

「ガーデンプランター講習会」参加者募集！3月16日(土)開催



上京区役所庁舎前では、「みんなで花を咲かそう」活動ボランティアの皆さんが、「まちの美化」へつながって欲しいという願いをこめて、草花への水遣りと手入れを続けています。

こうした環境美化活動の一環として、季節の草花をプランターに寄せ植えする「ガーデンプランター講習会」を開催します。

※昨年の様子
園芸を通じて、楽しく自然や環境について考える絶好の機会です。皆さんのご参加をお待ちしています。

日 時 3月16日(土) 午後2時～4時 (午後1時30分～受付開始)

場 所 上京区役所校舎棟2階第4会議室 (上立売通大宮東入)

定 員 30名 (先着順)

講 師 辻井康雄氏 (NPO法人 フラワーアーティスト育成協会理事)

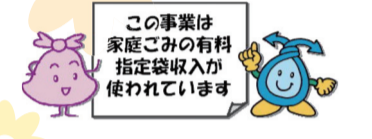
受講料 2,000円 (材料費)

持ち物 ハサミ、スコップ、ゴム手袋

申込み 2月18日(月) から受講料をご持参のうえ、地域力推進室まちづくり推進担当 (校舎棟1階②番窓口)へお越しください。

主 催 上京区文化振興会、上京区役所

※写真はイメージです



麻疹・風疹(MR)ワクチン接種はお済みですか？

麻疹ウイルスは空気感染のため非常に感染力が強いのが特徴です。発疹の出る前の鼻汁や唾液など、飛沫核によって感染します。合併症は約40%に認められ、肺炎や脳炎などを起こす割合も高い病気です。



一方、風疹は麻疹と異なり、比較的軽症な発疹性疾患といわれています。しかし、妊娠初期の妊婦の風疹罹患が、生まれてくる子どもに先天性風疹症候群を高い確率で引き起こすため、問題とされています。

MRワクチンは、1回の接種で麻疹と風疹の免疫を同時につけることができますが、1回の接種で免疫のつく割合は約95%です。ワクチンの効果を高めるため2回接種が必要です。

平成24年度における麻疹・風疹(MR)の定期予防接種は、下記の年齢の方が受けられますが、公費での接種期間が3月末日までとなっています。京都市予防接種協力医療機関については上京保健センターのホームページをご覧くださいか、保健センターまでお問い合わせください。

| 平成24年度における接種対象者 | |
|-----------------|------------------------------------|
| 第Ⅰ期 | 生後12月から24月までのお子様 |
| 第Ⅱ期 | 年長児相当 (平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)のお子様 |
| 第Ⅲ期 | 中学1年生相当 (平成11年4月2日～12年4月1日生まれ)のお子様 |
| 第Ⅳ期 | 高校3年生相当 (平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)のお子様 |



①健康づくり推進課成人保健・医療担当 (☎432-3221)

農業委員会委員 選挙人名簿の縦覧

1月1日現在で調製した市農業委員会委員(第1区選挙区)の選挙人名簿を2月23日(土)～3月9日(土)(各日午前8時30分～午後5時)に、左京区選挙管理委員会(左・松ヶ崎野ノ上町7番地の2)左京区役所内で縦覧に供します。

①市選挙管理委員会(☎241・0200)

②京都行政評価事務所(☎241・1100)

区社協通信

介護者のつどい ～家でできる介護予防～

「介護者のつどい」は、高齢のご家族を介護されている方の集まりです。今回は、いつまでも身体機能を健康に保つために、日常生活でできる工夫や訪問リハビリについてお話いただきます。ぜひご参加ください。

日 時 3月12日(火) 午後1時30分～3時

場 所 元聚楽小学校図書室

対象 区内在住の高齢者を介護されている方

講師 井元直昭氏(垣田医院 理学療法士)

申込み 電話もしくはFAXで
氏名、電話番号をお知らせください。

みんなあつまれ！「ぼっさい」交流ひろば

「ぼっさい」は、まもなく東日本大震災から2年を迎えます。人と人とのつながりや、災害を通して学んだ大切なことを、みんなで語りながら考える交流ひろばとぼっさいカフェを開催します。

子ども、大人、障がいのある方、外国人の方など、お友だち同士やご家族で気軽にご参加ください。

日 時 3月9日(土) 午前11時～午後4時

場 所 パザールカフェ(烏丸今出川上)

費用 無料

内容

○交流ひろば 午前11時～、みんなを力合わせてハッピーランチ！(先着即名)

