お知らせ

左京区役所　松ケ崎堂ノ上町7番地の2　☎702-1000(代)

税

市民税臨時窓口を開設

平成27年度の市・府民税が課税される方に、納税通知書を６月10日付で発送しています。対象は、納付書又は口座振替、公的年金からの引き落としにより、市・府民税を納めていただく方です。給与所得者の方で、給与から差し引かれてお納めいただく方には、お勤め先を通じて「市・府民税特別徴収税額の決定通知書」をお渡しします。

６月30日（火）まで各区役所・支所に市民税臨時窓口を開設しますので、課税内容のお問い合わせの際には、納税通知書をお持ちください。

問合せ　市税事務所市民税第４担当（☎746-5863）

福　祉

国民健康保険料の納入通知書の発送

平成27年度分の国民健康保険料をお知らせする保険料納入通知書を６月中旬に送付します。

保険料を納付書でお納めの方には便利な口座振替をご利用いただくための申込書を同封しています。

特別徴収（年金引落し）をご利用で口座振替希望の場合は、金融機関へ口座振替申し込み後、納付方法変更手続きを当課にお申し出ください。

保険料納付が困難な事情があるときは、減額できる場合もありますので、７月末までにご相談ください。８月以降の相談では、減額できる額が少なくなりますのでご注意ください。

問合せ　保険年金課（☎702-1168）

後期高齢者医療の新しい保険証の送付

７月末までに新しい保険証をお送りします。

古い保険証（有効期限平成27年７月31日）は８月１日から使えません。８月１日以降に新しい保険証を提示せず受診した場合は、医療費全額を一旦お支払いいただくことがあります。

問合せ　保険年金課（☎702-1168）

夏季特別生活相談及び特別生活資金貸付

病気や事故等でお盆期間の生活にお困りの世帯の相談を受け、必要と認められれば、夏季特別生活資金を貸し付けます。印鑑と健康保険証（世帯全員）など住所・家族構成が分かるものをお持ちください。

相談日時　７月９日（木）～14日（火）※土日除く　各日９:00～11:30、13:00～15:00
貸付日　７月24日（金）
場所　区役所１階大会議室
貸付の内容
①１世帯15万円を限度（１人３万円を目安）
②担保、保証人は不要で無利子
③据置期間を含め２年以内に均等月賦で返済
貸し付けが受けられない世帯
①ボーナス等の臨時収入がある世帯や他の貸付が受けられる世帯
②生活保護を受けている世帯
③中国残留邦人等の支援給付を受けている世帯
④以前に夏季歳末特別生活資金を借り、返済が終わっていない世帯
⑤返済能力がないと認められる世帯
問合せ　福祉介護課（☎702-1064）

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

６月から、ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業が始まりました。

母子家庭、父子家庭の親が高卒認定試験（旧大検）合格のための講座（通信講座を含む）を受講・修了し、合格したときに受講費用の一部を支給します。

※受講開始前に申請が必要です。

対象者　市内にお住いの母子家庭、父子家庭の親（所得制限有）
支給額　受講修了時給付金　受講費用の２割
　合格時給付金　受講費用の４割
申込み　支援課（☎702-1114）

保健衛生

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。

対象　０歳～小学校入学前のお子さん
日時　７月22日（水）９:00～10:00
場所　区役所３階
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
定員　10名（要予約）　**費用**　無料
持ち物　母子健康手帳、歯ブラシ
申込み　電話または直接健康づくり推進課（☎702-1222）へ

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X線撮影）（15歳以上）無料
肺がん検診（胸部X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
大腸がん検査（40歳以上）300円
日時・場所
６月30日（火）14:00～15:30　修学院小学校
７月２日（木）14:00～15:00　八瀬小学校
７月６日（月）14:00～15:30　岩倉北小学校
７月10日（金）14:00～15:30　下鴨小学校
７月14日（火）14:00～15:00　静原集会所
問合せ　健康づくり推進課（☎702-1219）

相談窓口

弁護士による無料法律相談

日時　毎週水曜日13:15～（受付13:00～）
場所　区役所１階地域力推進室相談室
定員　先着15名（正午から整理券を配付）
　※１人20分以内
問合せ　地域力推進室（☎702-1029）

