



電話 661-3755 F A X 661-5855
電子メール(右のホームページから送信できます)

パソコン http://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html
携帯電話 http://www.city.kyoto.lg.jp/mobile/main/page/0000180068.html

情報コーナー

特に記載のないものについては、事前申込不要、**料金無料**

時…日時、時期 所…場所 図…対象 因…内容
定…定員 費…費用 用…必要な物 申…申込み
問…問合せ 休…休日 注…注意

保険

国民健康保険のお知らせ

◆こんなときは届出を
次の場合は、14日以内に国民健康保険の加入の届出をしてください。
①他の市町村から転入したとき②職場の健康保険などをやめたとき③生活保護を受けなくなったとき④国民健康保険の加入者に子どもが生まれたとき
届出が遅れると、その間の医療費は、やむを得ない理由がない限り全額自己負担となります。また、届出をされるまでの間の保険料は、さかのぼって納めていただくこととなりますので、ご注意ください。
◆口座振替への変更
10月から国民健康保険の保険料の支払が特別徴収(年金からの引き落とし)となる方には、7月に特別徴収の開始通知をお送りしています。口座振替による納付に変更を希望される方は、金融機関等で手続きをしたうえで、口座振替依頼書の控えを持参のうえ、区役所・支所保険年金課へ届出をしてください。
区役所保険年金課 ☎381・7406
支所保険年金課 ☎332・9297

福祉

洛西ふれあいの里秋まつり

障害のある方々との交流を深め、地域福祉への関心を高めていただくため、地域の各種団体や学校、福祉施設などが中心となり、幅広い世代の方々が楽しめる秋まつりを開催します。図9月27日(日)10～15時 洛西ふれあいの里一帯(バス停「ふれあいの里」下車徒歩2分) 因ステージ発表、露店、授産製品等の販売、作品展示など 問洛西ふれあいの里授産園 ☎331・4150

高齢者向け 健康運動教室 参加者募集

因竹踏み、座ってできる簡単な運動、脳トレ等 因10月16日(金)14～16時(受付13時半～) 所支所2階会議室 因65歳以上で、要介護認定を受けておらず1人で運動ができる、区内在住の方 因先着約60名 因運動しやすい服と靴、飲み物、タオル 申・問9月24日(木)～10月13日(火)(平日9～17時)に、高齢サポート境谷 ☎331・8781)へ電話で。



健康

竹エクスサイズ教室

因踏み竹を使った竹エクスサイズと、健康運動指導士による簡単ストレッチ ※初参加の方には踏み竹をプレゼント♪ 因10月19日(月)10～11時半(受付9時45分～) 所西文化会館ウエスティ 因18歳以上で、医師から運動制限されていない、区内に在住又は通勤、通学をされている方 因先着30名 因踏み竹(以前参加された方のみ)、運動しやすい服、飲み物、タオル、バスタオル 申・問10月8日(木)から保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690)へ電話で。!グループでの申込みは不可。

プレマ・パパ教室「ほっとちよこ」

因アロマを使った芳香浴、ミュージックセラピーについてのミニ勉強会、プレマ・パパ同士の交流 因9月28日(月)13時半～15時半(受付13時15分～) 所支所 因区内在住の妊娠中の方やその家族(子どもの同伴可) 因母子健康手帳 申・問9月28日(月)午前中までに、支所健康づくり推進室 ☎332・9348)へ電話又は来所で。

胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診

時・所①9月29日(火)松陽小、②10月5日(月)桂徳小、③10月6日(火)福西小、④10月14日(水)上里小、⑤10月19日(月)川岡小 いずれも14～15時半! 検診内容、料金等は「保健センターニュース」の回覧をご覧ください。 ※胸部X線撮影では、無地の肌着やTシャツは着用可。(ボタン、柄のある服やブラジャー等は脱衣) 問保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690) 支所健康づくり推進室 ☎332・8140)

献血にご協力ください

時・所9月28日(月)10～12時、13時半～15時半 デイリーカナート イズミヤ桂坂店駐車場 問保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690)

乳がん検診のお知らせ

時11～12月 因今年30歳以上かつ偶数年齢になる女性(例:30歳、32歳、…) ! 昨年受診していない場合は、今年奇数年齢になる方でも受診可。 所西京保健センター又は洛西支所 因30歳代:診察と乳房超音波撮影、40歳以上:診察と乳房X線撮影 ¥1,300円(免除制度あり) 因各戸配布する専用はがき、郵便はがき又は封書に、郵便番号、住所、学区・地域、電話番号、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、以前の受診の有無を記入し、〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28[京都予防医学センター乳がん検診係]へ。10月21日(水)消印有効。 ※検診日時等は、申込み後に通知。 問保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690) 支所健康づくり推進室 ☎332・8140)

その他

ウエスティみんなの作品展

因フラワーアレンジメント、書道、絵画、折紙、盆栽などの合同作品展覧会。 因10月17日(土)10～17時、10月18日(日)10～16時 所西文化会館ウエスティ 同会場 ☎394・2005)

