

食育セミナー「骨こつクッキング」

ロコモ*予防にも骨の健康は大切です。スポーツの秋、食欲の秋をより充実させましょう！

*ロコモ:加齢や生活習慣により、骨、関節等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。

日時 10月6日(金) 10:00~12:00
(受付は9:45から)
場所 区総合庁舎3階 栄養指導室
内容 講話「骨こつ貯めよう!カルシウム」、実習「カルシウムたっぷりクッキング」
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 24名(先着順)
申込み 9月13日(水) から電話又は窓口にて受け付けます。

献立

- 🍵 きのこと茶飯
 - 🍔 れんこんとまからのはんバーグ
 - 🥬 小松菜のピーナッツあえ
 - 🍜 切干大根のごま味噌汁
 - 🍌 ミルクフルーツ寒
- ※変更の場合有

料理初心者、男性の方も参加してね。



昨年度の様子



予定の献立

☎ = 健康長寿推進課 (健康長寿推進担当)

(☎441-2872、2階⑦番窓口)

平成29年度 上京区関連の「学まちコラボ事業」

本市と(公財)大学コンソーシアム京都は協働で、まちづくりや地域の活性化のために、大学と地域が一体となり「コラボ」する企画・事業を支援しています。今年度認定した20の支援事業のうち、上京区関連は次のとおりです。

- ・子ども科学教室 (佛教大学わくわく研究室)
- ・カモシネマ13 (立命館大学カモシネマ13実行委員会)

☎ 市総合政策室 (☎222・3103)



認定された20団体

上京区地域介護予防推進センター 各種教室のご案内

こころばん塾 (運動器の機能向上プログラム)

日時 9月7日~11月30日の木曜日の全12回(14時~15時) 休11月23日
場所 上京老人福祉センター(今小路通御前通東入)
内容 ストレッチ、下肢筋力・バランス能力向上運動、転倒予防運動、講話など

食楽塾 (栄養改善プログラム)

日時 9月1日、10月6日、11月10日、12月1日の金曜日の全4回

(10時~11時15分)

場所 市小川特別養護老人ホーム(小川通今出川下る西入東今町)
内容 バランスの良い食事、低栄養、骨粗鬆症に関する講話など
※いずれの講座も定員10名程度(区内在住の65歳以上の方が対象)。参加費無料。要申込み。

申込み 上京区地域介護予防推進センター(市小川特別養護老人ホーム内) (☎417・4707)
☎ 健康長寿推進課 (健康長寿推進担当) (☎441・2872)

現況届等の提出をお忘れなく

下表の手当を受給中の方は、指定期間中に届出をしてください。正当な理由なく届出がない場合、8月分以降の支給が受けられなくなります。

手当の名称	必要な届出提出期限	提出先・問合せ
児童扶養手当	現況届 8月31日(木)	子どもはぐくみ室(子育て推進担当) (☎441-5119、3階②番窓口)
特別児童扶養手当	所得状況届 9月11日(月)	障害保健福祉課 (☎441-5121、3階③番窓口)
特別障害者手当	現況届 9月11日(月)	
障害児福祉手当		
経過的福祉手当		
外国籍市民重度障害者特別給付金	現況届 9月11日(月)	

上京ふれあいネット「カミング」パネル展示 寒梅館夏まつり

上京の魅力を発信するホームページ「上京ふれあいネット」の取材を通じて、地域コミュニティの活性化につなげます。今回は同志社大学の「寒梅館夏まつり」で、パネル展示を行います。

日時 8月26日(土) 13時~16時(12時30分受付開始)
場所 同志社大学 寒梅館(烏丸通今出川上る西側)
※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

対象 小学生(参加無料、申込み不要)
内容 カミング取材記事のパネル展示 ほか
※寒梅館夏まつりでは、同志社大学のお兄さんやお姉さんたちの楽しいイベント(かみぎゆうくんの夏まつりわなげ・パズル屋さん、マジック&ジャグリングショー など)もあります。



☎ 地域力推進室総務・防災担当 (☎441・5029)

「世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動」

毎月25日は 上京の安心安全点検日

「安心安全のまち上京」をうちわで啓発

6月22日に上京区推進協議会総会を開催し、28年度の活動報告後、29年度の取組内容等を協議しました。また、上京きずな安心安全大使の尚あひさん、梅ひなさんとの協働で、啓発用のうちわを作成しました。特殊詐欺被害防止と交通安全の2種類のうちわを、区内での啓発時、区役所窓口等でお渡ししています。(なくなり次第終了。)

☎ = 地域力推進室まちづくり推進担当 (☎441-5040、1階①番窓口)



上京区推進協議会総会の様子

市の福祉医療制度のお知らせ

京都市 福祉医療制度 🔍 検索

市内在住で健康保険加入者を対象に、医療費等の自己負担を軽減する制度を実施しています。制度の適用を受けるには申請が必要です。



制度	対象	申請・問い合わせ
① ひとり親家庭等医療	(1)~(3)のいずれかに該当する方 (1)父または母のいない子(18歳到達後の年度末まで) (2)(1)と同一生計の親 (3)両親のいない子とその子を扶養する20歳未満の方など	子どもはぐくみ室(子育て推進担当) (☎441-5119、3階②番窓口)
② 重度心身障害者医療	(1)~(3)のいずれかに該当する方 (1)身体障害者手帳1級または2級をお持ちの方	障害保健福祉課 (☎441-5121、3階③番窓口)
③ 重度障害老人健康管理費	(2)IQが35以下の方 (3)身体障害者手帳3級を持ちIQが50以下の方	保険年金課(保険給付・年金担当) (☎441-5138、1階⑦番窓口)
④ 老人医療	65歳以上70歳未満で(1)または(2)に該当する方(誕生日が昭和25年8月2日以降の方は(1)のみ) (1)所得税非課税世帯(例外あり) (2)寝たきりや一人暮らし、もしくは同居者全員が60歳以上、18歳未満または一定の障害のある方のみ世帯	健康長寿推進課(高齢介護保険担当) (☎441-5106、2階⑤番窓口)
⑤ 子ども医療	0歳から中学3年生までの子(15歳到達後の年度末まで)	市子ども家庭支援課分室 (☎251-1123、中・烏丸通御池井門明治安田生命ビル3階)

※申請時に保険証、印鑑が必要。制度によっては戸籍謄本等も必要な場合あり。※①~④は所得制限あり。※③は後期高齢者医療制度の有資格者が対象。※④及び⑤は一部負担金の支払いが必要。※入院時の食事代及び居住費等は支給対象外。※⑤は子どもはぐくみ室でも受付可。

区社協通信

福祉行事保険のご案内

福祉行事を主催される団体にご加入いただける保険です。バザー、夏祭り、キャンプ、合宿等の行事でご利用いただけます。



対象団体 行事を主催する市民活動団体。※個人不可。
対象行事 無償の公益的な行事または公益的な活動を促進するための行事。※諸条件あり。

保険金の支払事例
○運動会で、テントが倒れて参加者にケガをさせた。
○食事で、主催者の責任により参加者が食中毒となった。
保険の種類
日帰り 保険料・一人30円(熱中症、食中毒も補償)
宿泊 保険料・一人280円(加入時に名簿が必要)

加入方法 区社協窓口にてお申し込みください。
☎ 上京区社協 (☎432・9535、FAX 432・9536、堀川通中立売西入一筋下る元聚楽小学校内)