

第二弾

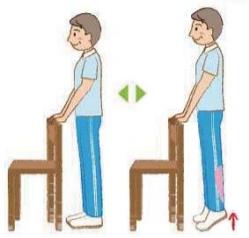
# お家で手軽にできる運動

外出できない日々が続く、体を動かす機会が減っていませんか。5月号に引き続き、自宅で簡単に行える運動をご紹介します。

## かかと上げ (カーフレイズ)

足首を安定させ、力強く地面を歩いて歩くための筋トレ

- バランスをとるために椅子や壁に手をついてまっすぐ立ちます。
- 息を吐きながら、親指の付根を支点にかかとを上げます。
- 息を吸いながら、かかとをゆっくりと下げて元の位置に戻します。



1セット10~15回を、休み(1分程度)をはさんで2~3セット行いましょう。

※ここで紹介した運動は、京都市ホームページ(京都市情報館)にも掲載されています。

※下記窓口でリーフレットを配布しています。

京都市 ロコモ予防 検索

= 健康長寿推進課(健康長寿推進担当)  
(☎441-2872、2階⑦番窓口)

## 区社協通信

### 生活支援員を募集しています

区社会福祉協議会では、福祉サービスの利用や日常的な金銭の管理に不安をお持ちの方を支援する「日常生活自立支援事業」を実施しています。



この事業は、所定の「養成研修」を修了された「生活支援員」により実施しており、高齢者や障害のある方が、地域で安心して暮らしていくための支援活動にご協力をお願いします。

#### 【資格要件】

- ・高齢者や障害のある方への福祉活動に関心のある方(特別な資格や経験は不問)
- ・京都市に在住し、年齢が満75歳までの方
- ・月~金曜日の昼間に、月2回程度の定期的な活動が可能なる方
- ※民生委員及び福祉サービス事業所等に所属している方を除く

#### 【支援内容】

- ・福祉サービスの利用のお手伝い
- ・銀行でのお金の引き出し、各種支払い手続き
- ・郵便物の整理、書類の手続き等
- ※活動費は、1時間につき910円支給(交通費は別途支給)

#### 【養成研修】

- 日時** 第1回 7月28日(火)  
第2回 7月30日(木)  
第3回 8月4日(火)  
※時間はいずれも13:30~16:15
- 場所** ひと・まち交流館2階 大会議室  
(下・西木屋町通上ノ口上る梅湊町)  
(河原町通五条下る東側)
- 申込締切** 7月14日(火)まで

※生活支援員として登録するためには、3回の講座を全て受講することが条件です。  
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、研修を延期又は中止する場合があります。

= 上京区社会福祉協議会 (☎431-0815、FAX432-9536)

**市・府民税の納税通知書を送付します**

令和2年度の市・府民税が課税される方には、6月10日付けで納税通知書を送付しています。

**対象の方**  
納付書又は口座振替、公的年金からの引き落としで市・府民税を納めていた方

**相談窓口**  
6月30日(火)まで区総合庁舎に市民税臨時窓口を開設していますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、課税内容に

**エコまちステーション**

ごみの分別・出し方に困った方...  
京都市では、エコまちステーション等で、ごみの分別や出し方の詳細を記載した冊子「正しい資源物とごみの分け方・出し方」を配布しています。また、京都市ごみ減量・分別リサイクル総合情報サイト「京都ごみネット」で、ごみの出し方やごみ減量の工夫等、様々なごみに関する最新の情報をご確認いただけますので、是非ご覧ください。

**京都ごみネット** 検索  
☎11上京区まちステーション(☎366・0776、1階⑨番窓口)

ついでには、左記の問合せ先にご連絡ください。  
※この納税通知書の発送後においても、申告書の提出時期や調査等の状況により課税の内容を変更させていただきます。ご了承ください。

**☎11市税事務所市民税第一担当** (☎746・5824)

**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**  
日時 7月5~9月の毎週木曜日の全11回 10時~11時  
※7月23日、8月13日はお休み

**場所** 元西陣小学校  
**内容** 転倒予防運動

※いずれも区内在住の65歳以上の方が対象、定員は10名程度、無料、要予約。

**すいしんまる**  
お家でできる運動や脳トレ等をブログで更新していきます。是非、ご覧ください。

**すいしんまる** 検索  
☎11上京区地域介護予防推進センター(京都市小川特別養護老人ホーム内) (☎417・4707)

**戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の支給**

4月1日現在で、公務扶助料や遺族年金等を受けられない場合に、戦没者等の遺族一人に、額面25万円(5年償還)の国債を支給いたします。

※戦没者等との続柄等により、優先順位有。

**☎11生活福祉課(管理担当)** (☎441・5102)

**国民健康保険からのお知らせ**

国民健康保険から国民年金保険料免除の通知書は、今月中旬にお送りします。

現在、保険料を納付書で納付されている世帯には、保険料通知書に口座振替の申込書を同封しています。毎月納めに行く手間が省け、納め忘れの心配も無い便利な口座振替を是非ご利用ください。

なお、保険料の納付が困難な事情があるときは、減額が適用される場合もありますので、8月末までにご相談ください。

**☎11保険年金課(資格担当)** (☎441・5130)

**後期高齢者医療制度からのお知らせ**

新しい保険証を7月中旬にお送りします

古い保険証は、8月1日以降使用できません。8月1日以降に新しい保険証を提示せずに受診した場合、一旦、医療費を全額お支払いいただくことがあります。

**☎11保険年金課(資格担当)** (☎441・5130)

**国民年金からのお知らせ**

国民年金保険料免除制度について

次の事由に該当する方は、国民年金保険料を未納のままにせず、「免除」又は「納付猶予」の手続きを行ってください。

- ・経済的な理由や失業、災害にあつたため、保険料の納付が困難な方
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により収入が急減し、保険料の納付が困難な方
- ・障害基礎年金及び被用者年金の障害年金(2級以上)を受給されている方
- ・生活保護法の生活扶助を受けられている方
- ・出産を控えておられる方
- ・免除及び納付猶予になった期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、年金額を計算するとき、保険料を納めたときに比べて減額されます。

**☎11保険年金課(保険給付・年金担当)** (☎441・5138)

※申請や届出は、一部を除き郵送で手続き可能です。書類は、京都市又は年金機構のホームページからダウンロードできます。詳しくは各担当又は年金事務所(☎415・1165)までお問い合わせください。