

伏見区民文化祭

絵画・写真作品大募集!

伏見区民文化祭「絵画・写真作品展」(10月27日(土)・28日(日)に御香宮神社で開催)の作品を募集します。来場者の投票により、伏見賞・

一般賞それぞれ優秀作品を選出し表彰します。たくさんのご応募をお待ちしています!
応募資格 区内に在住又は通勤・通学の方
募集部門 伏見賞:伏見にちなんだ題材、一般賞:題材自由
募集作品 絵画:サイズは25号以下、写真:サイズは四ツ切以内(四、切ワイド可)
※いずれも一人一点、未発表作品(額装・写真はパネル可)、サイゼ厳守
応募方法 地域力推進室まじつくり推進担当で配布の応募用紙にて申し込み。応募用紙は区ホームページ(1面上部掲載)からもダウンロードできます。
募集期間 9月3日(月)~9月28日(金)※作品は指定日時に会場へ直接搬入
問合せ 地域力推進室まじつくり推進担当(☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)

平成24年度伏見区学区民体育祭一覧表 (9月中開催分)

学区名	実施日(予備日)	開催会場(予備日)
南浜	9月16日(9月17日)	伏見南浜小学校
住吉	9月16日(9月23日)	伏見住吉小学校
竹田	9月16日(9月17日)	竹田小学校
向島	9月16日(9月17・23日)	向島東中学校
羽粟師	9月16日(9月17日)	神川小学校
砂川	9月23日(9月30日)	砂川小学校
藤城	9月23日(9月30日)	藤城小学校
板橋	9月23日(9月30日)	伏見板橋小学校
桃山南	9月23日(9月30日)	桃山南小学校
納所	9月23日(9月30日)	納所小学校
向島南	9月23日(9月30日)	向島南小学校
淀南	9月23日(9月30日)	洛南浄化センター(美豆小学校)
藤森	9月30日(10月7日)	藤ノ森小学校
桃山東	9月30日(10月8日)	桃山小学校
桃山	9月30日(10月14日)	桃山小学校
久我	9月30日(10月7日)	神川小学校
久我の社	9月30日(10月7日)	久我の社小学校
春日野	9月30日(10月7日)	春日野小学校
北藤	9月30日(10月7日)	北藤小学校



今日からはじめる 季節のお料理教室



お待ちしました!大人気のクッキングシリーズがはじまります!
お名前・問合せ参加者全員のお名前(保護者含む)・年齢及び学年・連絡先・参加日程を申し込みください。
日時 9月2日(日)、9月4日(火)、各10時~14時
会場 エコロジーセンター
対象 高校生以上
定員 各20名
材料費 各800円
申込み・問合せ参加者全員のお名前(保護者含む)・年齢及び学年・連絡先・参加日程を申し込みください。
日時 9月2日(日)、9月4日(火)、各10時~14時
会場 エコロジーセンター
対象 高校生以上
定員 各20名
材料費 各800円

暑い夏、京都市内では毎年多くの方が熱中症により救急車で搬送されています。熱中症は正しい知識により予防できます。また、適切な応急手当を行なうことで、症状の改善、重症化を防ぐことができます。
【熱中症とは?】
高温環境や高温環境での作業、運動等により、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れ、体内の調節機能が動かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれん、意識障害等、様々な症状を引き起こす障害の総称とされています。
※屋内でも、熱中症になる場合があります。(特に、高齢の方は注意が必要です。)
【予防のポイント】
・部屋の温度をこまめにチェック(室温が28℃を超えないようこまめにこまめに)

体の異常を感じたら

涼しい場所に移動する

体を冷やす
太い血管のある脇の下、首、顔の付け根を冷やす
濡れたタオルをあてる

水分を補給する
自分で水分・塩分を補給しなればすぐに病院へ

衣服をゆるめる

意識(反応)がない、体がひきつけられている(けいれん)、呼びかけに対して返事がおかしい

伏見消防団員を募集します

地域のために役立ちたいと考えている方、ボランティアに関心がある方、伏見消防団は、あなたの力を必要としています。

平成24年度京都市消防団総合査問

伏見消防署 検索

9月11日(火)は「警察相談の日」

悪質な迷惑行為や家庭内の暴力等の相談に応じます。お気軽に京都府警察本部「警察総合相談室」までご相談ください。(9月11日(火)、伏見区署では臨時の出張相談所を開股予定。)

専用電話番号 911-0
受付時間 平日9時~17時45分
問合せ 伏見警察署(☎602-0110 内線32)相談係)

あなたの運動不足を解消するコツ

あなたは普段、どれくらい意識して体を動かしていますか?最近では運動に関する研究も進み、効果的な運動方法が紹介されています。日常生活の中で少し意識するだけで大きな効果が期待できます!

