度)があります。

寄付方法等の詳細は

- 申し込み・問い合わせ先／区総務・防災担当(電話592-3066 FAX502-1639 〒607-8511(住所記入不要))

○ふれあい“やましな”2017 区民ふれあい文化祭

文化芸術に関わる区民の皆様の、日頃の活動の成果を発表していただく場として、「区民ふれあい文化祭」を開催します。

奮ってご来場ください。

- 日時／2月12日(日)午前10時～4時30分

※芸能フェアは午前10時30分開始

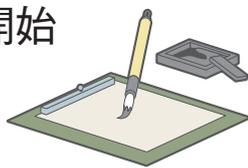
※お茶席は午後4時終了

- 会場／東部文化会館

- 内容／

- ◆区民ギャラリー：絵画・書道・写真・リサイクルアートの展示
- ◆区民芸能フェア：ダンス・演奏・舞踊等の披露
- ◆お茶席

- 費用／無料(お茶席は一席300円)



- 問い合わせ先／ふれあい“やましな”実行委員会事務局
(区まちづくり推進担当 電話592-3088)

○第13回山科夢舞台

地域の高校生、大学生が実行委員会を立ち上げ、自らの力で立案・企画する手作りのイベント。13回目を迎える今年のテーマは、「きらめく伝統思いやりのある山科」です。

多くの方のお越しを、お待ちしております。

- 日時／2月5日(日)午後1時～4時30分(正午開場)

- 場所／東部文化会館ホール

- 内容／

◆小学生・中学生・高校生・大学生たち
によるグループの吹奏楽やダンス

◆茶道体験コーナー他



- 費用／無料

- 問い合わせ先／一般社団法人山科経済同友会
(山科夢舞台実行委員会(電話501-1818))

○山科区民向けアプリ「やましなプラス(仮称)」広告募集

平成29年度の運用開始に向けて、山科区民向けアプリ「やましなプラス(仮称)」を開発しています。

このアプリには、区役所、各種団体、サークル等のリアルタイムな情報のほか、経路検索や防災・子育て情報など、日々の暮らしに役立つコンテンツが満載です。

現在、運用開始に向けて、アプリ内で配信されるチラシやクーポン等の広告を掲載していただける店舗・企業を募集しています。掲載費用や、申し込み方法等の詳細は、お問合せください。



- 問い合わせ先／区総務・防災担当(電話592-3066)

○山科・醍醐インフォーマルサービスのつどい

配食サービスや高齢者の住まい・訪問マッサージなど、介護保険以外で、高齢者の日常生活を支援するサービスをご紹介します。

健康測定コーナーもありますので、お気軽にお越しください。

●日時／1月24日(火)午前10時30分～午後3時30分

(受付終了午後3時)

●場所／醍醐総合庁舎(醍醐支所)3階会議室・講堂

●対象／山科・醍醐地域にお住まいの方

●費用／無料

●問い合わせ先／山科・醍醐地域包括支援センター 主任ケアマネ
部会(高齢サポート・醍醐北部 岩原 電話571-3560)



○2月19日(日)開催京都マラソン2017 ペア駅伝「地域の絆・つながり枠」 出走者インタビュー



6回目を迎える「京都マラソン」。ペア駅伝の「地域の絆・つながり枠※)」に親子で出走する田中三郎さん、奥野百合子さんに、大会への意気込みなどをお聞きしました。

出場を決めたきっかけは？

(奥野)パンフレットで、ペア駅伝があると聞き、直感的に「父と一緒に走りたい」と思い、父には黙って(笑)応募。出場が決まってびっくり。すぐにメールで父に報告しました。

(田中)娘から報告を受けたときは少し驚きましたが、元気な時にチャレンジしたいと思い、マラソンに向けて練習しようと決意しました。



(左)奥野百合子さん
(右)田中三郎さん

田中さんは、70歳で退職されてから、毎日体力づくりに励まれているとお聞きしました。

(田中)週3回、区保健センターの健康づくりサポーター「キャット・ハンズ」のメンバーとのウォーキングに欠かさず参加しているほか、多い日で約2万歩 (!!) 自主的に歩いています。ウォーキングを始めてから、気になっていたメタボも改善し、夜もすぐに眠れるようになりました。毎日のウォーキング、おすすめですよ。