行政書士会による無料相談

日時　７月14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）

司法書士会による無料相談

日時　７月７日（火）13:30～16:30
場所　区役所会議室
問合せ　京都司法書士会（☎241-2666）

岡崎いきいき市民活動センター

岡崎最勝寺町2　☎761-4484

「歌声クラブ」

中高年の方、懐かしい歌をリクエストでいっしょに歌いましょう。

日時　７月10日（金）10:30～12:30
定員　30名（先着順）　**費用**　楽譜代等実費
申込み　６月20日（土）から電話で当センターへ

「レコードを聴く会」
～ブルーグラス・古いアメリカンフォーク～

和室でレコード鑑賞会を開催します。アメリカ音楽のルーツを感じてください。

日時　６月27日（土）14:00（開場13:30）～15:00
費用　無料
問合せ　電話で当センターへ

左京老人福祉センター

高野西開町5　☎722-4650

介護予防講座「骨密度を測定しよう」

骨密度を判定し、栄養指導を受けます。

対象　市内在住50歳以上の方
日時　７月24日（金）９:30～12:00
定員　30名（先着順）　**費用**　無料
申込み　６月29日（月）～７月11日（土）に電話か直接当センターへ。

介護予防講座「転倒予防エクササイズStep+（ステッププラス）」

転倒を予防するため足腰を強くする運動です。

対象　市内在住60歳以上で医師から運動制限を受けない、腰や膝に痛みのない方
日時　７月29日（水）13:30～15:00
定員　30名（先着順）
費用　無料
持ち物　運動のできる上履き、タオル
※当センターに更衣室はありません。
申込み　７月６日（月）～７月18日（土）に電話か直接当センターへ。

左京図書館

高野西開町5　☎722-4032
開館時間　平日：9:30～19:30
　土・日曜、祝日：9:30～17:00
休館日　毎週火曜

赤ちゃん絵本ふれあいタイム
６月18日、６月25日、７月２日、７月９日
各日とも木曜日10:30～
おたのしみ会
６月27日（土）11:00～

岩倉図書館

岩倉下在地町16　☎702-8510
開館時間　月・木曜：9:30～19:00
　その他の曜日・祝日：9:30～17:00
休館日　毎週火曜

絵本の読み聞かせ講座　６月20日（土）11:00～
あかちゃんタイム　６月26日、７月10日、各日とも金曜日11:00～
えいごタイム　６月27日、７月11日、各日とも土曜日10:30～

移動図書館「こじか号」

（☎801-4196）

巡回日程

６月17日（水）	10:00～11:00	京都大原学院
	11:20～11:50	農協静原支所横
	13:00～13:40	静原小学校
６月26日（金）	10:00～10:40	修学院小学校
	11:00～11:40	上高野小学校
	13:00～13:40	八瀬小学校
７月３日（金）	10:00～10:40	市原野小学校
	11:00～11:30	鞍馬本町かどや駐車場
	13:00～13:40	鞍馬小学校
７月８日（水）	10:30～11:00	広河原伝兵衛前
	11:20～11:50	JA京都中央花背支店前
	13:00～13:30	花背小・中学校
	13:50～14:20	別所喫茶カウベル前

左京さくらちゃん体操

おロバージョン　～♪しあわせなら手をたたこう♪のメロディで足踏みしながら～

にっこり元気左京ポーターズ（健康づくりサポーター）の皆さんが考案した健康づくり体操です。

左京さくらちゃん体操ひろば
毎週水曜日（祝日除く）14時から30分程度
区役所３階保健センターにて開催中

第５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と立命館大学が協働で開催する、認知症予防教室を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５日間参加できる方
日　時　７月３日（金）、６日（月）、10日（金）、17日（金）、31日（金）各日とも14:00～16:00
場　所　左京区地域介護予防推進センター内下鴨サロン（左京区下鴨上川原町62）市バス「植物園前」徒歩１分
定　員　10名（定員になり次第締切）
申込み　６月18日（木）から電話で左京区地域介護予防推進センター（☎706-7301）へ

区民健康セミナー アルコール依存症の理解とその支援

病気や治療・対応について学び、理解を深めてみませんか。

対　象　アルコール依存症に関心のある方
日　時　６月29日（月）13:30～15:30
場　所　区役所３階講堂
内　容　精神科医・ソーシャルワーカーの講義等
定　員　40名（要予約）
申込み　６月26日（金）までに電話で区健康づくり推進課（☎702-1222）へ

健康づくりサポーター７期生　養成講座受講生募集！

運動などを通して地域の健康づくりに取り組んでいただくボランティアです。まずは自分の健康づくりから、そして周りの方々も健康になってもらえるよう一緒に活動してみませんか？

対　象　区内在住70歳くらいまでで、３日とも参加でき、医師から運動を制限されていない方
日　時　７月10日（金）、17日（金）、24日（金）
場　所　区役所３階健康教育室
内　容　運動実技、栄養やお口の健康など健康づくりについての講話
定　員　20名（定員になり次第締切）
費　用　無料
申込み　６月18日（木）８時30分から電話で区健康づくり推進課（☎702-1219）へ