ウエスティに全員集合～集まれ!音楽仲間!!～

因松尾中吹奏楽部、吹奏楽団京都都ミークフェラインと、公募の一般参加者によるコンサート 因10月18日(日)14～16時(開場13時半～) 所西文化会館ウエスティ 因先着448名 ◆コンサートの演奏参加を希望する方へ 因コンサートの演奏曲を練習するワークショップを実施。 因10月18日(日)10～12時 所同会場 因小学生以上の吹奏楽器経験者で、楽器を持参できる方 因先着約30名 申・問10月16日(金)までに、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話・FAX番号、メールアドレス、演奏楽器を記入のうえ、直接又はFAXで同会場 ☎394・2005、FAX394・2010)まで。

学校コミュニティプラザ事業 パソコン教室

因10月16日から毎週金曜日(全10回)10時半～12時 所竹の里小 因パソコンの基礎からデジタルカメラ画像の活用等(Windows7使用。パソコン持込みも可。) 因10名(多数の場合は抽選) ¥9,600円(テキスト代等) 申・問往復はがきに「パソコン教室参加」と明記のうえ、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、〒610-1144西京区大原野東竹の里町4-1竹の里小 ☎332・3745)まで。10月2日(金)必着。

秋の全国交通安全運動 9月21日(月・祝)～30日(水) 京の秋 早めのライトと反射材

◆携帯電話やイヤホン等を使用しながら自転車を運転することはやめましょう。 ◆夕暮れ時や夜間に歩いたり自転車を運転したりするときには、反射材等を着用しましょう。

老人福祉センター

●市内在住で60歳以上の方が利用対象 ●9～17時 因日・祝

西京老人福祉センター ☎392・4705

頭の体操・漢字のおさらいのつどい 因9月24日(木)14～15時半 因鉛筆(黒・赤)、消しゴム すこやか講座 因10月8日(木)14～15時 因「高齢者の口腔ケアについて」 講師西京区地域介護予防推進センター

洛西老人福祉センター ☎335・0766

ものづくり講座「壁掛けフルーツアレンジ」 因美りの秋のフルーツフラワーアレンジ 因10月19日(月)10～12時 講師 館花文香氏、大倉美知子氏 因先着10名 ¥1,500円(申込時) 因9月25日(金)～10月10日(土)に來所で。

図書館

●平日9時半～19時半 ●土、日、祝9時半～17時 因火(祝日の場合、翌平日)

西京図書館 ☎392・5558

アフロのおはなしさんと絵本を楽しむ会 因「アフロのおはなしや」による絵本の読み聞かせや手遊びなど 因9月25日(金)11時～ おたのしみ会 因16ミリアニメ上映会 因10月3日(土)15時～ 「たんぱぽの会」による絵本の読み聞かせ 因10月17日(土)15時～

洛西図書館 ☎333・0577

赤ちゃんと絵本をひらく会 因絵本の読み聞かせや手遊びなど 因9月28日(月)11時～ 「洛西読み聞かせの会」おはなし会 因「おはなし宝箱」による絵本の読み聞かせなど 因10月3日(土)14時～ おたのしみ会 因絵本の読み聞かせなど 因10月17日(土)14時～

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801・4196

10月7日(水) ☆10～10時半:松尾小、 ☆10時50分～11時50分:嵐山東小



「防災行動マニュアル策定のためのガイドライン」を作成

市消防局では、地震、水災害、土砂災害時における防災行動マニュアル策定のためのガイドラインを作成しました。このガイドラインは各自防災会のマニュアルを策定する際に活用するもので、地域実情を確認するための手法や、事前に決めておくべき項目などを示したものです。 各地域にふさわしいマニュアル作成のため、区民の皆さんと一緒に取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。 問西京消防署 ☎392・6071)

3号連続企画

1のちを救う力、あなごこも

10月は骨髄バンク推進月間です

救うため、ドナー登録への協力をお願いします。

問市保健医療課 ☎222-3419) 保健センター健康づくり推進課 ☎392-5690) 支所健康づくり推進室 ☎332-8140)

ドナー登録者が骨髄を提供する場合は、数百ミリリットルの骨髄液を採取するため、全身麻酔や検査などで2～3日間ほど入院が必要となります。検査・入院の費用は一切かかりません。退院後は、普通の生活をする事ができます。一人でも多くの患者を救うため、ドナー登録への協力をお願いします。

問市保健医療課 ☎222-3419) 保健センター健康づくり推進課 ☎392-5690) 支所健康づくり推進室 ☎332-8140)

「健康づくりサポーターらくさい」と歩く 洛西ウォーキングラリー

四季折々の魅力あふれる洛西路を楽しく歩いてみませんか?多くの方の参加をお待ちしています。

日時	コース	所要時間
①9月30日(水)	竹林コース	午前9時30分～11時30分
②10月28日(水)	桂坂コース	
③11月25日(水)	大原野コース	
④1月27日(水)	大枝神社コース	(受付 午前9時～)
⑤2月24日(水)	兒子神社コース	
⑥3月30日(水)	桜コース	



①、③～⑥出発・解散:洛西支所 ②出発:洛西支所、解散:桂坂野島遊園 集合場所 支所正面玄関前 因医師から運動制限をされていない、区内に在住又は通勤、通学をされている方 因無料 因運動しやすい服と靴、飲み物、タオル 因先着100名 申当日、直接集合場所へ。!雨天中止 問支所健康づくり推進室 ☎332・9348)

加齢等による運動器の衰え・障害

ロコモを予防し、健康・長生きを目指しましょう!

