

1面の 答え

気をつけて、かみぎゆうくん! ～お風呂に潜む3つの危険～

①食後すぐの入浴は避けましょう

食後は消化器官に血液が集まり、血圧は低くなります。そこに入浴等の血圧をさらに下げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを起こしやすくなります。食前もしくは食後1時間以上経ったところに入浴しましょう。



②入浴前には、脱衣所や浴室を暖めましょう

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所や浴室に入ることによって、急激な血圧の変動が起こり、事故のリスクが高まります。入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。



③お湯の温度は41度以下にしましょう

42度以上になると、心臓に負担をかけるといわれています。



41度以下のぬるめの温度設定とし、お湯に浸かる時間は10分以内を目安にしましょう。

おしらせ 情報コーナーだよ



区役所

☎441-0111(代)
FAX432-0566

〒602-8511 上・今出川通室町西入

保健

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

歯科医師と歯科衛生士による歯科健診、歯科相談を行っています。(無料・申込み不要)

対象 市内在住の18歳以上の方

日時 3月2日(水)
9:00～10:30

場所 2階②番窓口

☎ = 健康長寿推進課

(健康長寿推進担当) (☎441-2872)



福祉

児童扶養手当・特別児童扶養手当の制度のご案内

手当は請求の翌月分から支給されます。ただし、所得が一定以上ある場合や児童が施設等に入所の場合は支給されません。

①児童扶養手当

対象 父母の離婚等で、父又は母と生計を同じくしていない子どもを育成する養育者(ひとり親家庭等)

支給期間 児童が18歳の誕生日以後最初の3月31日まで(ただし、特別児童扶養手当の対象となる程度の障害がある場合は20歳未満)

手当額(月額) 児童1人(最大43,160円)、児童2人(最大53,350円)、児童3人目以降(1人につき最大6,110円加算)

②特別児童扶養手当

対象 中程度以上の知的・精神・身体障害のある20歳未満の児童を家庭で育てている養育者

手当額(月額) 障害の程度に応じて児童1人(1級52,500円、2級34,970円)

☎ = ①子どもはぐくみ室(子育て推進担当)

(☎441-5119)

②障害保健福祉課(☎441-5121)

保険年金

国民健康保険からのお知らせ

■3月～5月は国民健康保険料の「徴収強化期間」です。保険料の納付が困難な場合には、お早めにご相談ください。

☎ = 保険年金課(徴収推進担当) (☎441-5137)

国民年金からのお知らせ

■こんなときには届出を

- 国民年金第1号被保険者に該当するとき
 - 会社などを退職し、厚生年金保険(第2号被保険者)の資格を喪失したとき
 - 第3号被保険者が厚生年金保険被保険者の扶養から外れたとき等
 - 海外から転入したとき
- 第1号被保険者に該当する方で加入の届出がまだの方は、至急届出をしてください。

加入の届出をしなかったり、保険料を未納のままにしておく、年金を受給できなくなる場合があります。

■郵送での手続きが可能です

届出に必要な書類は、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ので、ご利用ください。

☎ = 保険年金課(保険給付・年金担当) (☎441-5138)

相談

弁護士による京都市民法律相談

日時 毎週水曜日13:15～15:15

定員 6名(要申込み。相談希望週の月曜日*から電話又は窓口にて受付)

* 閉庁日を除く。

☎ = 地域力推進室(まちづくり推進担当) (☎441-5040)

行政書士による無料相談

日時 毎月第3木曜日14:00～16:00(3月17日)

☎ = 府行政書士会第4支部事務局(☎741-3567)

司法書士による登記・法律無料相談

日時 3月3日(木)13:30～16:30

定員 12名(先着順)

☎ = 京都司法書士会事務局(☎241-2666)

暮らしの行政困りごと相談

日時 3月8日(火)13:30～15:00

☎ = 京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)

空き家相談員による不動産相談

日時 3月1日(火)①13:30、②14:20、③15:10
(要申込み、先着順、1組40分間)

定員 3組(1組2名まで)

申込み 2月15日(火)から2月25日(金)までに、いつでもコール(右記参照)に①氏名、②電話番号、③日時・会場、④相談物件住所・相談概要をお伝えください。

※上記の相談は、いずれも無料で、場所は地域力推進室(まちづくり推進担当)(1階①番窓口)

老人福祉センター ☎464-4889
FAX464-2981
〒602-8383 上・今小路通御前通東入

漢字ドリルで脳トレ!

漢字の読み書きにチャレンジ! 漢字ドリルで脳を活性化させませんか?

日時 3月5日(土)13:30～14:30

申込み 2月21日(月)9:00～電話又は来所で受付
定員 27名

中央図書館 ☎802-3133
FAX812-5816
〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

3月の展示と貸出

3月のテーマ: 「はるがきた」「サクラ咲く、芽吹きの季節」「災害と京都」

日時 3月2日(水)～31日(木)

平日9:30～20:30(当面の間～19:00)

土日祝9:30～17:00

北青少年活動センター ☎451-6700
FAX451-6702
〒603-8165 北・紫野西御所田町56北区総合庁舎西庁舎内

和室を貸し出しています

かるたや伝統芸能などの活動にご利用いただけます。

日時 随時予約受付(先着順)

対象 どなたでも

費用 1時間あたり無料～1,250円

(ご年齢等により料金が変わります。)

市情情報総合案内コールセンター
京都いつでもコール
受付時間 8:00～21:00(年中無休)
みなここ すぐはここ おかけ間違いにご注意ください。
電話 661-3755 FAX 661-5855
Eメール ホームページから「京都いつでもコール」検索

上京区の統計

総人口	82,966人 (前年比/665減)	世帯数	47,857世帯 (前年比/62減)
男	38,005人	女	44,961人
出生	34人	転入	425人
死亡	65人	転出	445人

※京都市推計人口1月1日現在 異動は12月中
☎ = 問合せ先 ☎ = 関西元気文化圏参加事業

区総合庁舎の来庁者用駐車場(7台のみ)は、車いす利用者等のご利用を除き、終日有料コインパーキングとなっています。ご不便をお掛けしますが、ご来庁の際は公共交通機関をご利用ください。