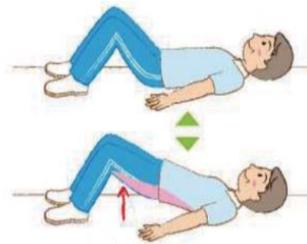


お家で手軽にできる運動 第三弾

今回は、腰回りや太もも、腹部等の筋肉を鍛える筋力トレーニングです。体を動かす機会を増やして、筋力低下を防ぎましょう！
※ここで紹介した運動は、京都市ホームページにも掲載されています。 [京都市](#) [ロコモ予防](#) [検索](#)
※下記窓口でリーフレットを配布しています。

腰上げ（ヒップリフト）

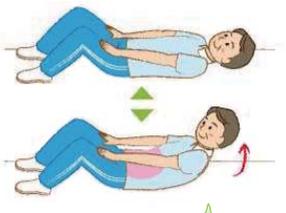
からだを背面で支え、正しい姿勢を保つための筋トレ
●あお向けになり両脚を肩幅に開いて膝を立てます。両手は腰の横に広げて床に置きます。
●息を吸いながら腰をゆっくりと持ち上げ、1～2秒止めます。
●息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



腰を反らさないように気をつけましょう。

上体上げ（トランクカール）

姿勢を正しく保ち、腰痛を予防する筋トレ
●あお向けになり両脚を肩幅に開いて膝を立てます。
●息を吐きながら上体を丸め1～2秒止めます。
●息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



両手を頭の後ろに添えると、首の負担が少なくなります。

※上まで起き上がる必要はありません。肩が床から少し離れるくらいでも十分効果があります。

10～15回、1分程度の休みをはさんで2～3セット行いましょう。運動実施の際は、水分をこまめにとる等、熱中症に注意しましょう。

☎ = 健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441-2872、2階㉔番窓口）

エコまちスリーミング

梅雨も終わりに近づくと、傘の捨て方についての問い合わせが多くなります。京都市では、傘は2本までなら「燃やすごみ」として収集しています。傘の柄の部分が袋から出ていても回収します。尖った部分で、袋が破れないよう

生ごみは水キりしよう

生ごみの約80%は水分です。「水キり」するだけで、ごみ減量だけでなく、臭いのお悩みも軽減されます。京都市では、市民の皆様が生ごみ減量等の取組を応援するホームページ「京都



1階㉔番窓口）
☎ 上京エコまちステーション（☎366・0776、

市食品ロスゼロプロジェクトを開設しています。是非、ご覧ください。
☎ 京都市食品ロスゼロプロジェクト [検索](#)

空き家の相続相談会を開催！ 無料

空き家の予防と活用には、適正な遺産相続が欠かせません。遺産相続について、この機会に専門家（司法書士）へご相談ください。
日時 8月13日（木）14時～16時30分
14日（金）13時30分～16時30分
※各日先着6名（1名につき30分）
☎ 地域力推進室まちづくり推進担当（☎441・5040、1階㉑番窓口）



国民健康保険からのお知らせ

新しい高齢受給者証の送付
京都市国保に加入の70～74歳の方に新しい高齢受給者証を7月中旬にお送りします。お手元の受給者証は7月31日（金）で有効期限が切れますので、ご注意ください。

夏の交通事故防止市民運動

7月21日（火）～7月31日（金）
ゆるり合う ゆとりで走る 新時代
運動重点
◇子どもと高齢者の交通事故防止
◇信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底
◇自転車の安全利用の推進
◇飲酒運転の根絶

令和2年度近畿管区行政評価局長表彰

毎月第2火曜日に区役所で開催している「暮らしの行政困りごと相談」で行政相談委員を務めておられる河原林嘉子氏が、平成22年9月から10年にわたる国の行政に関する要望等を受け、その解決や実現に取り組まれた功績が認められ、6月23日に表彰されました。



表彰式の様子

福祉医療費受給者証の更新（子ども医療を除く）

前年の所得等をもとに8月からの受給資格の判定を行い、受給資格のある方には7月末に新しい受給者証を、資格喪失の方には資格喪失通知書を送付します。※更新に現況届・課税証明書等の書類の提出が必要な場合があります。
前年の所得により判定を行うため、前回、所得超過により資格喪失となった方も対象となる場合がありますので、その場合は8月に申請してください。
※重度障害老人健康管理費については、7月中旬に申請してください。ただし、ひ

問合せ

ひとり親家庭等医療 子どもはぐくみ室（子育て推進担当）（☎441・5119、3階㉓番窓口）
重度心身障害者医療 障害保健福祉課（☎441・5121、3階㉓番窓口）
老人医療 健康長寿推進課（高齢介護保険担当）（☎441・5106、2階㉔番窓口）
重度障害老人健康管理費 保険年金課（保険給付・年金担当）（☎441・5138、1階㉑番窓口）

令和2年度の介護保険料通知書を送付

7月下旬までに第1号被保険者（65歳以上の方）へ、確定賦課通知書をお送りします。年金からの引き落とし（特別徴収）又は口座振替に該当しない方は、同封の納付書で納めてください。※納付には口座振替が便利です。
なお、著しく所得が減少した等の事情により保険料の納付が困難になった場合には、減免が適用される場合がありますので、8月末までにご相談ください。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、次のいずれかに該当する場合は、申請により減免が受けられる場合があります。

・新型コロナウイルス感染症により、生計維持者の事業・給与等の収入が前年に比べて10分の3以上減少する場合
☎ 健康長寿推進課（高齢介護保険担当）（☎441・5106）

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、紙面に掲載している催し等が中止・変更になる場合があります。