(奥野)毎日、ウォーキングに取り組む元気な父の姿も応募の決め手でした。私も普段、家事や仕事の合間を見つけて、ランニングをしています。最後に、今大会への目標や、意気込みを教えてください。

(田中)普段のウォーキングの成果を出して、できるだけ早い時間にゴールしたいです。

(奥野)親孝行のつもりで、前走の私が少しでもタイムを多く残して父にタスキを渡したいです。親子の絆の強さを見せることができるレースにしたいですね。

※今大会から創設された、区民同士のペアを対象とした応募枠。

●問い合わせ先／区総務・防災担当(電話592-3066)

京都マラソン実行委員会事務局(電話366-0314)

○山科区の地域福祉を考える集い

～ “新しい絆” でつくる福祉のまちづくり～

区内には、お年寄りから子どもまで、どなたでも気軽に立ち寄れる「フリースペース」が設置されています。

今回の集いでは、設置5年目を迎える「フリースペース」事業の報告をもとに、地域課題解決の可能性を語り合います。

●内容／

◆実践報告「フリースペース設置運営事業5年間の成果と課題」

◆活動交流：自己紹介、情報交換等

◆全体報告：感想の共有、質疑応答等

●コーディネーター／村井琢哉氏



(特定非営利活動法人やましな醍醐こどものひろば理事長)

- 日時／1月26日(木) 午後1時30分～4時
- 場所／区役所2階大会議室
- 対象／内容に関心のある方であればどなたでも
- 費用／無料
- 問い合わせ先／山科区地域福祉推進委員会事務局(山科区社会福祉協議会電話593-1294 FAX594-0294 メールfukusi08@mediawars.ne.jp)

○山科老人福祉センター 平成29年度受講生募集

各種教室等の受講生を募集します。

- 講座期間／平成29年4月～平成30年3月の1年間
- 対象／市内在住で60歳以上(平成29年4月1日現在)の方
- 費用／無料(資料費等は自己負担)
- 申し込み方法／2月1日(水)～14日(火)に、申し込み先に来所のうえ、申し込み用紙に記入し提出



※定員超過時は2月15日(水)午前10時から公開抽選を行い、結果は同日午後1時にセンター内に掲示します。

募集教室一覧

教室名	開催日時	定員
健康ダンス	第1・3週木曜日 午後1時30分～3時30分	35名
絵手紙	第2・4週火曜日 午前10時～正午	20名
3B体操	第1・3週金曜日 午前9時30分～10時30分	30名

- 問い合わせ先／山科老人福祉センター(電話501-1630)

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)

電話(075)661-3755、FAX(075)661-5855

おかけ間違いにご注意ください

電子メール(ホームページから)



京都いつでもコール

検索

総人口／	134,999人
男性／	60,726人
女性／	70,963人
世帯数／	60,726世帯
平成28年12月1日現在 (山科区推計人口)	

○ 市・府民税、所得税・復興特別所得税の申告はお早めに

① 市・府民税の申告(2月16日(木)～3月15日(水))

区役所臨時窓口を開設

2月1日(水)～3月15日(水)(土・日除く)

●申告場所／京都市市税事務所、区役所税窓口(臨時窓口開設中のみ)

●対象／市内在住(平成29年1月1日現在)で、平成28年中の所得金額が市・府民税の基礎控除額、配偶者控除額、扶養控除額の合計額を超える方

※所得税の確定申告をした方、給与所得だけで、勤務先から給与支払報告書が提出されている方は申告不要。前年に申告された方に1月末頃に申告書用紙を送付。

平成29年度市民税・府民税の申告に係る変更点

●マイナンバーの確認が必要に

申告書へのマイナンバーの記載(納税義務者および扶養親族)と、申告書提出時における本人確認およびマイナンバーの確認が必要になりました。

申告書を郵送する場合や、申告書を提出される場合は、マイナンバーカード(カードをお持ちでない方は、通知カードおよび本人確認書類(運転免許証、健康保険証等))の写しを添付してください。

