



左京区シンボルマーク

市民しんぶん 左京区版

左京ボイス

左京区役所ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/>

2013 8/15

世帯数 82,966世帯
人口 168,324人

(平成25年7月1日現在)

高齢者にやさしい店事業

左京区
特別
講座

「認知症のこと」

～自分でできること、家族とできること～

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計で、平成25年時点で約462万人に上ることが厚生労働省の調査で分かりました。また、認知症になる可能性がある人も含めると、65歳以上の4人に1人という計算になります。認知症は私たちにとって身近な問題です。この度、左京区特別講座として、医療の最前線で活躍する医師から、認知症の症状や認知症と向き合うための家族の心構えなどをお話しいただきます。高齢者にやさしい店事業の説明も行います。関心のある方はどなたでもご参加ください。

日時 9月13日(金)
14:00～15:30
場所 区役所 1 階大会議室
定員 150人
費用 無料 申込み 不要
問合せ 区支援課 (☎702-1145)

講 師



澤田 親男 氏
左京医師会理事



成 本 迅 氏
京都府立医科大学
精神機能病態学講師



※ご協力いただける商店等の方は、区支援課までご連絡ください。

お年寄りにやさしいお店は、いつまでも安心して快適に暮らせるまちづくりに欠かせません。左京区では156店のお店にご協力をいただき、温かなご対応をいただいています。これからも、より多くのお店のご登録をお待ちしています。共々に住み良いまちを築いてまいりましょう。



京都市長 門川 大作

「高齢者にやさしい店」パネル展 開催

高齢者にやさしい店に登録している店舗や、事業の取組を紹介します。

日時 9月2日(月)～16日(月/祝)
場所 区役所 1 階区民ロビー



まちづくり活動掲示板

左京区まちづくり活動支援交付金交付事業が実施するイベントを紹介します。

料理で脳力アップ!!～タブレット端末を利用して料理に挑戦～

男性の食生活の自立を目指して、食に関する知識と技術を基礎から応用まで、タブレット端末を利用して楽しく学んでいただきます。

対象 区内在住の60歳以上の男性で、全6回参加できる方

日時 9月21日(土)、10月26日(土)、11月2日(土)、11月16日(土)、12月14日(土)、1月11日(土)
各日10:00～15:00

※調理実習と昼食を含みます。

場所 京都府立大学

定員 25人 費用 無料

主催 京都府立大学生命環境学部食事学研究室

申込み 9月9日(月)までに、往復はがきに氏名、年齢、住所、電話番号を記載のうえ、〒606-8522 京都府立大学食事学研究室 (担当：村本、☎703-5403) へ



「左京区まちの居場所塾」開講 特別講演「まちの居場所をつくる選択縁」

左京区では朝カフェグループ「つながる左京」と協働で、高齢者をはじめとする幅広い区民が交流できるまちの居場所づくりを進める「まちの居場所塾」で、プロジェク@左京」に取り組んでいます。この度、居場所づくりに関心のある区民等を対象に、居場所を開設するきっかけや運営ノウハウを提供する「左京区まちの居場所塾」の開講に当たり、特別講演を開催します。



上野千鶴子 氏
(撮影：岡戸雅樹)

対象 区内在住又は通勤・通学の方

日時 9月29日(日) 14:00～16:00

場所 区役所 1 階大会議室

講師 上野千鶴子氏(社会学者、立命館大学特別招聘教授、東京大学名誉教授)

定員 200人(先着順) 費用 無料

申込み 8月20日(火)から「京都いつでもコール」(☎661-3755、この面右下に記載)に参加者氏名、住所、電話番号をお知らせください。1度に5人まで申込みできます。

問合せ 区地域力推進室 (☎702-1021)

アウトドア婚活♡ 山村都市めぐり“愛”ツアー

土・日曜日に仕事のある方が参加できるように平日に婚活イベントを開催します。縁結びの神様である貴船神社での水占みくじや、花脊の山村都市交流の森でのバーベキューなどを楽しみながら、将来のパートナーを探してみませんか。

対象 市内在住又は通勤で、25～45歳の独身の方(学生不可)

日時 10月2日(水)9:30～17:00(9:00～受付)

集合場所 地下鉄「国際会館」駅3番出口付近

※貸切バスで移動

定員 男女各16人(応募多数の場合は抽選)

費用 3,500円

主催 洛北料理飲食業組合連合会、左京区役所

申込み 8月19日(月)～9月16日(月/祝)に「京都いつでもコール」(☎661-3755、この面右下に記載)に氏名、住所、性別、生年月日、電話番号、メールアドレス、職業(市外在住の方のみ勤務先の区)をお知らせください。

※参加の可否については、後日連絡。

問合せ 区地域力推進室 (☎702-1029)