運動の常識クイズ

- ①運動は1日さぼると、取り戻すのに3日かかる。
- ②しんどいという運動をしないと効果はない?
- ③続けると20分が運動しないと体脂肪は燃えない?

答え
①× ①日運動したらその後2日は基礎代謝が上がります。

伏見げんき広場

「体を動かさないといけないのは、わかっているんだけど...」そんなあなたの健康づくりを京都市健康づくりサポーター「スリムサポーター」がお手伝いします!

申込不要!参加無料!
日時 毎週水曜(お盆、年末年始除く)10時~11時
会場 伏見区総合庁舎1階ホール等
内容 タイエットに効果的な体操と表情筋エクササイズ、お得な健康情報の提供
対象 医師から運動制限を受けていない方
持ち物 タオル、飲み物
問合せ 区役所健康づくり推進課(☎611-1162)

毎週参加することで、生活にメリハリができました!

参加して2ヶ月で-3kg達成しました!

一緒に運動する仲間ができました!

イメージキャラクター「かなえちゃん」

「伏見をさかんにぎっくばらん」思いをかた方に!

第1回 ワークショップを開催しました

6月30日、「伏見をテーマにまじつくり」の活動をしてみたいという思いをお持ちの55名の方が集まり、第1回「伏見をさかんにぎっくばらん」を開催しました。当日は高校生から9年配の方まで伏見について熱く話し合い、思いを共有しました。

○自己紹介・アイスレキング(※)
自己紹介の後、伏見をテーマに簡単なゲームを行いました。初対面者が多く、初めは緊張していた参加者も徐々に打ち解けてきました。

○ワールドカフェ(※)
「私が伏見に関わって(住んでみて)よかったなあって思えることは?」「あなた大切な友人が伏見に来た時、どのような時間を提供しますか?」などをテーマに、それぞれのチームが模造紙に好きなことを書きながら話し合いました。

○ハーベスト(※)
今日の一番の気づき、発見は?、「伏見のまちをこんな風にしたい!」伏見のことが課題、これは変えたい!など、当日の話し合いを通じて感じたこと、思いをメモに書いてもらい、出口付近のボードに張り付けたりも興味深い様子が見ながら話し合っていました。

※アイスブレキング:初対面の参加者同士の緊張をほぐすエクササイズ(グループワーク)
※ワールドカフェ:人々がオープンに話し合い、自由でできる「カフェ」のような空間で行う話し合い
※ハーベスト:収穫を意味する言葉。チームで話し合ったことで心に残ったことをまとめて発表すること

税のワンポイント

退職・転職後の市・府民税の納付方法

Q 今年の5月に前の会社を退職し、8月から新しい会社に就職しました。ところが今月、区役所から平成24年度の市・府民税の納税通知書が届きました。給与から天引きされたはずですが...

A 今回送付した納税通知書は、平成23年中の所得を基に計算したものです。退職されたため給与から天引き(特別徴収)ができなくなり、直接ご本人に納付をお願いするのです。新しい会社でも給与と天引きを希望される場合は、新しい会社の給与担当の方に相談ください。

みんなの健康

保健部

あなたの健康づくりをサポート

イベント・その他

■シニア向け「朗読体験会」
日時 9月5日、19日、10月10日、24日(全4回・水曜日)
各13時~15時 会場 醍醐いきいき市民活動センター 会議室
1 内容 朗読を基礎から学んで発表します。対象 60歳以上の方 定員 10名 先着順 参加費無料 申込み・問合せ 同センター(☎571-0066)

■学校コミュニティプラザ「深草中」事業「こころを育む読書さんぽ」
日時 9月15日(土)12時~15時
会場 深草小学校及びコミュニティプラザ 深草図書館 内容 講演・深草図書館お楽しみ会 費用 無料 申込み 不要 対象 深草中学校在任の方(深草図書館お楽しみ会は藤森中学校区館お楽しみ会は藤森中学校区館)

■伏見区役所健康づくり推進課(☎611-1162)

イベント・その他

在任の方も参加可
問合せ 深草中学校(☎611-5222)

■伏見区役所健康づくり推進課(☎611-1162)

私、まじつくりです!!