※京都市から電話でマイナンバーの聞き取りを行うことは絶対にありません。

●セルフメディケーション(自主服薬)推進のためのスイッチOTC薬控除(医療費控除の特例)の創設

平成29年1月1日から平成33年12月31日までの間に、「スイッチOTC薬(※)」を購入した場合、購入費用うちの12,000円を超える額が、所得から控除されます。

※年88,000円を限度。現行の医療費控除との併用は不可。控除には、購入に係る領収書のほか、健康診断等を受診したことを明らかにする書類が必要。

※申告は平成30年度(確定申告は平成29年分)以降となります。

(※)一般用医薬品(処方箋不要の医薬品)等のうち、医療用から転用された医薬品

●問い合わせ先／市税事務所市民税第2担当(電話746-5837)

②所得税・復興特別所得税の確定申告

(2月16日(木)～3月15日(水))

- 対象／①事業所得や不動産所得等から算出される所得税額がある方②給与所得金額以外の金額が20万円を超える方や給与収入が2,000万円を超える方等

※給与所得者や公的年金等受給者でも、①給与支払者や公的年金等支払者へ届け出をされている以外に、社会保険料、生命保険料等の所得

控除がある方、②多額の医療費を支払った方、③住宅ローンの融資を受けて住宅を取得した方は、税務署へ所得税および復興特別所得税の確定申告書を提出すると、源泉徴収された税金が還付されることがあります。(なお、給与所得者や公的年金受給者の還付申告等、簡易な確定申告書は、市税事務所および区役所の臨時窓口でも受け付けます。)

【確定申告会場】

※東山税務署庁舎は提出のみ受付

会場	開設日	受付時間
大阪国税局京都分室2階 (東山税務署西隣)	2月16日(木)～3月15日 (水)(土・日除く)	午前9時～午後4時

【広域申告センター】

所得税(譲渡所得を含む)、消費税、贈与税の相談を実施

会場	開設日	相談受付時間
京都府中小企業会館2階大ホール (右京区西大路五条下る東側)	2月19日(日)26日(日)	午前9時～午後4時

【サラリーマンや年金受給者のための還付申告会場】

公的年金受給者、給与所得者の医療費控除等の還付申告を受付

会場	開設日	相談受付時間
東部文化会館第1・第2会議室	2月8日(水)～10日(金)	午前10時～正午 午後1時～3時

【税理士による期前広域申告センター】

税理士が申告方法などを無料でアドバイス

会場	開設日	相談受付時間
京都府中小企業会館2階大ホール	2月6日(月)～15日(水) (土・日除く)	午前9時30分～午後3時

※所得税(譲渡所得を除く)・個人事業主の消費税の相談を受付。

※いずれの会場も混雑状況により相談受付を早めに締め切る場合があります。

確定申告にはパソコン、タブレット等を利用して申告書作成ができる「確定申告書等作成コーナー」が便利です
利用方法等の詳細は



●問い合わせ先／東山税務署(電話561-1131)

○ 情報掲示板

税

■滞納整理強化期間

—市民生活を支えるあなたの市税—

2・3月は、「滞納整理強化期間」です。

期間中、昼間や平日に不在の方を対象に、夜間・休日の納税催告等を実施します。また、徹底した財産調査(預貯金、給与、不動産等)、差押えや公売を行い、滞納市税の徴収に努めます。

※特別な事情があり市税の納付が困難な場合は、問い合わせ先にお越しください。

問い合わせ先 山科税務センター(電話592-3310)

相談

■「お口の健康」忘れないでね!

～成人・妊婦歯科相談～

むし歯や歯周病…一度お口の健康をチェックしてみませんか?

