2月5日（日）午前7時～午後8時　京都市長選挙

◆**市長選挙の投票は電子投票**

市長選挙では、上京区で2回目の電子投票を実施します。（※滞在地での不在者投票など一部の例外を除きます）

◆**「選挙のお知らせ」はがきを持って投票所へ**

今回の選挙から投票受付システム（パソコンによる受付）を実施します。これにより「選挙のお知らせ」はがきに印刷されたバーコードを読み込むことで、名簿対照作業を速やかに行うことができます。なお、はがきがない場合は、誕生月日などをパソコンに入力して本人確認を行いますので、少々お時間をいただきますことにご理解をお願いします。

◆**一部の投票所で投票する会場が変わります**

市長選挙では次の投票所で、投票する会場が変更となりますのでご注意ください。

投票所名	変更前の会場	変更後の会場
乾隆小学校	体育館	ランチルーム
嘉楽中学校	体育館	ふれあいルーム
元待賢小学校	体育館	会議室
元西陣小学校	体育館	旧保健室
生き方探究館（元滋野中学校）	体育館	いきいきサロン

◆**投票日に仕事や用事等のある方は**

1月23日（月）から2月4日（土）の間の毎日、午前8時30分から午後8時まで、区役所で期日前投票ができます。

㊐＝上京区選挙管理委員会（☎441-5029）

児童虐待を考えるシンポジウム「児童虐待のリスクと包括的支援について」開催

近年、全国的な児童虐待件数の増加や、悲惨な虐待死亡事件の多発が深刻な社会問題になっています。このため、上京区においては「上京区子育て支援連絡会」「上京区要保護児童対策地域協議会」を設置し、地域において迅速かつ的確で身近な支援ができる体制の構築に努めています。

この度、児童虐待について理解を深めるため、児童虐待のリスクと包括的支援について」を開催します。

日時　2月19日（日）午後1時20分～3時50分（開場は午後1時）

場所　御所西京都平安ホテル2階「白河」（烏丸通上長者町上る）

内容

第1部（午後1時20分～2時20分）

基調講演「虐待ハイリスクケースにみる母子関係と子どもの発達について」

講師　森本武志氏（京都市児童福祉センター精神科医）

第2部（午後2時20分～3時50分）

パネルディスカッション「被虐待児童への包括的支援について」

パネリスト

森本武志氏・牧野哲治氏（和敬学園副園長）・坂本理氏（京都市児童相談所主席児童福祉司）

定員　100名（先着順）

※申込み不要、参加費無料。

※手話通訳・要約筆記、点字版、拡大版資料をご希望の方は、2月13日（月）までに、問合せ先へお申し込みください。

主催　京都市、上京区子育て支援連絡会、上京区要保護児童対策地域協議会

㊐＝支援保護課支援第一担当（☎441・5119）

平成23年度区民スポーツの集い

11月13日、区民の健康増進と親ぼくを目的に、区内10会場で開催されました。グラウンドゴルフやソフトバレーボール、テニスなど9競技に約300人が参加しました。各会場では、熱戦が続き、一日中、歓声が響き渡っていました。

メディカル・コーチング講座のお知らせ

メディカル・コーチングとは、コミュニケーションを通じて、自分の能力を最大限に引き出し、自発的に行動を起こしていく方法です。

対象　血糖値が気になっている方で未受診の方

場所　上京保健センター

定員　20名（先着順・なるべく3回出席できる方）

申込み　1月16日（月）から2月3日（金）まで電話にて受付

㊐＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎432-3221）

日時	内容	持ち物
＜1回目＞ 2月7日（火） 午前10時30分～午後1時	・調理実習 ・おはなし	500円（食品代） エプロン、三角巾 日常お使いのご飯茶碗
＜2回目＞ 2月24日（金） 午前10時～正午	・おはなし・ワーク 講師　関西医療大学 大橋純子先生	筆記用具
＜3回目＞ 3月2日（金） 午前10時30分～正午	・体操 ・野菜の重さ体験	体操できる服装 筆記用具

※受付は、いずれも開始15分前からです

上京まち歩きツアーコンテスト　表彰式

11月22日、上京区役所で、「上京まち歩きツアーコンテスト」の表彰式を行い、最優秀賞の仲治貴氏をはじめ各賞受賞者に表彰状及び記念品の授与を行いました。

最後に審査委員長の鋤柄俊夫同志社大学教授から「今回応募いただいた作品すべてが個性的で新規性に富んだ魅力ある作品で、受賞作品を選ぶのに大変苦労した」と講評がありました。

