

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 要…必要な物 申…申込み
問…問合せ 休…休日 注…注意

【日曜臨時交付】 マイナンバーカードの日曜臨時交付を始めます

平成28年9月25日、10月30日、11月27日、12月25日 いずれも9時～16時まで
所区役所、支所市民窓口課マイナンバー担当
休日に来庁される場合は、事前予約が必要
です。平日の8時半～17時までには区役所、支所のマイナンバー担当までご連絡ください。
区役所マイナンバー担当22番窓口
区役所(代) ☎381・7121
支所マイナンバー担当12番窓口
(☎0570・07・6075)
支所(代) ☎332・8111

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

◆口座振替の変更
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し、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

健康運動教室 参加者募集

竹踏みや簡単な運動などを通じて日頃の運動不足を解消しませんか。
10月31日(月) 14～16時(受付13時半～)
所区役所2階大会議室
区内に在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けておらず、1人で運動ができる方
定先着約60名 費無料 開運動しやすい服と靴、飲み物、タオル 開9月16日(金)～10月28日(金)(土・日・祝を除く)の10～17時に、高齢サポート・西京南部 ☎382・1127)へ電話で。

10月31日(月) 14～16時(受付13時半～)
所区役所2階大会議室
区内に在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けておらず、1人で運動ができる方
定先着約60名 費無料 開運動しやすい服と靴、飲み物、タオル 開9月16日(金)～10月28日(金)(土・日・祝を除く)の10～17時に、高齢サポート・西京南部 ☎382・1127)へ電話で。

健康

竹エクスサイズ教室

踏み竹を使った竹エクササイズと、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10月17日(月) 10～11時半(受付9時45分～) 所西文化会館ウエスティ 18歳以上で、医師から運動制限されていない、区内に在住又は通勤、通学をされている方 定先着30名 開踏み竹(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 開9月27日(月) から保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690)へ電話で。
開グループでの申込みは不可。

プレママ・パパ教室「ほっとちよこ」

アロマを使った芳香浴、参加者同士の交流やミニ勉強会など
テーマ「マタニティアロマのお話」「保育園のお話」
開9月27日(火) 13時半～15時半(受付13時15分～) 所支所区内に在住の妊娠中の方やその家族(子どもの同伴可)
開9月26日(月) までに、支所健康づくり推進室 ☎332・9348)へ電話又は来所で。

お口の健口教室

～噛み合わせと全身の健康について～
開歯科医師の講話、お口の体力測定、健口体操
開10月21日(金) 13時半～15時 所支所保健センター 区内に在住の18歳以上の方 定先着20名 開9月29日(木) 8時半から支所健康づくり推進室 ☎332・8140)まで。

乳がん検診

開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
開11月～12月 所西京保健センター又は西京支所
開今年30歳以上かつ偶数年齢になる市民の女性。※ただし、昨年受診されていない場合は奇数年齢になる方でも受診できます。
費1,300円(免除制度あり) 申申込み専用はがき又は郵便はがき封書に、郵便番号、住所、学区、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、以前の受診の有無を記入し、「京都予防医学センター乳がん検診係」(〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28)へ郵送。
開10月19日(水) 当日消印有効。※検診日時等は、申込み後に郵便で通知。
開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)

胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診

開9月20日(火) 大原野小、②9月27日(火) 松陽小、③10月3日(月) 桂徳小、④10月4日(火) 福西小、⑤10月5日(水) 上里小、⑥10月14日(金) 外畑公民館 ①～⑤は14～15時半、⑥は14～15時
開検診内容、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)
開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)

西京保健センターに衛生課専用電話を設置

衛生課は、衛生害虫の相談、井戸水の水質検査、旅館・墓地等各法の許可申請、理容・美容所の届出、ペットの飼育相談などのご相談をお受けしております。
開 ☎392・5770) まで。



献血にご協力ください
時・所9月27日(火) 10～12時 桂小中学校ふれあいサロン、13時半～16時 榎原小学校
開保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690)

