

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

- 開…日時、時期
- 開…場所
- 開…対象
- 開…内容
- 定…定員
- 費…費用
- 必…必要な物
- 申…申込み
- 問…問合せ
- 休…休日
- 注…注意

税

区役所・支所に市民税臨時窓口を開設

平成28年度の市・府民税が課税される方に、6月10日付で納税通知書を発送しています。6月30日(木)まで、区役所・支所に臨時窓口を開設しますので課税内容に不明な点等がありましたら、納税通知書をご用意のうえ、お越しください。

西京区事務所市民税第3担当 (☎746・5849)

保険

国民健康保険、後期高齢者医療のお知らせ

◆国民健康保険の保険料納入通知書の送付
平成28年度分の保険料納入通知書を6月中旬に送付します。納付は便利な口座振替をぜひご利用ください。

特別徴収(年金からの引き落とし)により納付している方で口座振替への変更を希望する場合は、金融機関に申し込みのうえ、口座振替依頼書の控えとともに、納付方法変更申出書を保険年金課に必ず提出してください。

なお、保険料の納付が困難な事情があるときは、減額される場合がありますので、8月1日(月)までにご相談ください。それ以降は、減額できる額が少なくなりますので、ご注意ください。

◆後期高齢者医療の新しい保険証の送付
新しい保険証を、7月末までに送付します。現在お持ちの保険証は、8月1日(月)以降は使用できません。新しい保険証を提示せずに受診した場合は、いったん医療機関等の窓口で医療費の全額をお支払いいただくことがあります。ご注意ください。

区役所保険年金課 (☎381・7406)
支所保険年金課 (☎332・9297)

福祉

夏季特別生活相談と特別生活資金貸付

病気や不測の事故などで、お盆の時期、一時的に生活にお困りの世帯に対し、生活相談を行います。相談の結果、必要と認められる世帯には、資金の貸付けを行います。

相談日時7月12日(火)～15日(金)9～11時半、13～15時
区役所・支所の福祉介護課
要印鑑、健康保険証(世帯全員分)など住所と家族構成を証明できるもの
貸付けの内容①1人当たり3万円を目安に1世帯15万円まで②担保・保証人不要、無利子③返済は2年以内(原則、均等月賦)
貸付け日7月27日(水)
貸付けの対象とならない世帯①ボーナスなどの臨時収入がある世帯、他の貸付けを受けられる世帯②生活保護受給世帯③中国残留邦人などに対する支援の受給世帯④以前

に夏季・歳末貸付を受け、未償還の世帯(相談時点で8割以上を償還しており、貸付日までに全額を返済した世帯を除く。)⑤償還能力に欠けると認められる世帯⑥暴力団員等及び暴力団密接関係者の属する世帯
申・区役所福祉介護課(☎381・7642)、支所福祉介護課(☎332・9194)、市地域福祉課(☎251・1175)

健康

竹エクスサイズ教室

足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
開7月11日(月)午前10時～11時半(受付9時45分～)
所西文化会館ウエスティ
18歳以上で、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
先着30名
無料
足踏み竹(以前参加された方のみ)、運動しやすい服装、飲み物、タオル、バスタオル
申・開6月27日(月)8時半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。

胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診

時・所6月28日(火)14～15時半 松尾小
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。(ポタン、柄のある服やブラジャー等は脱衣)
開保健センター健康づくり推進課(☎392・5690)

食中毒を防ぐ

～予防3原則「食中毒の原因菌をつけない、ふやさない、やっつける」を守りましょう!～
つけない◆調理前や、生肉・生魚を触った時はしっかり手を洗う。◆調理用の箸と食べる箸を区別する。◆調理済みの食品は生魚・生肉に接触させない。
ふやさない◆食品の保存の際は温度管理をしっかり行う。◆冷蔵庫は詰めすぎない。
やっつける◆調理器具をしっかりと洗浄・消毒する。◆加熱を十分に行う。
子ども(特に乳児)や高齢者は抵抗力が弱く、少しの菌でも発症するため、生ものを食べることは避けてください。
開保健センター衛生課(☎392・5690)

