

安心・安全・健やかひろば



みんなの健康 保健部

寒い季節こそ、**きちんと朝ごはん**を

寒い朝は、ふとんから出るのがつらくなり、朝ごはんを食べる余裕がないという人も多いのではないだろうか。心身共に元気な一日を送るために、きちんと朝ごはんを食べよう。

朝ごはんを食べると胃腸が刺激され、体が目覚めるとともに体温が上昇します。また、脳にエネルギーが補給され、活動を始めるので、仕事や勉強に集中できます。腸への刺激により排便が促されます。



食べる習慣を

つけるには食事だけでなく生活習慣全体を見直すこと。早寝早起きで1日3回の食事を規則正しく食べることは肥満予防にもつながります。

朝ごはんの内容はご飯がパンに卵、野菜、果物、乳製品などが理想ですが、余裕がない場合は、まずは水分と主食になるものを、作りおきを冷蔵・冷凍しておくことで便利。寒い冬の朝には、温かい汁物やホットミルクがお勧め。目覚めたばかりの身体をウォーミングアップしてください。

●区役所健康づくり推進課(☎611・1161)

「はたちの献血」キャンペーン実施中!

「はたちの献血」キャンペーンは、今年成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く一般に献血への協力を呼びかける取組

「はたちの献血」キャンペーンは、今年成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く一般に献血への協力を呼びかける取組

●区役所健康づくり推進課(☎611・1161)、献血ルーム伏見大手筋(☎0120・731・350)



「国民の財産、文化財の火災」

伏見住吉小学校 児童の作文より

「私は、昭和25年に文化財の金閣寺が火災で失われたことを知っています。文

文化財防火運動

1月23日(金)～29日(木)

文化財は京都市民のそして国民の財産です。同じ形で造ることとはできても、文化財の価値は永久に失われます。これは、平成20年度の「消防の図画・ポスター・作文募集」に応募された伏見住吉小学校5年生木村寧々さんの作文の一部です。

現在の文化財関係社等等の火災原因の第一位は「放火」で、ほかにも「火遊び」、「たばこ」、「たき火」などの人為的な原因により文化財が失われていることを知り、「文化財が失われるのは他人事ではな

地域の防災訓練に

参加を

2月15日までの予定
1月25日 北醍醐
2月15日 竹田、石田
●区役所総務課(☎611・1295)

ふしむ昔紀行

竹田街道の車石 (御香宮門前町)

御香宮の境内に、かつて牛車が行き交う街道に敷かれていた「車石」が設置され、当時の様子を再現しています。



いたもので、街道沿いの酒屋から寄贈されたものです。車石は、東洞院通七条から伏見町内まで敷設され、単線の下りと一方通行になっています。



市・府民税、所得税の申告はお早めに

申告は2月16日～3月16日(土・日・祝日は除く)

●市・府民税の申告は区役所・支所へ

【対象】平成21年1月1日現在、市内在住で、20年分の所得金額が市・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。ただし、20年分の所得税の確定申告をした方や、20年分の所得が給与だけで、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です。

○所得税の確定申告は税務署へ

【対象】事業所得や不動産所得などから算出される所得税額がある方、給与収入が2千万円を超える方等。

なお、給与所得者の還付申

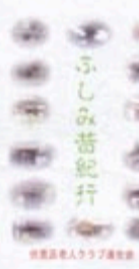
が集まる低湿地帯のため、雨が降ると土道のぬかるみに牛車の車輪がとられました。そこで、車輪の通る箇所に板や石を敷くようになり、やがて規格化された敷石(車石)をレールのように二列に敷き並

べるようになりました。写真の車石は六甲花崗岩製で、車輪は約1.5メートルあります。今も残る深い轍の跡は、往時の牛車の交通の激しさを物語っています。(伏見区老人クラブ連合会)

「ふしむ昔紀行」60回記念誌が発刊

伏見区老人クラブ連合会執筆の「ふしむ昔紀行」が、平成20年5月号でついに連載第60回を迎えました。

1月に地域の文化遺産やお祭り、駅の昔の様子などを分かりやすく取りまとめでおり、現在も多くの方々から支持をいただいております。



ぜひ、御一読いただき、伏見の魅力を見つめたい方が増えようか。区内の各図書館で閲覧いただけます。●伏見区老人クラブ連合会事務局(☎603・1283)

伏見彩祭

1月15日～2月14日

【1月】20日 湯立神楽(城南宮)
【2月】3日 節分祭(各神社)
6日 初午大祭(伏見稲荷大社)

窓口業務時間延長

第1・3木曜日は、伏見区役所、深草・醍醐支所の一部窓口業務を午後7時まで延長します。

延長日 1/15(木) 2/5(木) 2/19(木)

数字でみる伏見区

【平成20年12月1日現在の推計】
人口 283,909人 (男 136,194人 女 147,715人)
世帯数 122,625世帯
【平成20年11月中の動き】
人の動き(住民基本台帳異動数)
出生 188人 死亡 203人
転入 888人 転出 927人
火災 1件(前年同月差 -4件)
救急出動 1,204件(前年同月差 -9件)
交通事故(速報値集計数)
発生 169件 死者 2人 負傷者 194人

ご利用ください! 市政情報総合案内コールセンター
京都いつでもコール 午前8時～午後9時(年中無休)

電話 661-3755 FAX 661-5855
電子メール(以下のホームページから送信できます)
パソコン http://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html
携帯電話 http://www.city.kyoto.jp/koho/m/cc/