★この記事に注目★

●食中毒予防～食肉は必ず加熱して食べましょう……………2面

●京都市の福祉医療制度のお知らせ……………3面

市政情報総合案内コールセンター

京都いつでもコール

8:00～21:00(年中無休)

電話…661-3755 FAX…661-5855

電子メール(ホームページから送信できます)……………

●パソコン、携帯電話で「京都いつでもコール」検索

※電話・FAXのお掛け間違いにご注意ください。

8月は
人権強調月間

市では、日々の暮らしの中に人権を大切にし、尊重し合うまちづくりを目指しています。左京区では、8月の人権強調月間に、人権啓発パネル展を開催します。この機会にご家庭や身近な人と人権について考えてみませんか。



人権啓発パネル展
期間 8月12日(月)～23日(金)
場所 区役所1階ロビー
問合せ 区地域力推進室
(☎702・1029)

平成24年度
「四字熟語人権マンガ」
京都市長賞
「一席二笑」 都竹重二さん

食中毒
予防！

食肉は必ず加熱して食べましょう

肉は優秀なタンパク源の一つで、十分に加熱することで安全に、おいしく食べることができます。しかし、生肉には病原菌や食中毒菌がついていることがあるため、加熱せずに食べると非常に危険です。子どもや高齢者など抵抗力の弱い人が食べると、症状が重症化し、死にいたるおそれもあります。

どんな食中毒菌がついているの？

牛肉では腸管出血性大腸菌（O111やO157等）、鶏肉ではカンピロバクター、豚肉ではサルモネラ属菌が代表的です。

食中毒の症状は？

菌の種類によりますが、腹痛、下痢、血便、発熱、嘔吐などが主な症状です。そのような症状があれば、直ちに医療機関を受診しましょう。

食中毒を予防するには

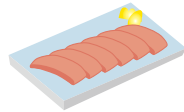
●食肉は中心部まで加熱する（75度で1分以上）。生レバー、加熱

不十分な肉や内臓などを食べない。

●焼肉などをするときには、生肉を触る箸と食べるために使う箸を分ける。

●トイレの後、調理前、食事前などには石けんで十分に手を洗う。

問合せ 区衛生課 (☎702-1268)



※牛のレバーを生で食べると、O157による食中毒が起こる可能性があるため、昨年7月から生食用としての販売・提供が禁止されました。また、牛の生肉（ユッケ・牛たたき等）についても、厳しい基準を満たした施設で加工・調理されたものでないと販売・提供はできません。

税金
あれこれ

長期優良住宅に係る
固定資産税の減額制度について

性能が高く、長持ちする住宅として認定された長期優良住宅で、平成26年3月31日までに床面積等の要件を満たし

て新築した場合、5年分（3階建以上の耐火建築物又は準耐火建築物は7年分）の固定資産税について、床面積120㎡までに相当する部分が2分の1減額されます。減額を受けるには、新築した年の翌年の1月31日までに必要書類を添えて申告していただく必要がありますので、固定資産税課までご相談ください。

問合せ 区固定資産税課
(☎702・1048)

第4回認知症予防教室
サポーター募集

左京区地域介護予防推進センターでは立命館大学と協働で、認知症予防教室を開催しています。サポーターとしてお手伝いしてくださる方を募集します。下記の日程で研修を受講後、区内の教室で活躍していただきます。