その他

みんなおいでよ in 洛西

親子で手遊びや「子うま文庫」さんによるパネルシアターなどを楽しみましょう。どんなお話かは当日をお楽しみに。地域のあそび場情報を持って帰ったり、子育て相談もできます。
開10月19日(水) 10～11時45分 所洛西花園幼稚園(駐車場はありません。)
開未就園児とその保護者
主催・開久世保育所 ☎931・0699)

調査研究成果展

「みやこの宇都波毛乃～長岡京の器～」
長岡京で日々使われた土師器・須恵器に焦点をあて、その種類や形態の変化・機能などについて、解説を加え総覧します。
開9月10日(土)～10月10日(月・祝) 10時～18時(入館は17時半まで)
休館日：9/12、20、21、23、26、30、10/3
所向日市文化資料館1階ラウンジ
●講演会開9月25日(日) 14～16時 所向日市文化資料館2階研修室
テーマ「古代の食器からみた桓武朝の変革」
講師 國下多美樹氏(龍谷大学教授) 定80名 申申込み不要
所向日市埋蔵文化財センター ☎075-931-3841、FAX075-931-4004、URL http://www.mukoumaibun.or.jp/)

共同募金

地域の福祉、みんなで参加
今年も10月1日から12月31日まで共同募金活動が実施されます。
西京区の皆様からご協力いただいた貴重な募金は、高齢者の方、障害のある方、児童・青少年の地域福祉のために役立てられています。
赤い羽根共同募金に皆様の温かいご協力をお願いします。

西京医師会 区民公開講座2016

「人生最期のむかえ方」
人生の最期は自宅で。家族とともに。自宅にいながら医療をうける「在宅医療」を考えます。
開第一部 講演「自宅にいながら必要な医療をうけること」第二部「パネルディスカッション(会場からの質問にもお答えします)」
開10月8日(土) 14～16時 所西文化会館ウエスティ 定400名
開西京医師会事務局 ☎393・5733)

老人福祉センター

●市内に在住で60歳以上の方が利用対象
●9～17時 開日、祝

西京老人福祉センター ☎392・4705

すこやか講座開10月13日(木) 14～15時
テーマ「高齢者の食と栄養」講師 西京区地域介護予防推進センター
健康づくり講習会開10月14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
開9月24日(土)～10月7日(金) まで ※定員を超える場合、10月8日(土) 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

洛西老人福祉センター ☎335・0766

ものづくり講座「秋色スクエアリース」
ドライフルーツやアートフラワーを使った四角いリースを作ります。
開10月17日(月) 10～12時 講師 館花文香氏、大倉美知子氏 定15名 費1,500円(申込時) 開9月26日(月)～10月8日(土) に来所で。

図書館

●平日9時半～19時半 ●土、日、祝9時半～17時
開火(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
「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9月23日(金) 11時～
おたのしみ会 開絵本の読み聞かせなど
開10月1日(土) 15時～
「たんぼぼの会」による絵本の読み聞かせ
開10月15日(土) 15時～

洛西図書館 ☎333・0577

赤ちゃんと絵本をひらく会
開保育士による絵本の読み聞かせや手遊びなど
開9月26日(月) 11時～
「洛西読み聞かせの会」おはなし会
開「夢ぼけつと」による絵本の読み聞かせなど
開10月1日(土) 14時～
おたのしみ会 開絵本の読み聞かせなど
開10月15日(土) 14時～

移動図書館「こじか号」巡回

☎801・4196

9月29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30分：大原野小
10月5日(水) ☆10～10時30分：松尾小、☆10時50分～11時50分：嵐山東小

こちら西京119

家庭の地震対策していますか?!

地震発生時に家庭内で負傷しないよう一度確認を!
◆室内の危険箇所の点検
まずは点検、玄関・出入口に避難路を確保しましょう。
◆家具の配置を工夫
倒れても下敷きにならないように。火気の周囲に家具を置かない。
◆家具の固定
転倒防止器具で固定しましょう。
◆収納物の飛散防止
ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。
開西京消防署 ☎392・6071)

西京警察署からのお知らせ

「安心安全なまち 西京ニュース」創刊
被害に遭いやすい高齢者・女性・子ども向けに、内容を工夫した「安心安全なまち西京ニュース」を創刊しました。
「西京ニュース」については、各町内の回覧や街角等に貼付します。犯罪に巻き込まれないよう、一人一人が意識しましょう。

ふらっと・西京

今年度も開催しております!