おもちをついて、まるめて一緒に食べましょう。小さなお子様大歓迎です。

○ぼっさいカフェ 午後1時30分～

お話し「震災を体験して」(定員50名・事前申込可)

阪神淡路大震災を体験した小学校教員より、児童や地域住民と助け合いながら生活した様子をお話いただきます。

※雨天決行(天候により、内容が変更する場合があります)

※公共交通機関をご利用ください。

①上京区社協(☎432・9500) 堀川通中立売西入一筋下⑤

上京税務署からのお知らせ

○税理士による無料相談のご案内
西陣織会館では、下記の日程で税理士による無料の申告相談も行いますのでご利用ください。

| | |
|------|---------------------------------------|
| 相談会場 | 西陣織会館 (堀川通今出川南入) |
| 開設日時 | 2月20日(水)～22日(金) 午前9時30分～正午、午後1時～4時 |
| 相談内容 | ・所得税 (譲渡所得を除く) ・消費税 |

*できるだけ午後3時ごろまでにお越しください。

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます。

記帳・帳簿等の保存制度の対象が事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方が対象となります。詳しくは税務署へお問い合わせください。

①上京税務署(☎441-9171)
※電話でのお問い合わせは、アナウンスに従い電話機を操作してください。

国民健康保険、後期高齢者医療制度からのお知らせ

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。

口座振替をご利用いただく、毎月保険料を納めに行く手間が省け、とても便利で、申込に必要なもの

- ・国保記号番号(後期高齢者医療制度の場合は被保険者番号と徴収番号)が分かるもの(納入通知書、領収書等)
- ・預(貯)金通帳
- ・口座の届出印

申込場所
お取引のある金融機関(ゆうちょ銀行(郵便局)又は保険年金課の窓口)

※本人名義以外の口座から引き落としすることもできます。

※口座振替により引き落としされるのは、普通徴収の保険料のみです。特別徴収(年金からの引き落とし)の方で口座振替への変更を希望の場合は、保険年金課へ口座振替の申込みと併せて納付方法の変更をお申し出ください。

対象金融機関
京都銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫、ゆうちょ銀行(郵便局)、滋賀銀行

※その他の金融機関は、これまでどおり、金融機関の窓口での申込み手続が必要です。

申込に必要なもの(納入通知書、領収書等)
キャッシュカード、国保記号番号が分かるもの(納入通知書、領収書等)

申込場所 保険年金課
①5-1-30、プレハブ棟1階(番窓口)

国民年金 こんなときには届出を

日本に住む18歳以上の65歳未満の方は、国民年金第1号被保険者として加入する必要があります。

(第2号被保険者(厚生年金や共済組合等)に加入している方・第3号被保険者(第2号被保険者扶養されている配偶者で20歳以上65歳未満の方)は除く。加入届出がまだの方は至急届出をしましょう。)

(国民年金第1号被保険者になる場合)

- 会社などを退職し、厚生年金や共済組合等の資格を喪失したとき
- 第3号被保険者の方が厚生年金や共済組合等の加入者の扶養からはずれたとき
- ※第3号被保険者が該当するときは、配偶者の勤務先を通じて届出をしましょう。

※日本にお住まいの65歳以上65歳未満の方、海外にお住まいの20歳以上65歳未満の日本人の方は、希望すれば国民年金に加入できます。

(加入届出をしていない、保険料未納の場合)

老齢基礎年金を受給するには、保険料納付済期間や免除期間等を含めて25年以上必要です。加入の届出をしていなかったら、保険料を未納のままにしておくと、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなることがあります。

(退職時などには届出を)

国民年金では、退職など人生の節目には、そのつど届出が必要で、届出を忘れると、将来、年金の請求手続きに時間がかかる場合もあります。

①保険年金課保険給付・年金担当(☎441・5100) プレハブ棟1階(番窓口)

エコまちステーション

毎月16日は「DO YOU KYOTO? デ」

平成9年、京都市で開催された地球温暖化防止京都会議(COP3)には、各国から多くの関係者が集まり、「二酸化炭素など温室効果ガスの排出削減目標」を定め、京都議定書」を採択しました。そして各国の足並揃った平成17年9月16日「京都議定書」は発効しました。本市ではこの日にちなみ、毎月16日を「DO YOU KYOTO?デー」(環境に良いことをする日)としています。「DO YOU KYOTO?デー」には、京都市全域で、屋外照明などの消灯を呼びかける「ライトダウン」、市内のレストランなどでもそくやランソンの灯りデザイナー、通勤などマイカーを使用しない「ノーマイカーデー」などの取組を、市民や事業者の皆様と一緒を実施し「二酸化炭素の排出削減につなげていただきます。