けんこう情報

知ってるつもり『糖尿病』

糖尿病についての3択問題です。皆さん考えてみてください。（正解はコラムの最後）

Q1：糖尿病の人ってどのくらいいるの？

①35万人

②350万人

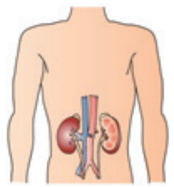
③3500万人

Q2：糖尿病を放っておくとどうなるの？

①神経障害

②網膜症

③腎症



平成21年の国民栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」が1千320万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が2千168万人いると推定されています。また、糖尿病が疑われる人の約4割が放置しているといわれています。

糖尿病を放置すると、さまざまな合併症が問題となります。その代表が、糖尿病性神経症害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症で、3大合併症といわれています。ちなみに、糖尿病による腎障害で人工透析を始める人は年間1万6千人ほどいると推定されています。

糖尿病の予防法は、肥満を防ぐことが最大のポイントといわれており、食事と運動のバランスが重要です。治療法も、早期のうちであれば、食事療法と運動療法が有効です。

健診で高血糖が指摘されているにもかかわらず、放置されている方はいませんか？詳しくは、「厚生労働省　糖尿病」で検索してみてください。

㊐＝健康づくり推進課（☎432・3221）

（正解：Q1：③　Q2：すべて正解）

区社協通信

あなたの外出をお手伝い～福祉送迎サービス～

上京区社会福祉協議会では、体が不自由で、外出の際に車いすの利用が欠かせない方を対象に、運転ボランティア（有償運送講習会の受講者）による福祉送迎サービスを実施しています。

対象

①身体に障害があり、外出に車いすが欠かせない方

②公共交通機関の利用が困難な方

③区内在住の方

利用日時

月～金曜日午前9時30分～午後4時（土日祝・年末年始・お盆は休み）

行先

上京区周辺

利用料

500円（1回）

※詳しくは、上京区社協・福祉送迎サービス担当（赤士）までお問い合わせください。

介護者のつどい

高齢のご家族を介護されている方が集まり、お茶を飲みながら自由にお話しいただく交流の場です。どうぞお気軽にご参加ください。

日時　2月9日（木）午後1時30分～3時30分

場所　上京区社協

対象　区内在住の高齢者を介護されている方

㊐＝上京区社協（☎432・9535、堀川通中立売西入一筋下る　元聚楽小学校内）

市・府民税、所得税の申告はお早めに

市・府民税、所得税の申告期間は、2月16日（木）から3月15日（木）までです（ただし、土・日は除く）。

市・府民税の申告は区役所・支所へ

対象は、平成24年1月1日現在、市内在住で、23年中の所得金額が市・府民税の基礎控除額（33万円）、配偶者控除額（33万円～61万円）、扶養控除額（33万円～68万円）の合計額を超える方です。ただし、23年分の所得税の確定申告をした方や、23年中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、原則として、申告は不要です。

なお、前年に申告された方には、1月中に申告書の用紙を送付します。

所得税の確定申告は税務署へ

対象は、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給与所得以外の所得金額が20万円を超える方や、給与収入が2千万円を超える方等です。

※所得税が戻る場合があります。

給与所得者や公的年金等受給者で、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、給与所得者の還付申告や公的年金収入のみの簡易な確定申告書については、申告期間に、区役所・支所の市民税課（課税課）でも受け付けます。

㊐＝市民税課市民税担当（☎441・5072、2階㉓番窓口）

● 確定申告相談のご案内

日時　2月1日（水）～3月15日（木）午前9時～午後5時（土・日・祝を除く）

場所　西陣織会館6階第3特別展示場（堀川通今出川南入）

※上記期間中は、上京税務署では申告相談を行っていません。

○公的年金等を受給されている方で、公的年金等の収入金額（2か所以上ある場合はその合計額）が400万円以下かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、所得税の確定申告書の提出が不要となりました。

※所得税の還付を受けるための申告書を提出することができます。

※住民税の申告が必要となる場合があります。

○広域申告センター

日時　2月19日（日）・26日（日）午前9時～午後5時

場所　池坊短期大学アッセンブリホール（美心館地階）（四条烏丸西入南側）

○所得税の確定申告は、e-Taxをご利用ください

e-Tax（国税電子申告・納税システム）では、自宅やオフィスから、インターネットで国税に関するさまざまな申告や申請・届出等ができます。詳しくは、e-Taxホームページ（http://www.e-tax.nta.go.jp/）をご覧ください。

㊐＝上京税務署（☎441-9171）

「女性のがんセット検診」のご案内

京都市のがん検診（子宮がん検診を除く）をまとめて受診していただけます。

対象　平成24年末で40歳以上の女性で、昨年受診されていない方

日時　2月14日（火）午前、3月13日（火）午前

場所　上京保健センター

定員　各25名（先着順）

検診内容　乳がん、肺がん、胃がん、大腸がん

費用　2千600円（免除制度あり）

申込み　郵便番号・住所・名前（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号・以前の受診の有無を記入のうえ、封書又はFAXで上京保健センター（住所、FAX番号は4面参照）まで各検診日の1週間前までにお申し込みください。