¥300円(茶菓代含む) 開各開催日前日までに開。当日の飛び入り参加も大歓迎です!
◆F A X 391・0583 ◆郵送 〒615-8522(住所記入不要) 西京区役所まちづくり推進担当
◆ホームページ ふらっと西京 検索
◆F A X及び郵送の場合は、「ふらっと・西京参加」と明記のうえ、参加希望日、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入。
開区役所まちづくり推進担当 ☎381・7197)

食物繊維たっぷりクッキング

食物繊維の健康に及ぼす良い効果を知って、毎日の食生活に活かしましょう。そして、調理実習で食物繊維たっぷりのメニューを楽しく作りましょう!

会場	西京保健センター	西京保健センター-洛西支所
月日	①10月6日(木) ②10月7日(金)	10月5日(水)
時間	午前10時～12時30分	
内容	お話と調理実習 「良いことたっぷり☆食物繊維」	
対象	区内在住の18歳以上の方	
申込先	西京保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690	西京保健センター-洛西支所 ☎332・8140

¥各回1人500円
要エプロン、三角巾、手拭きタオル
定各回24名(先着順)
開9月26日(月) 午前8時30分から電話で。
開グループでの申込不可。各回同じ内容。

学校コミュニティプラザ事業

「洛西南ゾーン」パソコン教室の参加者募集

開パソコンの基礎・操作とデジタル写真の活用術講座
開10月14日(金) 全10回 毎週金曜日 定10名(多数の場合は抽選)
費9,600円(テキスト代等)
申・問往復はがきに、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、〒610-1144 西京区大原野東竹の里町4-1 竹の里小学校 ☎332・3745 Fax332・3746)へ。
9月15日(木)～9月30日(金) 必着

京都市一般・社団ソフトボール大会

第83回京都市ソフトボール大会(一般・第26回京都市社団ソフトボール大会)が7月24日に岩倉東グラウンドで開催され、西京区からは嵐山東体育振興会(一般)と桂川体育振興会(壮年)が出場しました。
猛暑の中、一般代表の嵐山東体育振興会は、2回戦で惜敗されましたが、社団代表の桂川体育振興会は準決勝まで勝ち上がりました。11月3日の第28回市民スポーツフェスティバルにおいて、わかさスタジアム京都で試合に臨みます。

骨盤パンのドナー登録にご協力

骨盤パンのドナー登録にご協力	の贈り物です。
開市保健センター健康づくり推進課 ☎332・3922	3419
保健センター健康づくり推進課 ☎332・3922	3419
支所健康づくり推進室 ☎332・8140	5690
	8140
	4000

西京区をよりよいまちにするため、出会い・交流し・語り合う場を目指す「ふらっと・西京」。
これまで、みなさんの話したいテーマで語り合い、交流を行ってきました。その中で意気投合し、様々な活動も生まれています。初めての方も、参加したことがある方も、是非ご参加ください。心よりお待ちしております!

平成28年度	日程	時間	場所
第3回	10月19日(水)	午後7時～9時	洛西支所2階会議室
第4回	12月15日(木)	【午後6時～7時はカフェタイム】	西京区役所2階大会議室
第5回	2月23日(木)		

◆F A X 391・0583 ◆郵送 〒615-8522(住所記入不要) 西京区役所まちづくり推進担当
◆ホームページ ふらっと西京 検索
◆F A X及び郵送の場合は、「ふらっと・西京参加」と明記のうえ、参加希望日、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入。
開区役所まちづくり推進担当 ☎381・7197)