日時 1月27日(金)9:00～10:30。

対象 18歳以上の方、妊産婦の方。

場所 区保健センター。

費用 無料。

申し込み方法 不要。

問い合わせ先 区保健センター成人保健・医療担当(電話592-3477)

■弁護士による京都市民法律相談

日時 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)。

場所 区第2会議室。

定員 12名。

問い合わせ先 区まちづくり推進担当(電話592-3088)

■無料行政相談

日時 2月9日(木)13:30～16:00。

場所 区第2会議室。

問い合わせ先 区まちづくり推進担当(電話592-3088)

■行政書士の市民困りごと無料相談

日時 1月17日(火)14:00～16:00。

場所 区第2会議室。

問い合わせ先 京都府行政書士会第6支部事務局(電話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(電話581-0503)

■図書特別整理に伴う臨時休館

日時 2月13日(月)～16日(木)。

■おたのしみ会

大型絵本の読み聞かせ他

日時 1月21日(土)・2月18日(土)11:00～。

■Head Shouldersで遊ぼう！

英語の歌や絵遊び他

日時 1月28日(土)14:30～。

■赤ちゃんの会 ーだっこくらぶー

赤ちゃん絵本の読み聞かせ他

日時 2月6日(月)11:00～。

■テーマ図書の展示と貸出

2月は、一般書「贈りもの」、絵本「おに」。



移動図書館(電話801-4196)

■「こじか号」巡回

1月23日(月)

10:00～10:50 場所 西野山分譲集会所前。

11:10～11:40 場所 山階南小。

13:00～13:40 場所 陵ヶ岡小。

1月25日(水)

10:00～10:40 場所 大塚小。

11:00～11:40 場所 大宅小。



東部文化会館(電話502-1012)

■京都弦楽合奏団ニューイヤーコンサート

曲目 モーツァルト：アイネ・クライネ・ナハトムジーク。

アンゲラー：おもちゃの交響曲他。

日時 1月15日(日)14:00～16:00(13:30開場)。

場所 当館ホール。

定員 550名(全席自由・先着順)。

費用 無料。

申し込み方法 不要。

■マンドリンとコーラス春恋いコンサート@エコム

日吉ヶ丘ギターマンドリンアンサンブルによる無料公演。

日時 1月21日(土)14:00～16:20(13:30開場)。

場所 当館ホール。

定員 550名(全席自由・先着順)。

費用 無料。

申し込み方法 不要。

山科地域体育館(電話595-9705)

■ランニング教室

ランニング・ウォーキングの正しいフォーム指導や筋トレ等を実施。

日時 1月25日～3月29日の毎週水曜日(3月1日を除く)

10:30～12:00。※1回からの申込も可。

場所 当館・東野公園。

対象 18歳以上で運動に支障がない方。

定員 20名(先着順)。

費用 9,000円。

申し込み方法 当館に電話。

区保健センター母子・精神保健担当(電話592-3479)

■精神保健福祉シンポジウム

「地域生活支援～地域で共に生きる～」

講師 三田優子氏(大阪府立大学准教授)他。

日時 3月8日(水)14:00～16:00(開場13:30)。

場所 アスニー山科。

費用 無料。

申し込み方法 当センターに電話。

いずみ幼稚園(電話581-8514)

■地域子育て支援事業

～お昼ごはんを持って遊びにきてください～

■園庭開放

日時 毎週水曜日10:00～15:30。

費用 無料。

申し込み方法 不要。

■豆まき

日時 2月3日(金)10:30～11:00。

費用 無料。

申し込み方法 不要。

山科区社会福祉協議会(電話593-1294)

■知ってみよう！触れてみよう！体験！ボランティア講座 ～知的障がいのある人とともに～

①2月11日(土・祝)10:00～12:00。

内容 お話「知的障がいのある人とのボランティア」、

ボランティアインタビュー。

② 2月15日(水)～3月10日(金)

