

**あなたもHIV・
性感染症検査を
受けてみませんか？**

日本では、新たに報告のあるHIV感染者・エイズ患者の数は「1日あたり4人」といわれています。平成22年のHIV感染者、エイズ患者の新規報告数は、1544件で前年より92件増加しました。

北保健センターでは、毎週HIV・性感染症（淋病・クラミジア感染症・梅毒）の検査や相談を行っています。対象者 HIV感染・性感染症についてご心配な



方、相談希望の方
検査日 毎週木曜日（祝日を除く）午前9時～10時30分
場所 北保健センター
費用 無料
検査内容 血液検査・尿検査
※この検査は匿名で受けられます。また、感染を心配しておられる方は、感染が疑われる機会から3カ月経過後に検査を受けてください。

申込方法 受付時間内に直接お越しください。
問合せ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当
☎432・1438



一般府道上賀茂山端線の無電柱化事業が完成します

**上賀茂伝統的建造物群保存地区内の一
般府道上賀茂山端線
では、都市景観の向
上、都市災害の防止
及び安全で快適な歩
行区間の確保等を目
的として無電柱化事
業を進めてきまし
た。この度、この事
業が電柱の撤去等を
終え10月11日（火）
に完成を迎えます。
社家町の風情と明神
川の流れが形づく
るこの地区の景観は京
都でも有数のもので
あり、今回の事業の
完成で、より一層の
景観保全効果が見込
まれます。**

問合せ 市道路環境整備課
☎222・3570

京野菜 わくわくレシピ

枝豆ご飯のしらす丼

ざいりょう（4人分）

★枝豆（さやつき）	200g	★水	200cc
★米	3合	★細ネギ	2本
★しらす	100g	★プチトマト	4個
★めんつゆ（濃縮2倍）	100cc	★卵	3個

つくりかた

- ① 枝豆のさやをむき、豆だけにする。
- ② 3合のお米の水加減に①を入れ普通に炊く。
- ③ 鍋にだし汁を作り、煮たったらしらすを入れ、一煮立ちさせてあくをとる。
- ④ 溶き卵を③に入れ軽くかき混ぜる。
- ⑤ 枝豆ご飯に④を汁ごと盛りつけ細ネギを切り上に散らす。
- ⑥ プチトマトを細かく切り丼の中央に乗せ出来上がり。

☆まだまだ残暑厳しい毎日、枝豆ご飯はさっぱりと食べられ、良質のたんぱく質も取れてよいと思います。

〈京野菜料理 ke-ko〉

野菜のひとりごと

日本で枝豆として食べられたのは17世紀から。タンパク質、ビタミンB1、カルシウムが多く、大豆にはないビタミンCも含まれていて、アルコールから肝臓や腎臓を守るメチオニンという成分も多く含まれています。

「北区ECOまつり」フリーマーケット出店募集

北区地域ごみ減量推進会議では、大人も子供も楽しみながらエコについて考える「北区ECOまつり」を開催します。

開催に当たり、フリーマーケットの出店を募集します。 不要になった家庭用品・衣類などをリユース（再利用）できる機会に参加してみませんか。

日時 10月23日（日）午前10時～午後3時
会場 紫竹小学校（公共交通機関をご利用ください）
出店スペース 約2.5m×2.5m
募集区画 40区画
応募資格 区内在住の方（販売業者不可・18歳以上の方に限る）
申込期間 9月20日（火）～10月7日（金）まで
申込方法 電話、ファクスまたはメールにより京都いつでもコール（1面下参照）まで
問合せ 北区地域ごみ減量推進会議（代表 山本）
☎492・5528

学区の取り組みを紹介します

～北区の地域福祉の推進～

郵便受けをのぞいた時に、手紙が届いているとワクワクしませんか？広告ではなく「あなた宛のお手紙」を届けたい！

そんな思いから、私たち大將軍民生児童委員協議会は、お一人暮らしの方や、65歳以上の方だけでお住まいの世帯を対象に、タイムリーな情報や注意事項などを盛り込んだ「おせっかい通信」を、老人福祉員と一緒に届けています。

私たちはいつも皆様のことを気にかけて見守っています。地域の皆様に心も体も安心して健康に過ごしていただきたいという気持ちで伝わればと願っています。必要な援助が受けられるように、関係機関や行政とのつなぎ役になるよう心がけて、これからも活動を続けてまいります。

問合せ 福祉介護課
☎432・1306

北区 みんなの安全安心

京都府内では、毎年一万台以上の自転車被盗、北区内でもマンションや大学の駐輪場などでの盗難被害が多発しています。刑法犯罪の約三分の一が自転車の盗難です。

盗まれた自転車の多くは鍵をかけずに止められたものです。

「少しの時間だから…」
「大学内の駐輪場だから…」
などと油断せず、いつでも「2ロック！」どこでも「2ロック！」を心がけ、盗難被害にあわないようにしましょう。

消防・防災 だより

大地震が発生したらどうするの？

○強い揺れを感じたら！
丈夫な机やテーブルの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

○揺れが収まったら
転倒した家具や飛び散ったガラスの破片等に注意し、コンロなどの火を消し、窓や戸を開け出口を確保しましょう。

○避難するときは
日頃から地域の集合場所を確認しておき、3日分の飲料水、食料等の非常持ち出し品を準備しておきましょう。

避難時にはブレーカーを切り、ガスの元栓を締めるなど出火防止に努めましょう。

○家族は大丈夫？
家族との連絡方法を確認しておきましょう。「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」も有効です。

住宅用火災警報器は、全ての住宅に設置が必要です。
大切な命を火災から守るため、住宅用火災警報器の設置と維持管理を行いましょう。

問合せ 北消防署総務課
☎491・4148

自転車盗難多発！
自転車への「愛錠」を

また、路上放置はやめるなど、自転車の利用マナーを守りましょう！

問合せ 北警察署
☎493・0110

必ず防犯登録をしましょう！
防犯登録 ○○○○○○○○ △△△警察

2つめは違う種類の力キを！
せつかくツッロックしても、2つとも同じ種類の力キでは、同じ手口で開錠される可能性があります。開錠方法の違う「ワイヤー錠」や「U字型錠」など、違う種類の力キをかけましょう。