そこでご家庭で取り組める「二酸化炭素の排出を減らす3つのS」を紹介します。

1. Save (へらす) 電気やガス、ガソリンなどのエネルギー消費を「へらす」取る。

区社協通信

介護者のつどい ～家でできる介護予防～

「介護者のつどい」は、高齢のご家族を介護されている方の集まりです。今回は、いつまでも身体機能を健康に保つために、日常生活でできる工夫や訪問リハビリについてお話いただきます。ぜひご参加ください。

日 時 3月12日(火) 午後1時30分～3時

場 所 元聚楽小学校図書室

対象 区内在住の高齢者を介護されている方

講師 井元直昭氏(垣田医院 理学療法士)

申込み 電話もしくはFAXで
氏名、電話番号をお知らせください。

みんなあつまれ！「ぼっさい」交流ひろば

「ぼっさい」は、まもなく東日本大震災から2年を迎えます。人と人とのつながりや、災害を通して学んだ大切なことを、みんなで語りながら考える交流ひろばとぼっさいカフェを開催します。

子ども、大人、障がいのある方、外国人の方など、お友だち同士やご家族で気軽にご参加ください。

日 時 3月9日(土) 午前11時～午後4時

場 所 パザールカフェ(烏丸今出川上)

費用 無料

けんこう情報

このころのバリアフリー

厚生労働省は平成23年7月、地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病を「癱、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病」の四大疾病に、「精神疾患」を加え、「五大疾病」としました。精神疾患の患者数は約20万人であり、約20万人の糖尿病を大きく上回っています。この病は、約40人に1人がかかるとい

「誰がかかってもおかしくない病気なのです。10年前、病名が病名への誤解や差別に繋がることとして「精神分裂病」から「統合失調症」に名称変更され、病名に対するイメージは改められつつあります。しかしその一方で、正しく理解されずとも偏見に苦しむ患者さんや家族の方も大勢おられます。

上京区では、この病を持つ方も、そうでない方も住み慣れた地域で安心して暮らしていただけることを目的に、上京区この活動「あいネットワーク」が活動を続けており、今年度も9月と10月にセミナーを開催しました。地域の方、関係機関の方等約10名に参加していただき、患者さんや家

族の方々の体験談を聞いたリ、グループごとに語り合いました。そこでは「この病を持つたことでの戸惑いや家族の大変さを知ることができた」「人づき合いが苦手な人はいる。この病があってもなくても同じである」等の意見をいただきました。

精神障害は理解されにくい病気ですが、声かけや会話により、障害を分かり合えることができ、地域の方々の見守りや理解は大きな支えになります。

このバリアフリーを指すために、朝・昼・晩の挨拶からはじめましょう。

①健康づくり推進課母子・精神保健担当(☎432・3351)

ここはどこ？ 第203回

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。

はがきに、答えと住所・氏名・年齢・本紙への感想等(感想は紙面で掲載の場合あり)を記入のうえ、〒621-8511 上京区役所「かみきょ」係まで、締切りは2月28日(消印有効)。

はがきは、四角ごころまで咲き続けます。根元の近くから幹が分かれ、垂れ下った枝先に八重の花が咲きます。狂い咲きではなく、十月桜や四季桜といわれ、あらゆるごころで見ることがあります。(C)

エコまちステーション

毎月16日は「DO YOU KYOTO? デ」

平成9年、京都市で開催された地球温暖化防止京都会議(COP3)には、各国から多くの関係者が集まり、「二酸化炭素など温室効果ガスの排出削減目標」を定め、京都議定書」を採択しました。そして各国の足並揃った平成17年9月16日「京都議定書」は発効しました。本市ではこの日にちなみ、毎月16日を「DO YOU KYOTO?デー」(環境に良いことをする日)としています。「DO YOU KYOTO?デー」には、京都市全域で、屋外照明などの消灯を呼びかける「ライトダウン」、市内のレストランなどでもそくやランソンの灯りデザイナー、通勤などマイカーを使用しない「ノーマイカーデー」などの取組を、市民や事業者の皆様と一緒を実施し「二酸化炭素の排出削減につなげていただきます。

そこでご家庭で取り組める「二酸化炭素の排出を減らす3つのS」を紹介します。

1. Save (へらす) 電気やガス、ガソリンなどのエネルギー消費を「へらす」取る。