内容 区内施設等でのボランティア体験活動
(期間中1～2日程度)。

③ 3月11日(土)10:00～12:00。

内容 振り返り「これでできる！ボランティア～体験をはじめの一步
に～」。

※①のみの参加も可。

定員 30名(先着順)。

費用 無料。

場所 山科総合福社会館。

申し込み方法 2月10日(金)までに当協議会へ。

■要約筆記ボランティア入門講座

日時 2月18日・25日(土)13:30～16:00。

場所 山科総合福社会館。

定員 30名(先着順)。

費用 無料。

申し込み方法 2月13日(月)までに当センターへ。

やましな認知症サポート連絡会(電話583-5833)

■認知症サポーター養成講座

認知症について基本的なことを学び、私たちにできることを考える講座。

日時 2月22日(水)14:00～15:30(13:30受付開始)。

場所 区役所2階大会議室。

費用 無料。

申し込み方法 不要。

○ 地域消防最前線 山科消防団出初式

新年恒例の山科消防団出初式。

消防団員による分列行進訓練や、功績のあった消防団員に対する表彰を行います。山科区の防火・防災のリーダーとして、地域の安心・安全を守る消防団員の規律と決意にご声援ください。



● 日時／

1月15日(日)午前10時～正午(雨天中止)

● 場所／山科中央公園



消防団員募集中！

消防団は、自主防災会や区民の皆様の防火・防災活動を指導する地域防災の要です。皆様の入団をお待ちしています。

● 問い合わせ先／山科消防署(電話592-9755)

○ 第26回山科区民ニュースポーツ祭

11月13日、第26回山科区民ニュースポーツ祭が開催されました。両大会ともに白熱した試合が展開され、グラウンド・ゴルフ大会は、鏡山体振チームが、ソフトバレーボール大会では、大宅体振Aチームがそれぞれ優勝を果たしました。

〈グラウンド・ゴルフ〉

● 団体の部

優 勝：鏡山体振チーム

準優勝：勸修 〳

3 位：百々 〳



● 個人の部

優 勝：山崎 壽 (山階南)

準優勝：中江 明 (鏡山)

3 位：西岡 押子(鏡山)



〈ソフトバレーボール〉

優 勝：大宅体振A

準優勝：山階南体振A

3 位：勸修体振B 山階南体振B

優秀賞：百々体振A 陵ヶ岡体振B 小野体振B

●問い合わせ先／区まちづくり推進担当(電話592-3088)

○ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう!

近年、冬場を中心にノロウイルスを原因とした食中毒が急増しています。

ノロウイルスは、調理者の手指や食品等を介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖します。また、感染者の糞便や嘔吐物を介して人から人へ感染する場合もあり、注意が必要です。

ウイルスに感染してからは、24～48時間で発症し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱等の症状を引き起こします。特に嘔吐は急激に起こるのが特徴です。

通常は2～3日で回復しますが、嘔吐・下痢が続いた場合は、脱水症状になることがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

●問い合わせ先／区保健センター衛生課(電話592-3489)

○平成28年度 胃・大腸がん検診未受診の方へ

胃がんや大腸がんの早期発見・早期治療のためには、1年に1回程度の検診が重要です。今年度の検診がまだの方は、受診しましょう。

●対象／市内在住40歳以上の方

●検診日／火曜日・木曜日 午前9時～(時間指定)

●費用／胃がん：1,000円 大腸がん：300円

●その他／肺がん検診(※)との同時受診も可

(※)胃がん検診受診者のみ対象。胸部X線検査は無料、
喀痰検査(問診の結果で希望者のみ)は1,000円



※以上全て電話での予約必須。また費用免除制度あり。

詳しくはお問い合わせください。

●予約・問い合わせ先／

区保健センター成人保健・医療担当(電話592-3477)

○骨粗しょう症予防健康診査

ロコモ予防に骨密度をチェック!

●対象／18歳～70歳の方で、検査日・結果説明日の両日ともに受診できる方(妊娠および妊娠している可能性のある方はご遠慮ください)

●内容／

◆検査日：問診、身体計測、骨塩定量検査

(X線による第2中手骨の直接撮影)

◆結果説明日：健診結果説明、栄養指導・保健指導

●日時／毎月第2・4金曜日

●受付時間／午前9時～10時30分

●費用／1,000円



○青年期健康診査

年に一度はワンコイン(¥500)で健康チェック!