㊐＝健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎432・3221）

上京区地域介護予防推進センター各種教室のご案内

○「ころばん塾（運動器の機能向上プログラム）

①日時　2月7日～4月24日の毎週火曜日午前9時30分～10時30分（3月20日は休み）（全11回）

会場　元待賢小学校

②日時　2月2日～4月26日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分（全13回）

会場　上京老人福祉センター

内容　ストレッチ、下肢筋力向上・バランス能力向上・転倒予防運動、体力測定、講話など

定員　8名程度（先着順）

※いずれも要介護状態以外で区内在住の65歳以上の方が対象。要予約。参加費無料。

申込先　上京区地域介護予防推進センター（☎417・4707、小川通今出川下る西入東今町　京都市小川特別養護老人ホーム内）

㊐＝支援保護課支援第二担当（☎441・5092）

2月・3月は滞納整理強化期間

滞納市税の一掃を目指して

本市では、市税収入の確保と納税の公平性を確保するため、滞納市税の徴収強化に努めています。その一環として、2月と3月の2か月間を「滞納整理強化期間」とし、昼間や平日は仕事等の都合で不在の方を対象に、夜間・休日の納税の催告などを行います。

また、納税に誠意がみられず、納付が進まない滞納者に対しては、法令に基づき、徹底した財産（預貯金、給与、生命保険、不動産など）の調査や差押さえを行います。更に、差し押さえた財産のうち公売可能なものは公売を実施し、滞納市税の徴収に努めます。

なお、特別の事情があって市税の納付が困難な方は、納税相談を受け付けておりますので、早急に納税課までお越しください。

㊐＝納税課（☎441・5096、2階①番窓口）

高額医療・高額介護合算療養費制度の申請の受付を行っています

この制度は7月31日現在で加入している医療保険を基準として、医療と介護の両方の制度を利用している場合に、それぞれの負担額を合算して、1年間（毎年8月から翌年7月まで）に掛かった負担額のうち、限度額を超えた額をお返しする制度です。

手続きは、加入先の医療保険と介護保険のそれぞれで行ってください。ただし、後期高齢者医療にご加入の方は、保険年金課で一括で手続きできます。

㊐＝市国保・後期高齢者医療…保険年金課保険給付・年金担当（☎441・5138、1階⑤番窓口）

介護保険…福祉介護課介護保険担当（☎441・5107、3階⑰番窓口）

社会保険等…加入先の医療保険

ここはどこ？　第190回

前回の正解は石像寺の石仏です。

ヒント
正しい寺号は？

正解者の中から、抽選で3名の方に記念品を差し上げます。

釘抜地蔵で知られる石像寺は千本通上立売上るにあり、ここにある三体の石仏は中尊の阿弥陀如来坐像と脇侍の観音菩薩・勢至菩薩の立像からなります。中尊の刻銘から佐伯朝臣伊勢権守為家が願主となり、鎌倉時代の元仁元年（一二二四）十二月二日に造り始めて翌二年四月十五日に開眼したことが分かります。元仁という年号は十一月二十日に改元し、翌年の四月二十日に嘉禄となっていますからわずか五か月だけ存在しました。

最近、中尊に加えて脇侍も重要文化財に指定されました。（い）

多数のご応募ありがとうございました。

エコまちステーションだより

季節的にご質問が多い使用済カセットボンベの出し方についてご紹介します。

対象品目は？

カセットボンベ・スプレー缶などが対象です。

小型金属類（なべ・やかんなどの最長部分が概ね30㎝以下の金属）と一緒にお出しください。

排出の袋は？

中の見える透明な袋（レジ袋など）で袋に「金属」と書いた紙を貼るか、直接「金属」と書いて出してください（京都市指定の有料指定袋をお使いいただく必要はありません）。

収集日はいつですか？

収集は、月1回（第1・第2・第3・第4水曜日のいずれか）です。

地域によって収集日は分けられていますので、資源ごみ集積場所の定点看板をご確認ください。

出し方の注意点は？

①中身を使い切ってから、穴を開けずに出してください。

②キャップはプラスチック製容器包装でお出しください。

③地域の資源ごみ収集場所にお出しください（他の資源ごみと収集日が重なる場合は、少し離してお出しください）。

※小型金属類と資源ごみは別の車両で収集しておりますので、収集時間帯が異なります。

ご不明な点は、上京エコまちステーションまでお気軽にお問合せください。

㊐＝上京エコまちステーション（☎398・0776、2階㉘番窓口）

暮らしの行政困りごと相談

日時　2月14日（火）午後1時30分～3時

場所　まちづくり推進課（1階①番窓口）

㊐＝京都行政評価事務所（☎211・1100）