京都観光に来られる目の不自由な方へのアシストに！
初心者歓迎！年齢・経験不問！

第10期アイヘルパー ボランティア養成講座のご案内

目が不自由で行動に不安のある人でも、旅行者の「目」となる支え（eye helper）があれば、ぜひ京都に出かけてみたいと望んでおられる人がおられます。誰もが、いつでも気軽に京都に来ることができ、京都市民として「おこしやす！」と温かくお迎えしたいものです。

この講座では、視覚障がいのある方の行動のサポートや、情報処理のための点字について学習します。

	水曜コース（全６回）	日曜コース（全６回）
日程	３月27日、４月３日・17日、５月１日・15日・29日	３月31日、４月７・21日、５月５日・19日、６月２日
時間	午後１時30分～４時（最終日は屋外実習として午前10時～午後４時）	
場所	北区社会福祉協議会 2階会議室 ☎441-1900	京都ライトハウス 3階ボランティアルーム ☎462-4400

※欠席された場合は、他のコースで補習していただくことができます。

受講料　実習実費　2,000円

申込方法　３月15日（金）までに電話、Faxまたはメールでお申し込みください。（ただし、それぞれ定員（各20人）になり次第締め切ります。）

申込み・問合せ先　ユニーズ京都　☎・Fax722-6484
メール　shimin-youneeds@kyoto.zaq.ne.jp

主催　市民ボランティアグループ　「ユニーズ京都」

協力　北区社会福祉協議会・京都ライトハウス

緊急通報システムの対象回線を拡充

緊急通報システムは、ひとり暮らしの高齢者や重度身体障害者などが、家庭内で急病や火災などの緊急事態にあわれたときに利用するものです。

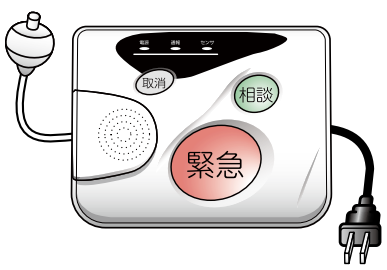
緊急ボタンを押すことによって、自動的に消防局指令センターに通報され、必要に応じて近隣協力員の援助も得て、すみやかに救護などを行うことにより、安心して生活を送っていただけるようにするものです。

緊急通報システム設置には、NTTのアナログ回線が必要でしたが、今回、対象回線が拡がり、光電話などのIP電話（「050」で始まる電話番号の回線を除く）への設置が可能になりました。

緊急通報システムをご希望の方は、ぜひお問い合わせください。

※IP電話とはインターネット回線を利用した電話サービスのことです。

問合せ　支援保護課支援第二担当　☎432-1369



緊急通報システム機器

【平成24年中の災害状況】

◆火災件数

市内の火災件数は270件で、前年に比べ55件の大幅な増加になりました。

北区においても例外ではなく、22件で7件の増加でした。

市内の火災による死者は1人増加の15人でした。

北区では過去3年間火災による死者はありませんでしたが、残念なことに昨年は3人の方が亡くなられました。

市内の火災原因では放火が一番多く、たばこ、天ぷらなべ、こんろ、暖房器具の順となっており、前年に比べると、放火および台所周りの火災が大幅に増加しているのが特徴です。

◆自然災害

梅雨末期には各地で豪雨による甚大な被害が発生し、北区でも7月15日未明の集中豪雨により、床上浸水の被害が発生しました。

問合せ　北消防署総務課　☎491-4148

【春の火災予防運動】

空気が乾燥し火災の増加が予想される時季を迎え、火災や焼死者の発生を防止するため、３月１日（金）から７日（木）まで春の火災予防運動を実施します。

区民の皆さん、日頃から火災予防をお願いします。

北区民まちづくり会議・つながるワークショップ開催報告

11月7日に、大谷大学で「北区民まちづくり会議」と「地域と若者　つながるワークショップ」を開催しました。

まちづくり会議では、北区基本計画と、区民まちづくり提案支援事業の進捗状況の確認、意見交換が行われました。ワークショップでは、まちづくり活動の現状や課題などについて、地域で活動されている方と若い世代との熱心な意見交換がされました。

北区ホームページでも発信中！

胸部（結核・肺がん）検診を受けましょう

毎年、新たに結核にかかる人は京都市では約300人！肺がんによる死亡者も増加！

病気の早期発見・早期治療のために、まずは検査が重要です。1年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。

日時　第２・４（金）午前９時～10時30分受付

場所　北保健センター（予約不要）

対象　15歳以上の方

費用　無料

問合せ　健康づくり推進課成人保健・医療担当　☎432-1438

京都市北老人福祉センター

初心者のための教養教室　受講生募集！

受講料無料！（教材費は別途要）

受講期間　４月から１年間

対象　市内在住で60歳以上の初心者の方

申込み　３月４日（月）に、表のとおり受け付けますので、ご本人が直接来所してお申し込みください。（①②は定員超過の場合抽選）

教室・定員	開催日時	申込受付時間など
①太極拳入門 定員20人	第２・４（金） 午後１時30分～３時	午前９時から受付 ９時30分から抽選
②初心者の英会話 定員16人	第２・４（火） 午前10時～正午	午前10時から受付 10時30分から抽選
男の体操つどい 定員16人（男性のみ）	第１・３（月） 午後１時30分～３時	午後１時から受付（先着順）

※その他同好会も参加者募集（２月18日（月）～３月９日（土）受付）

※２月16日（土）１教室・10同好会合同の「見学発表会」を開催

問合せ　詳細は、北老人福祉センター（市バス「北大路堀川」または「大徳寺前」下車。京都市北合同福祉センター３階）まで　☎492-8845

精神保健メモ

「うつ」かな？と思ったら

現代はストレス社会といわれており、2人に1人が人間関係や仕事などで精神的ストレスを感じていることが分かっています。

人は活動すれば必ず何らかの疲れを伴います。疲れたらゆっくり休むように心がけましょう。「疲れ」を感じるということは、休息を取るようにという体からのサインです。

気分が晴れない、気力がない、眠れない、食欲がないなどの症状が2週間以上続いたら、迷わず医療機関など専門家にご相談を。

もし、うつ病だとしたら自分の頑張りで何とかなるものではありません。いかに早く的確な対応をとるかが重要です。

「相談したいけど、どこに行けばいいのかな」と思われる方やご家族に心配な方がおられる方は、保健センターの「こころの健康相談」をご利用ください。

○こころの健康相談（精神保健福祉相談）

日時　毎月第1～4（木）午後1時30分～3時

場所　北保健センター

問合せ　健康づくり推進課母子・精神保健担当　☎432-1454