対象 原則4日間参加できる方
日時 9月24日(火)、26日(木)、10月1日(火)、4日(金)、各日14:00～16:00

場所 区役所1階会議室
定員 20人（定員になり次第締切）

申込み 9月13日(金)までに電話で左京区地域介護予防推進センター（☎741-2192）へ



内面から輝くわたしを目指そう！
いきいき ヘルスアップ教室

あなたもヘルスアップにチャレンジしてみませんか。

対象 区内在住64歳以下で、3回とも出席できる方

日時 9月13日(金)、27日(金)、10月11日(金)
各日13:30～15:30



場所 区役所3階健康教育室

内容 カルシウムたっぷり献立の提案、お口のお手入れ、日常生活でもできる健康づくりの秘訣、減量や筋力アップに効果バツグンの運動や歩き方

定員 30人（先着順）

費用 無料

服装・持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物（お茶か水）

申込み 8月19日(月)から電話で区健康づくり推進課（☎702-1219）へ

いきいき市民活動センター

親子のためのヨガ教室

親子で楽しみながら、ヨガの呼吸やポーズを学びます。

対象 3～5歳のお子さんとその保護者

日時 9月1日(日) 10:30～11:30

定員 5組（先着順）

費用 親子ペアで1,200円（お子さん2人目以降は1人につき300円）

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル

シニアのためのヨガ教室

イスやタオルを使い、簡単なヨガの練習をします。

対象 60歳以上の方

日時 9月1日(日) 13:30～15:00

定員 8人（先着順）

費用 1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲料、タオル、バスタオル



場所 左京西部いきいき市民活動センター
申込み 8月20日(火)から電話で左京西部いきいき市民活動センター（☎791-1836）へ。

左京老人福祉センター

盆踊り大会

夏は盆踊り。生唄で江州音頭を踊りませんか。

日時 8月28日(水) 13:30～

場所 左京老人福祉センター

費用 無料

申込み 不要



介護予防講座

「ストレッチ&チェアエクササイズ」

ストレッチで体を伸ばして、イスを使った体操をしましょう。

対象 市内在住60歳以上の方

日時 9月4日(水) 13:30

定員 30人（先着順）

場所 左京老人福祉センター

費用 無料

持ち物 運動のできる上履き、タオル

申込み 8月19日(月)～31日(土)に電話で左京老人福祉センター（☎722-4650）へ

※整形外科的疾患で治療中の方は医師に相談のうえ、お申込みください。



「地域の集合場所」のステッカー
左京消防署で配布しています

今、京都に地震が
起こったら
今年4月13日午前5時33分、兵庫県淡路島を震源とする震度6弱の地震が発生しました。京都でも、いつ地震が起こるかわかりません。揺れが始まった時の行動手順について、今一度、みんなで確認しておきましょう。

左京
消防署だより



火の用心
お願いします！

身の安全の確保

○テーブルの下に潜る、座布団をかぶるなどして頭を保護しましょう。

○壁や柱に身を寄せ、揺れが収まるのを待ちましょう。

○火が出たらまず消火しましょう。

○火災が発生していませんか。

○倒れた家などに挟まれた人はいませんか。

○家を離れるときは火の元及びブレーカーの点検を確実に実施しましょう。

○火災が発生していませんか。

○倒れた家などに挟まれた人はいませんか。

○家を離れるときは火の元及びブレーカーの点検を確実に実施しましょう。

○火災が発生していませんか。

○倒れた家などに挟まれた人はいませんか。

○家を離れるときは火の元及びブレーカーの点検を確実に実施しましょう。

○火災が発生していませんか。

○倒れた家などに挟まれた人はいませんか。

○家を離れるときは火の元及びブレーカーの点検を確実に実施しましょう。

地域の集合場所の確認

○「地域の集合場所」とは、災害時に地域住民が、近隣の安否や周辺被災状況の確認、避難誘導等のために集合する場所で、各自主防災部で決めています。

大地震が起きても慌てず冷静に行動することが大切です。普段からどのような行動をとれば良いのか地域で話し合っておきましょう。

問合せ 左京消防署
(☎723・0119)



お知らせ

福祉

児童扶養手当等の現況届等の提出

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受けている方は、指定された期間に現況届・所得状況届を支援課へ提出してください。

提出がないと、8月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

問合せ 支援課（☎702-1114）

特別障害者手当等の現況届の提出

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、外国籍市民重度障害者特別給付金を受けている方は、9月10日(火)までに現況届を支援課へ提出してください。

提出がないと、8月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

問合せ 支援課（☎702-1131）



入院や高額な外来受診による高額療養費が見込まれる方へ

入院や外来受診により、高額な医療費が見込まれる方は、事前に保険年金課へご相談ください。申請により「限度額適用認定証」等を発行できる場合があります（70歳以上の方は、市民税非課税世帯の方が対象です）。交付されましたら、医療機関に提示してください。○医療費が限度額までで済みます。

○入院時の食事代が減額されます（市民税非課税世帯の方に限ります）。

問合せ 保険年金課（☎702-1170）

京都市の福祉医療制度のご紹介

健康保険や後期高齢者医療で医療機関等にかかった場合の医療費等の自己負担を軽減する福祉医療制度を実施しています。

※事前に区役所への申請が必要

ひとり親家庭等医療

父又は母のない子ども（18歳到達後の年度末まで）とその親又は両親のいない子ども（同）等の自己負担をゼロにします。

※所得制限あり。

重度心身障害者医療（障害者医療）

重度の障害のある方の自己負担をゼロにします。

※障害の程度の条件、所得制限あり。

老人医療

65歳以上70歳未満の方の自己負担を後期高齢者医療と同じにします。

※家族構成等の条件、所得制限あり。

問合せ 福祉介護課（☎702-1068）

重度障害老人健康管理費

後期高齢者医療の被保険者で重度の障害のある方の自己負担をゼロにします。

※障害の程度の条件、所得制限あり。

問合せ 保険年金課（☎702-1170）



保健衛生

胸部検診と大腸がん検診

職場等で検診を受けられる方はご遠慮ください。

検診内容（対象）・費用（免除制度あり）

結核検診（胸部×線撮影）(15歳以上) 無料
肺がん検診（胸部×線撮影）(40歳以上) 無料
肺がん喀痰検査（問診の結果必要な方）1,000円

大腸がん検診（40歳以上）300円

日時・場所

8月26日(月) 14:00～15:30 第四錦林小学校
8月29日(木) 10:30～11:30 元堰源小学校
8月29日(木) 14:00～15:00 久多いさいきセンター