ハチの巣を見つけたら

●スズメバチ類
巣はボール状でうろこ模様があり、巣穴は1か所です。攻撃性が高いので、巣には近寄らず、保健センターへご相談ください。
●アシナガバチ類
巣は多数の穴が集まり、シャワーの噴き出し口のような形をしています。攻撃性はほとんどありませんが、生活に支障がある場合は、暗くなってからスプレー殺虫剤を吹き付け、翌朝、ハチがいないことを確認し、(竿(さお)などで巣を落としてください)。
開保健センター衛生課(☎392・5690)

献血にご協力ください

時・所7月7日(木)10～12時半、13時半～16時 ラクセス専門店南側広場
開保健センター健康づくり推進課(☎392・5690)

市民協働総合案内コールセンター
京都いつでもコール
受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)

骨髄バンクのドナー登録にご協力を

命を救えるのは、あなたかもしれません。
開市保健医療課(☎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)

その他

丹波／亀岡さきょうの里

開「さきょうの里」では、約5万株のさきょうが咲き乱れます。園内の直売所では地元農家のとれたて野菜や特産品などの販売も行われています。
開6月25日(土)～7月24日(日)9時～17時
所谷性寺門前 宮前町猪倉土山39
アクセスJR嵯峨野線「亀岡」駅より、京阪京都交通バス40系統「園部駅西口」行きから「猪倉」下車、徒歩5分
小学生以下無料、中学生以上500円
開JR亀岡駅観光案内所(☎0771・22・0691)

日常生活自立支援事業

生活支援員募集!
判断能力に不安がある高齢者、知的・精神障害者等を対象に実施している「日常生活自立支援事業」の担い手となる、生活支援員を募集します。
◆生活支援員：利用者の自宅等を週1回～月1回程度訪問し、福祉サービスの利用に関する助言や日常的な金銭管理の支援などを行う臨時職員。
詳しくは開へ。
活動するためには、養成研修(3日間)への参加が必要。
開区社会福祉協議会(☎394・5711)

質量計(はかり)の定期検査

開取引や証明に使用される質量計(はかり)は、2年に1回、定期検査を受けなければなりません。下記の日程で、ひょう量500kg以下の質量計の検査を行いますので受検してください。
家庭用ヘルスメーター、キッチンスケール等は対象外です。

月日	場所	月日	場所
6月20日(月)	嵐山東小	6月27日(月)	樫原小
6月21日(火)	川岡小	6月28日(火)	大原野小
6月22日(水)	桂東小(※)	6月29日(水)	境谷小(※)
6月23日(木)	桂小	6月30日(木)	松尾小
6月24日(金)	大枝小		

開10時～14時半(※の会場は14時まで)
開京都府計量協会(☎415・3166)

行政書士による無料相談会

遺言、相続、成年後見、ワーキングオプ等に関するご相談に応じます。
開7月19日(火)13時半～16時
所区役所2階小会議室
先着順
開京都府行政書士会(☎692・2500)

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 休日、祝

西京老人福祉センター(☎392・4705)

すこやか講座7月14日(木)14～15時
テーマ「高齢者と聴力について」講師京都桂病院耳鼻咽喉科部長 村井紀彦氏
事前申込み不要
健康づくり講習会7月29日(金)14～15時
15分テーマ「のんびり運動講習会」講師西京区地域介護予防推進センター職員
開西京区地域介護予防推進センター職員室
23日(土)まで
定員を超える場合、7月25日(月)10時より抽選

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

西京区避難所MAP

京都市が指定している西京区の避難所や避難場所の一覧を示した「西京区避難所MAP」を作成しました。地震等による被害で家に戻れなくなった方などが一定期間避難生活をするための避難所や、水害や土砂災害発生のおそれが高まった場合などにその危険から逃れるための緊急避難場所などが確認できます。

