

お知らせコーナー

中京区役所 ☎ 812-0061 (代表)
〒604-8588
西堀川通御池下る FAX 812-0408

国民健康保険、後期高齢者医療制度からの お知らせ

口座振替をご利用になりますと、毎月納めに行く手間が省け、納め忘れの心配もなくとても便利です。

お申込みは、領収書又は納入通知書など国保記号番号（後期高齢者医療制度の場合は、被保険者番号と徴収番号）のわかるもの、預（貯）金通帳、金融機関への届出印をお持ちのうえ、預金口座のある金融機関、郵便局等へ。

国民健康保険の口座振替は、一部の金融機関では、キャッシュカード（受付時に暗証番号を入力していただきます。カードによってはご利用いただけない場合もございます。）と国保記号番号のわかるものがあれば、金融機関への届出印がなくても、保険年金課窓口にて申込みができます。
※特別徴収（年金からの引落し）により納付されている方で、口座振替への変更をご希望の場合は、保険年金課へ口座振替の申込みと併せて納付方法の変更をお申し出ください。

問合せ 保険年金課資格担当 (☎812-2583)

胸部(結核・肺がん)検診を受けましょう！

日時 毎週月曜日(12/20、12/27、1/17)の9時～11時

場所 区役所2階

対象 40歳以上の方（65歳以上の方は感染症法により年1回の結核検診の受診が義務付けられています）

申込方法 電話にて

※問診の結果、喀痰（かたん）検査が必要な場合は別途1,000円（免除制度あり）

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎812-2544)

成人・妊婦歯科相談

歯科医師と歯科衛生士による
歯科健診・相談を行います。

日時 1月12日(水) 9時～10時半

場所 区役所2階

対象 市内在住の18歳以上の方
および妊産婦

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎812-2544)

献血にご協力ください

日時 1月18日(火)

①10時～11時半

②12時半～16時半

場所 梅屋自治会館

問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当 (☎812-2534)

予約
不要 無料



現在血液が
不足しています！



健康体操～身体らくらく体操・ 身体とくとか体操～

定員
各10名 無料

体力を維持したい、一人ではなかなか運動ができないと思われる方はぜひ体験してみてください！みんなで運動習慣を身につけましょう♪主にイスに座ってストレッチや筋力トレーニングを行います（立位の運動もあります）。

日時 1月25日(火)

①らくらく体操(初級者向け) 13時半～14時半

②とくとか体操(中級者向け) 14時45分～15時45分

場所 区役所4階

対象 区内在住の65歳以上の医師からの運動制限がない方

申込方法 1月7日(金) 12時までに電話にて
※当選者には当選通知を送付します

問合せ 中京区地域介護予防推進センター
(☎801-0389)

中京いきいき市民活動センター

☎ 802-1301 FAX 841-4601
E-Mail info@n-iki2.com

いきセンで繋がる！ 子育てを通じた交流事業 「のびのびサロン」

先着
10組 無料

子育ての悩みや楽しみを分かち合いながら、自由に交流できます。今回は「パネルシアターと子育て相談」です。ぜひご参加ください。

日時 1月20日(木) 10時半～12時

申込方法 1月13日(木) までに電話、FAX、メールにて
※3組以上の参加で実施

はッピーこどもの楽園

先着
15名

小学生を対象に、家庭や学校以外の居場所や、コミュニケーションの場をつくることを目的として毎月開催しています。今回は「こどもヨガ」です。ぜひご参加ください。

日時 1月15日(土) 10時半～12時

対象 市内在住の小学1～6年生

料金 100円(お菓子代)

申込方法 1月8日(土) までに電話、FAX、メールにて

中央図書館

☎ 802-3133 FAX 812-5816

図書の展示と貸出し 1月のテーマ

「トラの本がよみタイガー」

「あったか～い！」

「京の縁起もの」



年末臨時移動式拠点回収を実施します！

リサイクル可能な「資源物」を、年末に臨時回収します！

日時・場所 12月18日(土) 9時～11時 中京区役所裏口(岩上通沿い)

詳細は、エコまちステーション窓口にあるチラシをご覧ください。

問合せ 中京エコまちステーション (☎366-0180)

新聞・ダンボール	雑がみ(紙箱、包装紙など)	紙バック	てんぷら油 植物油のみ	古着類(古着、布など) 汚れているものや、布回し回収不可	乾電池	インクカートリッジ	リユースびん(一升びん、ビールびん)	刃物類(包丁、はさみなど)
ボタン電池 セロハンテープを貼って絶縁してください。	充電式電池 自動車・産業用バッテリーは回収不可	蛍光管 電球や、割れているものは回収不可	水銀体温計・水銀血圧計	小型家電(30cm×40cm×40cm以下のもの)	記憶媒体類(CD、ビデオテープなど)	使い捨てライター	木の枝(長さ50cm以内、1本の太さは10cm以内、2束まで) 土の付いたものは回収不可	

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、掲載している催し等は