ママのための健診&骨盤セルフケア

いつまでも素敵なお母さんであるためには、カラダの内側外側ともにこまめなお手入れが大事です。お子様連れでも参加できます! ご参加をお待ちしています。

	日時及び場所	内 容
①健診日	10月7日(金) 午前9時～10時30分(ご指定の時間に) (受付:午前9時15分～) 西京保健センター-洛西支所	【必須】◆青年期健康診査(500円) 問診、身体計測、尿検査、血液検査、診察、血圧測定 ◆歯科健診(無料) 歯科医による健診 【オプション】◆骨粗しょう症健康診査(1,000円) ◆胸部検診(無料) ※妊娠している可能性がある方はご遠慮ください。
②講話と骨盤セルフケア	10月19日(水) 午前9時30分～11時30分(受付:午前9時15分～) 西京保健センター-洛西支所	◆講話「いつまでも素敵なお母さん～お食編～お食事編～」 歯科衛生士・管理栄養士 ◆運動実習「骨盤美人ママになるセルフケアセミナー」 ミニスアップ インストラクター 運動しやすい服装、飲み物(お子様用も含む)

定15名(先着順) 2回とも参加可能な方
開区内に在住の18歳～39歳の方(昭和52年4月1日以降に生まれた方)
申・開9月20日(火) 午前8時30分から西京保健センター-洛西支所 ☎332・8140) まで。

「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

毎年好評のウォーキングラリーがいよいよ始まります! 四季折々の魅力ある洛西路を、皆で楽しく歩きましょう。
開9月28日(水) ひまわりコース
開10月26日(水) 桂坂コース
開11月30日(水) 大原野コース
開12月22日(水) 大枝稲荷神社コース
開1月25日(水) 大枝神社コース
開2月22日(水) 大枝稲荷神社コース
開3月29日(水) 桜コース
開9月28日(水) ひまわりコース
開10月26日(水) 桂坂コース
開11月30日(水) 大原野コース
開12月22日(水) 大枝稲荷神社コース
開1月25日(水) 大枝神社コース
開2月22日(水) 大枝稲荷神社コース
開3月29日(水) 桜コース

開9月28日(水) ひまわりコース
開10月26日(水) 桂坂コース
開11月30日(水) 大原野コース
開12月22日(水) 大枝稲荷神社コース
開1月25日(水) 大枝神社コース
開2月22日(水) 大枝稲荷神社コース
開3月29日(水) 桜コース

親子でゆつくりお楽しみ

楽器や布をつかって楽しけりズムあそびをします。ぜひご参加ください。
開10月21日(金) ①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時
開西文化会館ウエスティ 創造活動室
区内に在住で、①は1歳6ヶ月以降のお子さんとその保護者 ②は寝返りができるお子さんから1歳6ヶ月未満のお子さんとその保護者 無料 開飲み物、動きやすい服装 ※子どもさんは裸足で参加していただきます。開当日、直接会場へ(自転車は所定の場所にお止めください。)
開久世保育所 ☎931・0699)
開西京子も支援センター(☎74・6660)

「ふらっと・西京」番外編 阪急高架下の活用について話し合いましょう! 参加者募集

洛西口駅～桂駅間の阪急高架下をどう活用できるか、グループに分かれての意見交換会を行います。

10月22日(土) 午後2時～
所区役所2階大会議室 定70名 開西京区のまちづくりに興味のある方
開10月7日(金) までに氏名、年齢、連絡先を開の電話、F A X、又はメールまで。
開区役所まちづくり推進担当 ☎381・7197、FAX391・0583、✉nishikyomachi@city.kyoto.lg.jp)

もっと知ろう、自分のからだ!

「ロコモ&肩こり・腰痛予防教室」

開10月13日(木)
開10月20日(木)
開10月27日(木)
①は午後1時半～3時半
②③は午後2時～3時半
所西京保健センター 開①立入久和医師の講話、理学療法士の運動
②荒金高正歯科医師の講話、歯科衛生士のお口の体操 ③健康運動指導士による講話、肩こりや腰痛予防のストレッチ 開原則2回以上参加でき、医師から運動制限をされていない18歳以上の区内に在住の方 定先着20名 開①③は運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具 開本教室は予防を目的としておりますので、重度の肩こりや腰痛のある方、現在治療中の方は参加をご遠慮ください
開9月20日(火) から西京保健センター健康づくり推進課 ☎392・5690) へ電話で。