いざというときに備え、事前に避難所や緊急避難場所を確認しましょう。「西京区避難所MAP」は、区役所・支所などで配架しています。また、区のホームページでも公開していますのでご確認ください。

アフロのおはなしやさんと絵本を楽しむ会
開「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
開6月24日(金)11時～ 消防おたのしみ会
消防士のによる読み聞かせやアニメDVD上映など
開6月23日(木)15時～ おたのしみ会
絵本の読み聞かせなど
開7月2日(土)15時～ 松陽小学校PTAによる夏のお楽しみ会
絵本の読み聞かせなど
開7月16日(土)11時～

洛西図書館(☎333・0577)

赤ちゃんと絵本をひらく会
保育士による絵本の読み聞かせや手遊びなど
開6月27日(月)11時～ 「洛西読み聞かせの会」おはなし会
「大原野小おはなしでこい」による絵本の読み聞かせなど
開7月2日(土)14時～ おたのしみ会
絵本の読み聞かせなど
開7月16日(土)14時～

移動図書館「こじか号」巡回(☎801・4196)

6月23日(木) ☆10～10時40分：桂東小、☆11時20分～11時50分：右京の里自治会館北側、☆13～13時半：大原野小
7月6日(水) ☆10～10時半：松尾小、☆10時50分～11時50分：嵐山東小

こちら西京119

熱中症に注意しましょう!

◆熱中症を引き起こす3つの要因
環境気温・湿度が高い、日差しが強い、閉め切った室内等
からだ高齢者・乳幼児・肥満の方、二日酔い、寝不足、糖尿病の持病など
行動激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給をしないなど
◆予防方法
「涼しい服装で、日傘・帽子を活用しましょう」「日陰を利用し、水分・塩分の補給をしっかりとしましょう」「室内でも温度を測りましょう」

夏の文化財防火運動 7月12日(火)～7月18日(月)

開西京消防署(☎392・6071)

西京警察署からのお知らせ

横断中の交通事故に注意しましょう
高齢者の交通死亡事故が多く発生しています。そのほとんどが歩行中(道路横断中)、自宅周辺、薄暮から夜間の時間帯に被害に遭っています。「道路横断は、必ず横断歩道を渡りましょう」「安全確認は横断前だけでなく、横断中も行いましょう」

水害や土砂災害に備え 避難行動を確認しよう!

避難場所の選択例

水害の場合

- ①屋内安全確保
 - ・河川(桂川・小畑川)の堤防決壊や洪水により、浸水の深さが2階の床面の高さ(約3m)を越えない地域。
 - ・短時間の局地的な大雨のときや、内水氾濫及び中小河川の氾濫で、浸水深が浅い場合。
- ②立退き避難
 - ・河川(桂川・小畑川)の堤防決壊や洪水により、家屋が流出するおそれがある場合。
 - ・河川(桂川)の堤防決壊や洪水により、浸水の深さが2階の床面の高さ(約3m)を越える地域、又は平屋建てやマンション等の1・2階にお住まいの方。
 - ・浸水が長時間継続するおそれがある場合のとき。

土砂災害の場合

- ①屋内安全確保
 - ・崖の崩壊等が起きた場合でも建物の倒壊のおそれがない場合。
 - ・大雨により、避難する道路に水が溢れ、立退き避難が危険な場合。
- ②立退き避難
 - ・土砂災害特別警戒区域内にお住まいの方で崖の崩壊等により家屋損壊等のおそれがある場合。
 - ・土砂災害警戒区域内にお住まいの方で崖の崩壊等で大量の土砂により救出困難になるおそれがある場合。



立退き避難



屋内安全確保



屋内安全確保

水害時の浸水想定深さや土砂災害(特別)警戒区域については、西京区のホームページで確認しておきましょう。また、立退き避難を行う場合は、必ず非常持ち出し品を持参しましょう。

健康づくりサポーター大募集!
「健康づくりサポーター(らくさい)(らくサポ)」は、ウォーキングラリーや竹エクスサイズ等の活動を通して、健康づくりを支援する市民ボランティアです。興味のある方、まずは活動の体験をしてみませんか。多くの方の参加をお待ちしています。