9月5日(木) 10:30～11:30 花背小中学校
9月5日(木) 14:00～15:00 鞍馬自治会館
9月12日(木) 14:00～15:30 岩倉南小学校
9月17日(火) 14:00～15:30 養正小学校

問合せ 健康づくり推進課（☎702-1219）

青年期健康診査

対象 区内在住の18～39歳の男女でほかに健診を受ける機会のない方（検査日、結果説明日ともに受診できる方。要予約）

日時 毎月第2、4水曜日 9:00～10:30受付
場所 区役所3階

内容 検査日：問診、身体・血圧計測、尿検査、血液検査、診察

結果説明日：結果説明、栄養・保健指導
費用 500円（免除制度あり）

申込み 電話で健康づくり推進課（☎702-1219）へ

こつそしょうしょう

骨粗鬆症予防健康診査

対象 区内在住の18～70歳の男女（妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください）（検査日、結果説明日ともに受診できる方。要予約）

日時 毎月第2、4水曜日 9:00～10:30受付

場所 区役所3階

内容 検査日：問診、手の指の骨の×線撮影による骨塩定量の測定

結果説明日：結果説明、栄養・保健指導
費用 1,000円（免除制度あり）

申込み 電話で健康づくり推進課（☎702-1219）へ



乳幼児歯科相談

お子さんの歯のことで心配なこと、困ったことのある方はぜひご相談ください（予約制）。

対象 小学校就学前までのお子さん

日時 9月25日(水) 9:00～10:00

場所 区役所3階 定員 10人

内容 歯科医師、歯科衛生士による歯科健診と歯科保健指導

費用 無料

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

申込み 電話又は直接健康づくり推進課（☎702-1222）へ

相談窓口

弁護士による無料法律相談

日常生活の中で起こる様々な法律問題の相談に応じます。

日時 毎週水曜日 13:15～（13:00～受付）

場所 区役所1階地域力推進室相談室

定員 先着15人（正午から整理札を配付）

問合せ 地域力推進室（☎702-1029）

行政書士会による無料相談

行政機関に提出する書類、遺産分割協議書や契約書をはじめとする書類の作成等、様々な相談に応じます。

日時 9月10日(火) 14:00～16:00

場所 区役所会議室

問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局（☎762-0505）

図書館

左京図書館（☎722-4032）

開館時間 平日：10:00～19:30

土・日曜、祝日：10:00～17:00

休館日 毎週火曜、第2・4水曜

赤ちゃん絵本の読み聞かせ

8月22日(木)、8月29日(木)、

9月5日(木)、9月12日(木)、

いずれも10:30～

お楽しみ会 8月24日(土) 11:00～



岩倉図書館（☎702-8510）

開館時間 月・木曜：10:00～19:00

その他の曜日・祝日：10:00～17:00

休館日 毎週火曜、第2・4水曜

赤ちゃんタイム

8月23日(金) 11:00～、9月13日(金) 11:00～

えいごタイム

8月24日(土) 14:00～、9月14日(土) 14:00～

移動図書館「こじか号」（☎801-4196）

巡回日程

8月19日(月)	10:30～11:00	広河原うどん伝兵衛前
	11:20～11:50	JA京都中央花背支店前
	13:00～13:30	花背小・中学校前
	13:50～14:20	別所喫茶カウベル前
8月21日(水)	10:00～11:00	京都大原学院
	11:20～11:50	農協静原支所横
8月30日(金)	13:00～13:40	静原小学校
	10:00～10:40	修学院小学校
	11:00～11:40	上高野小学校
9月6日(金)	13:00～13:40	八瀬小学校
	10:00～10:40	市原野小学校
	11:00～11:30	鞍馬本町かどや駐車場
9月11日(水)	13:00～13:40	鞍馬小学校
	10:30～11:00	広河原うどん伝兵衛前
	11:20～11:50	JA京都中央花背支店前
	13:00～13:30	花背小・中学校前
	13:50～14:20	別所喫茶カウベル前

9月2日(月)は、市・府民税第2期分の納期限です。

問合せ 課税内容：市民税課（☎702-1034）

納付相談：納税課（☎702-1198）

口座振替：市納税推進課（☎213-5466）



※納期限を過ぎると、延滞金がかかることがありますのでご注意ください。

※市税の納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。

市民しんぶんへの広告を募集中（１～４面下欄）。【問合せ】販売代理店＝（株）ホープ（☎ 092-716-1404）