ロコモ予防教室	第1回医師編	内医師の講話、ロコモチェック	時10月1日(木)	所西京保健センター
	申・問保健センター健康づくり推進課 ☎392-5690)又は支所健康づくり推進室 ☎332・9348)			
	第2回体操編	第3回お口編		
	時10月14日(水)	時10月29日(木)		
	因ロコモ予防体操要運動しやすい服と靴	因歯科医師による講話、お口の体力測定		
	申・問保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690)			

時医師編・体操編:午後1時30分～3時30分、お口編:午後1時30分～3時(受付は各回15分前から) 因18歳以上で、原則2回以上参加でき、医師から運動制限をされていない区内在住の方 因各先着20名 因9月15日(火)から電話で。!体操編、お口編は同じ会場で申込・受講してください。

ロコモ予防クッキング 時①10月2日(金)、②10月6日(火)、③10月9日(金)いずれも午前10時～午後0時30分 所①西京保健センター、②③支所 因ロコモティブシンドローム予防に役立つ講話と調理実習 因区内在住の18歳以上の方 因各回先着24名 ¥500円(エプロン、三角巾、タオル) 申・問9月15日(火)から①は保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690)へ、②③は支所健康づくり推進室 ☎332・8140)へ電話で。!グループでの申込不可。

西京区民DAY

～11月13日(金)、14日(土)は西京区民デー～

西京極で京都ハンナリーズを応援しよう!

時11月13日(金)午後7時～、11月14日(土)午後2時～大阪エヴェッサ戦 所ハンナリーズアリーナ(バス停「西京極運動公園前」下車すぐ/阪急「西京極」駅下車徒歩約10分) 【特別企画①】各日13組26名様をご招待! <応募要領> 因区内在住の方 因各日1階指定席3組6名、2階自由席10組20名(多数の場合は抽選) 因往復はがきに次の事項を明記のうえ、お申し込みください。10月15日(木)消印有効。 ◆往信用表面(あて先) 〒601-8046 南区東九条西山町8 京都ハンナリーズ西京区民デー招待係 ◆往信用表面 住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望日、希望席種(指定・自由) ◆返信用表面 郵便番号、住所、氏名 ☆インターネットからもご応募できます。 京都ハンナリーズ 検索 洛西ふれあいの里(本紙)や区内在住、在学、在勤のいずれかを証明できるもの(運転免許証等)を提示すると、当日チケット(2階自由席)を特別料金で購入できます。 一般:2,300円→1,000円 小中学生:1,500円→700円 問京都ハンナリーズ ☎050・5533・5588 平日午前10時～午後6時)



13日にほくも応援に行くにょん! みんなもぜひ来てね!

地域の福祉、みんなで参加

10月1日～12月31日 共同募金運動期間 赤い羽根共同募金にご協力ください! 募金は、主に区内の高齢者や障害のある方等への福祉活動など、地域の福祉に役立てられています。わたしたちのまちをより良くしていくために、皆さんの温かいご力をぜひお願いします。

京都市一般・壮年ソフトボール大会

7月26日、第62回市一般ソフトボール大会・第25回市壮年ソフトボール大会が開催され、西京区からは桂東体育振興会(一般)と川岡東体育振興会(壮年)が出場しました。猛暑の中、両チームともに熱戦を繰り広げ、最後まで健闘されました。

防災トピックス⑦ ～土砂災害警戒編～

土砂災害発生に伴う避難情報*が発令された場合、避難の対象となる方は**土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)と土砂災害警戒区域(イエローゾーン)内に住まいがある方**です。避難情報は学区単位で発令されますので、あらかじめ、自宅等が警戒区域内に含まれているか確認しておきましょう。確認方法が分からない場合は、問までご連絡ください。

土砂災害発生に伴う避難情報発令時の避難行動

◆イエローゾーンの建物の2階以上に避難	◆指定緊急避難場所*に避難	◆警戒区域外に避難
---------------------	---------------	-----------

*避難情報、指定緊急避難場所…市民しんぶん西京区版7月15日号参照 ! 避難情報が発令されていない場合や自宅等が警戒区域内に含まれていない場合でも、身の危険を感じたら上記のような避難行動を**自主的・早めに行いましょう**。 問区役所総務・防災担当 ☎381・7158) 支所総務・防災担当 ☎332-9185)