開7月20日(水)午前10時～11時30分(受付9時45分)
所西京保健センター洛西支所
開講話、らくサポによる竹エクスサイズ、交流会
開18歳以上、医師から運動制限をされていない、区内に在住の方
無料
動きやすい服装と靴、飲み物、タオル
開洛西支所健康づくり推進室まで(☎332・0346)

健康づくりサポーター大募集!
竹踏みを通して、区内の健康づくりを呼びかけています。一緒に活動できる新メンバーを募集しますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

開7月4日(月)②7月15日(金)いずれも午後2時～3時半
所西京保健センター
開講話、竹エクスサイズ、お口のエクササイズ
開講話、西京竹サポとの交流会
開18歳以上で、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
原則、同参加可能
運動しやすい服と靴、飲み物、タオル
開20名
開6月20日(水)から保健センター健康づくり推進課(☎392・5690)へ電話で。

健康づくりサポーター大募集!
西京竹サポ体験教室
竹踏みを通して、区内の健康づくりを呼びかけています。一緒に活動できる新メンバーを募集しますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

開7月15日(金)14時～15時半
所西京保健センター
開講話、竹エクスサイズ、お口のエクササイズ
開講話、西京竹サポとの交流会
開18歳以上で、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
原則、同参加可能
運動しやすい服と靴、飲み物、タオル
開20名
開6月20日(水)から保健センター健康づくり推進課(☎392・5690)へ電話で。

健康づくりサポーター大募集!
西京竹サポ体験教室
竹踏みを通して、区内の健康づくりを呼びかけています。一緒に活動できる新メンバーを募集しますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

京響定期演奏会への西京区民招待

開創立60周年を迎えた京都市交響楽団の「第3回定期演奏会」7月31日(日)14時半～16時半
所京都コンサートホール・大ホール
区内に在住の方(小学生以上)
定員無制限
往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、〒600-0823 京京下鴨半木町1-26 京都コンサートホール内京都市交響楽団「市民招待」係まで。
6月15日(水)6月22日(水)必着。
申込みは往復はがき一枚につき1名のみ。座席は指定できません。招待状の発送をもって当選者の発表とします。

西京区長杯ゲートボール大会

5月21日(土)に上桂公園広場で西京区長杯ゲートボール大会が開催されました。16チームにより熱戦が繰り広げられ、樫原ゲートボール連合が見事優勝されました。

◆大会結果◆
優勝 樫原ゲートボール連合
準優勝 嵐山東ゲートボール連合
第3位 松陽ゲートボール連合

親子でゆつくりお楽しみ会

「わらべうたあそび」などを通して、お子さんとほっこりした時間を過ごしませんか。手作りおもちゃの紹介や保護者同士との交流の場もあります。

開6月29日(水)午前10時～11時半
所西京保健センター
区内に在住の1歳までの子どもとその保護者
開飲み物、バスタオル
※親子共に動きやすい服装でお越しください。
開無料
開当日、直接会場へ
開公共交通機関をご利用ください。
開久世保育所(☎801・0699)
西京保健センター(☎392・5690)
西京子ども支援センター(☎754・6530)

短歌教室 作品紹介

山と山を 結びて続く 高架道
鈍く光りて トラックの行く
壮絶な 河野裕子の 関病懐かし
講演の日の 笑顔懐かし
咲きて散る 井手 泰子さん(大原野)
近きにし母よ 安らかにあれ 吉田 初枝さん(嵐山東)

地域力

子連れおでかけmap
「いつぼ」にほさんぽみち」を持って、お出かけしませんか?
子育て中のママたちが、公園を中心に、子連れでお出かけしやすい場所をまとめた冊子の改訂版を作成しました。新しくできた保育施設などの情報も盛り込んでいます。区役所・支所、福祉事務所、保健センター、区内の児童館、保育園、つどいの広場などで、お配りしています。ぜひご利用ください。
開つどいの広場
開西京子ども支援センター(☎754・6530)