「私を伏見に関わって(住んでみて)よかったなあって思えることは?」「あなた大切な友人が伏見に来た時、どのような時間を提供しますか?」などをテーマに、それぞれのチームが模造紙に好きなことを書きながら話し合いました。

○ハーベスト(※)
今日の一番の気づき、発見は?、「伏見のまちをこんな風にしたい!」伏見のことが課題、これは変えたい!など、当日の話し合いを通じて感じたこと、思いをメモに書いてもらい、出口付近のボードに張り付けたりも興味深い様子が見ながら話し合っていました。

※アイスブレキング:初対面の参加者同士の緊張をほぐすエクササイズ(グループワーク)
※ワールドカフェ:人々がオープンに話し合い、自由でできる「カフェ」のような空間で行う話し合い
※ハーベスト:収穫を意味する言葉。チームで話し合ったことで心に残ったことをまとめて発表すること

第3回も開催決定!!

いよいよ、まじつくりに関する事業提案をしていただき、チーム結成を行います!伏見に対する熱い思いのある方、ぜひご参加ください。

日時 8月25日(土)13時~16時(開場12時30分)
会場 伏見区総合庁舎4階大会議室
申込み 開催前日までに①お名前(ふりがな) ②所属団体名(すでに活動されている場合は) ③連絡先(メールアドレス、電話番号、FAX番号)をメール、FAX又は電話で問合せ先まで
問合せ 区役所地域力推進室企画担当(☎611-1195、☎611-4716、✉tsushim@city.fushimi.kyoto.jp)

イベント・その他

■学校コミュニティプラザ「深草中」事業「こころを育む読書さんぽ」
日時 9月15日(土)12時~15時
会場 深草小学校及びコミュニティプラザ 深草図書館 内容 講演・深草図書館お楽しみ会 費用 無料 申込み 不要 対象 深草中学校在任の方(深草図書館お楽しみ会は藤森中学校区館お楽しみ会は藤森中学校区館)

イベント・その他

在任の方も参加可
問合せ 深草中学校(☎611-5222)

8月31日(金)は、市・府民税第2期分の納期限です。

納期限を過ぎると、延滞金がかかることがありますので、ご注意ください。市税の納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。

福祉医療制度のお知らせ

市では、市内にお住まいで医療保険に加入している方を対象に福祉医療制度を実施しています。

制度名	対象となる方	支給内容	一部負担金
A. 母子家庭等医療(申請日から)	次のいずれかに該当する方(所得制限あり) ① 生計を一にする父親のいない児童 ② ①の児童と生計を一にする母親 ③ 両親のいない児童と、その児童を扶養する20歳未満の方など	健康保険の自己負担額	なし
B. 老人医療(申請月の初日から)	65歳以上70歳未満で、次の①又は②の方(所得制限あり) ① 所得税が課税されていない世帯(一部例外あり) ② 所得が基準額以下で、(ア)~(ウ)のいずれかに該当する方 (ア) 寡たきり (イ) 一人暮らし (ウ) 同居者が親族のみで、全員が60歳以上、18歳未満又は一定の障害がある方の世帯	健康保険の自己負担分から一部負担金を差し引いた額	後期高齢者医療の一部負担金相当額(1割又は3割負担、ただし自己負担限度額あり)。*平成24年4月1日から、入院と同样に外来での自己負担額についても、「福祉医療費一部負担金限度額適用認定証(巻)」等を医療機関などの窓口で提示することで、1ヶ月間の1つの医療機関等での支払いが自己負担限度額までになります。
C. 重度心身障害者医療(申請月の初日から)	次のいずれかに該当する方(所得制限あり) ① 1級又は2級の身体障害者手帳を持っている方 ② 知能指数(1Q)が35以下である方 ③ 3級の身体障害者手帳を持ち、知能指数(1Q)が35以下である方 ④ 3歳未満の方で障害の程度が①~③と同程度の方 *重度障害者老人健康管理費は、後期高齢者医療制度の資格がある方が対象です。	・重度心身障害者医療は、健康保険の自己負担額 ・重度障害者老人健康管理費は、後期高齢者医療の一部負担金相当額	なし
D. 重度障害老人健康管理費(申請月の翌月から)			

※福祉医療制度の適用を受けるには、申請が必要で、申請には保険証、印鑑をお持ちください。制度により身体障害者手帳、戸籍簿本等が必要です。
※入院時の食事代及び居住費は助成の対象となりません。

問合せ・申請先 A.B.C: 福祉介護課福祉医療担当(☎611-2207 ☎642-3493 ☎571-6244)
D: 保険年金課給付担当(☎611-1875 ☎642-3826 ☎571-6529)