

食育セミナー「男の栄養塾」

手軽な食材を使って、栄養バランスのよい食事を作ってみませんか。男性限定の料理初心者向けの教室です。

日時 9月13日(火) 10時～12時30分
(受付 9時45分～)
場所 上京保健センター 栄養指導室
(区総合庁舎3階)
内容 「だしのとり方をマスターしよう！」
お話、調理実習、試食、後片付け
献立 雑穀ごはん、豚肉のしょうが焼き、もやしのしそ
あえ、ひじき豆、じゃがいものすり流し汁
※献立は変更になる場合があります。
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾(バンダ
ナなど)、手ふきタオル
対象 18歳以上の男性で区内在住
又は通勤・通学の方
定員 20名(先着順)
申込み 8月16日(火)～9月9日(金)の平日8時
30分～17時に次の電話又は窓口にて受付。



☎健康づくり推進課成人保健・医療担当
(☎441-2872、3階③番窓口)

高齢者なんでも無料相談会

介護、福祉、医療、法律などの相談に専門職が応じます。また相続や認知症についての講演会も開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時 9月16日(金) 13時30分～
場所 区総合庁舎4階大会議室
内容 1 相談会(先着順) 13時30分～16時(最終受付)
2 講演会と座談会
①14時30分～15時30分
「相続のしくみ-私亡き後…どうなるの-」
弁護士 藤田祐介氏(京都弁護士会)
②15時45分～16時30分
「認知症の身内が入院したら-心づもりを考
えませんか-」 医師 成本迅氏(京都府立医
科大学附属病院 認知症疾患医療センター)
費用 無料(事前申込み不要)
*駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
主催 上京区権利擁護ネットワーク会議



☎支援保護課支援第二担当 (☎441-5121)

上京えんじえる “ぎゅうっと”ひろば



場所 区総合庁舎4階
大会議室
(今出川通室町西入)
参加費 無料

すくすく子育てしつとこ講座

イライラ解消! 子育て 新発見!
～今日から変わるあなたの言葉～

「ちゃんとしなさい!」「何度言ったらわかるの!」「しっかりしてよ!」など、ついつい、大きな声を出してしまったり、お子様に対してイライラしたりすることはありませんか? そんなストレスを解消し、心が楽になるヒントが詰まった講座です。

日時 9月9日(金) 10時30分～11時30分
(開場は10時)
対象 未就学児の保護者
定員 50名(申込先着順)
※お子様の保育が必要な方は、申込時
にご予約のうえ、10時までにご来場く
ださい。(保育定員20名、予約先着順)

講師 辻 真一氏
(コモンセンス・ペアレンティ
ング・プログラム講師)
不登校支援相談員、保護司。
現在、京都市立西陣中央小
学校PTA会長・ひばり学園
おやじの会会長を務める。



申込み・問合せ 京都いつでもコール(4面参照)
申込みは、8月17日(水)から受け付けます。
①イベント名、②参加する保護者の氏名(ふりがな)、
③保育が必要な方はお子様の名前(ふりがな)と年齢、
④電話番号をお伝えください。
主催 上京区役所(上京子ども支援センター)、上京区
赤ちゃんお祝い訪問プロジェクト実行委員会

乳児への語りかけとマザリーズ



赤ちゃんをあやすときの柔らかな語りかけを「マザリーズ」と言います。お母さんがマザリーズで話しかけることで、赤ちゃんの情緒を安定させたり、言葉の発達にも効果があるとされています。

日時 9月20日(火)
①10時～11時、②11時～12時
(各回とも同じ内容)
対象・定員 区内在住のお母さんと
1歳までの赤ちゃん、各回15組(先
着順)
内容 マザリーズの効果とレッスン
講師 児玉珠美氏
(名古屋女子大学短期大学部)
申込み 8月22日(月)から、次の電
話又は窓口にて受け付けます。
☎健康づくり推進課母子・精神保健
担当 (☎441-2873、3階③番窓口)

親子DEミニコンサート

かみぎゅうくん
もくろよ

京都で子育て中のシンガーソングライター竹上久美子さんの親子ライブです。

歌と一緒に楽しいお話も飛び出しますよ!

お子様の五感を刺激しつつお母さんもリフレッシュ! ぜひご参加ください。

日時 10月6日(木) 10時30分開演(10時開場)
授乳スペース有り
内容 はらぺこあおむし、アンパンマンのうたなど
対象 乳幼児とその保護者 35組(先着順)
申込み 8月19日(金)から9月9日(金)まで京都い
つでもコール(4面参照)で受け付けます。
①イベント名、②氏名、③参加されるお子様(2名
まで)の氏名、年齢、④電話番号をお伝えください。
☎地域力推進室 (☎441-5026)

出演
竹上久美子氏

「まゆまる」応援ソングをはじめ、数多くの地元で根差したテーマソングを担当。ラジオパーソナリティーも務める。ライブハウスのみならず、幅広いライブ活動で活躍中。



市の福祉医療制度のお知らせ

京都市 福祉医療制度 検索

市内にお住まいで健康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。福祉医療制度の適用を受けるには申請が必要です。各制度の詳細は、市ホームページ又は申請先にお問い合わせください。

制度名	対象となる方	支給内容
I ひとり親家庭等医療	次のいずれかに該当する方。 ①生計を一にする父又は母のない18歳到達後最初の3月31日までにいる児童 ②①の児童と生計を一にする母又は父 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
II 老人医療	65歳以上70歳未満で、次の①又は②の方 *ただし昭和25年8月2日以降にお生まれの方は①の世帯のみ 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(所得制限あり) (ア)寝たきり、(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額から一部負担金を差し引いた額
III 重度心身障害者医療	次のいずれかに該当する方 ①1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(IQ)が35以下である方 ③3級の身体障害者手帳を持ち、知能指数(IQ)が50以下である方	健康保険の自己負担額
IV 重度障害老人健康管理費	*重度障害老人健康管理費は、後期高齢者医療制度の資格がある方が対象	後期高齢者医療の自己負担相当額
V 子ども医療	0歳から中学校3年生までの方 *15歳到達後、最初の3月31日までにいる方	健康保険の自己負担額から一部負担金を差し引いた額

※入院時の食事代及び居住費等は支給の対象となりません。
※V以外、いずれも所得制限有(II及びVは一部負担金の支払いが必要になります。)
※申請には、保険証、印鑑をお持ちください。制度により戸籍謄本等が必要です。

☎I～III: 福祉介護課福祉担当 (☎441-5103、2階⑧番窓口)
IV: 保険年金課保険給付・年金担当 (☎441-5138、1階⑦番窓口)
V: 市地域福祉課・児童家庭課合同分室 (☎251-1123、中・烏丸通御池下る虎屋町566-1 井門明治安田生命ビル3階)

保健だより

献血—尊い命を救う

「愛の贈り物」

人間の生命を維持するために欠かせない血液は、まだ人工的に造ることができません。さらに血液は生きた細胞で、長い期間保存することもできません。そのため、輸血に必要な血液をいつも十分に確保しておくには、絶えず皆様の献血が必要です。

区内では、27年度は全学区で19回(待賢・仁和学区は2回)の献血が実施され、42人の方に献血していただきました。近年全国的に献血者数は、横ばい傾向で、若年層(10代、20代)の献血者数は減少傾向にあります。幅広い年齢層の方に献血の、更なるご協力をよろしくお願いいたします。

年齢	体重	年間献血回数
※65歳以上は、60～64歳時に献血した方のみ		
男性	17～69歳	3回以内
女性	18～69歳	2回以内

※献血基準は、1回400ml