●対象／18歳～39歳の方で、検査日・結果説明日の両日ともに受診できる方(会社や学校等で同じような健診を受診できる方は除く)

●内容／

◆検査日：問診、身体・血圧測定、尿検査、血液検査、診察

◆結果説明日：健診結果説明、栄養指導

●日時／毎月第2・4金曜日

●受付時間／午前9時～10時30分

●費用／500円



○ 日ごろの生活習慣(楽しい・うれしい・ありがとう)が 認知症予防につながります

いつまでも元気に生き生きと暮らし続けるためには、「健康寿命(※)」を延ばしていくことが大切です。

山科区においても「山科区健康寿命延伸プロジェクト」を立ち上げ、清水焼団地協同組合や区内の福祉施設などのご協力をいただき、清水焼製作や料理教室、抹茶体験など、認知症予防に有効な生活習慣を提案する「“心”の健康寿命延伸体験事業」を実施しました。

(※)一生涯のうち、日常生活において、支援や介護を要しない自立している期間のこと

● ふれる・感じる・いかす

～50歳からの清水焼製作と茶室で

味わう抹茶体験～



● じっちゃんとおぼく・わたしの夏休みプラン！

～清水焼と地産野菜クッキング体験教室～



<参加者の声>

- ・ 絵付け教室や手ひねりの教室があれば、今後も参加したい。
- ・ 地域で開催する清水焼の催し等にも参加してみたい。
- ・ 今回を機に、時々料理をしてみようと思う。

● 問い合わせ先／区支援課支援第二担当(電話592-3222)

○ 第46回 連載 区民活動きずなりレー

あなたのアイデア次第で様々な使い方が！

～コミュニティスペース i cafe～

地下鉄榑辻駅から西に500m、不動産会社インサイトホームのオフィスの一角に誰でも無料で使えるコミュニティスペース「i cafe(アイカ

フェ)」があります。3年前にオープンしてから着実に利用者が増え、会合や講座、教室、展示など幅広い活動が行われています。

インサイトホームの村社^{むらこそ}さんにお話を伺いました。「山科は人と人とのつながりが強いまちだと思います。そんな山科がより魅力あるまちになるために、区民の皆様が気軽に活動をして、つながりづくりができるように、場所を提供することにしました。」

大きなガラスから光が入り、明るくおしゃれな空間は、オフィスの一角ということをおぼろげに忘れるほどの気持ちのいい空間。カフェのようなおしゃれなテーブルではミーティングやセミナー、ガラス細工やアルバムづくりなどが行われ、テーブルを片付ければ、ヨガやベビーマッサージ、キッズダンスの空間に早変わり。キッチンもあるので、ケーキや料理などの教室も開かれます。

「ここでイベントを開催する方々は実に多彩で、様々なアイデアがあるものだと驚いています。たくさんの人と人とのつながりが生まれていますが、これによってまちが元気になっていくと思います。」と村社さん。

今後の展望をお聞きすると、「主催者の皆様に集まってもらって、お祭りのような交流会を持ちたい。」とのこと。賑やかな交流会になりそうですね。

コミュニティスペースと聞くと、行政が用意するようなものを思い浮かべがちですが、こんな民間の取り組みもあるものだと感心しました。区民の活動を応援する会社。こんな会社が増え、民間も行政もこぞって区民活動を応援する。そんな山科の将来像が見えたような気がします。

「i cafe」は毎週水曜日と第1木曜日がお休み。利用時間は午前10時～午後6時。利用の申し込みは問い合わせ先まで。できるだけ幅広い活動を受け入れたいそうですが、最低限の利用規約はありますので、まずはご相談くださいとのこと。

(京都市まちづくりアドバイザー佐藤友一)

●問い合わせ先／

区総務・防災担当(電話592-3066)

インサイトホーム(電話0120-758-877)