にっこり元気左ポーターズの皆さん

家庭での食中毒予防

一般的に食中毒というと、飲食店でのことをイメージしがちですが、家庭での食事が原因とされる食中毒も全体の10％を占めています。

高温多湿の６月を迎え、これからより一層「食中毒」に注意すべき季節に入ります。

今一度、家庭における食品の取扱いを確認してみましょう。

〈食中毒予防３原則〉

１「菌をつけない」
手洗いを徹底し、食品にはラップや蓋をしましょう。また、加熱せずに食べるものについては、専用の調理器具や容器を使い、他の食品からの汚染を防ぎましょう。

２「菌を増やさない」
調理したものはなるべく早く食べましょう。また、食品は冷蔵庫で保管し、作り置きは極力避けましょう。

３「菌をやっつける」
加熱が必要なものは、十分に加熱調理しましょう。

冷蔵庫に入れるときの注意点
・冷凍・冷蔵の必要なものは、持ち帰ったらすぐに冷凍庫・冷蔵庫に入れましょう。
・冷凍庫・冷蔵庫の詰めすぎに注意。７割程度までにしましょう。

問合せ　区衛生課（☎702-1268）

お買い物をするときの注意点
・生鮮食品は新鮮な物を選びましょう。消費期限も要チェックです。
・肉や魚を買ったときは、それぞれ汁がもれないようにビニール袋等に入れましょう（他の食品を汚染しないようにするため。）
・冷凍食品や生鮮食品は、買い物の最後にし、長い間持ち歩かないようにしましょう。保冷バッグの使用もおすすめです。

ひとにやさしいぬくもりのあるまちづくり「高齢者にやさしい店」事業
認知症サポーター養成講座 受講者募集

左京区では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、「高齢者にやさしい店」事業を展開し、現在登録店は242店舗となっています。この度、登録をお考えの方等を対象に、認知症の症状や、対応のポイントなどを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しますので、ご参加ください。

２月の講座風景

日　時　７月29日（水）19:00～
場　所　区役所１階大会議室
申込み　電話又はFAXで、開催日時までに区支援課へ（☎702-1145/FAX702-1315）

こんな時には土木事務所にご連絡ください

土木事務所は、道路や河川などの土木施設の適切な維持管理を行っています。また、近年多発している局地的集中豪雨や台風などによる災害時にも出動し、道路や河川で起こる災害に対応するなど皆さんの安心・安全を支えています。市街灯の球切れや、道路の陥没など、道路や河川のことでお困りのことがありましたら、土木事務所にお問い合わせください。

問合せ
左京土木事務所（☎791-9134）
京北・左京山間部土木事務所（花背、久多、別所及び広河原）（☎852-1819）
※休日・時間外の問合わせ先：土木事務所にお電話いただければ、夜間・休日緊急受付センターに電話が切り換わり、そこで対応します。

生活支援員募集

高齢者や知的・精神に障害のある方等が、安心して地域生活をおくれるよう、福祉サービスの利用相談や日常的金銭管理等の支援活動に協力していただける生活支援員の養成研修を開催します。

対　象　30歳～73歳まで
※民生委員及び福祉サービス事業所等に所属している方を除く
日　時　７月28日（火）、30日（木）
　８月４日（火）
　各日とも13:30～16:15
場　所　京都市社会福祉協議会（「ひと・まち交流館京都」２階）
費　用　無料
申込み　７月21日（火）までに左京区社会福祉協議会（☎723-5666）へ

みんなでつくる左京朝カフェ 参加者募集

区内での自主的なまちづくり活動に興味・関心のある方々が出会い、交流し、左京のまちについて語り合う場です。初参加の方も大歓迎です。

日時　７月５日（日）10:00～12:00
場所　妙満寺（京都バス「幡枝」下車すぐ叡山電鉄「木野」下車徒歩約３分）
テーマ　国際交流　**費用**　400円（茶菓代）
申込み　７月２日（木）までにホームページ、メール、電話、FAXで、氏名（ふりがな）、お住まいの市区町村、連絡先を区地域力推進室（☎702-1021、FAX702-1301、メールsakyo@city.kyoto.jp）へお知らせください。

左京消防署だより

出火防止について

昨年の左京区内の火災件数は22件（市内火災件数236件）で、今年に入ってからも火災が多発しています。火災を発生させないように、日常の生活から次の事項について実践をお願いします。

①てんぷら鍋からの出火防止
●揚げ物をしている時は、そばから離れないようにしましょう。
●こんろの周りには燃えやすい物を置かないようにしましょう。
●過熱防止装置付きのコンロを使用しましょう。

②電気コードからの出火防止
●電気コードを束ねたり、傷んだままで使用しないようにしましょう。
●タコ足配線はやめましょう。
●電気コンセントプラグにほこりをためないようにしましょう。

③たばこからの出火防止
●吸い殻のポイ捨てはやめましょう。
●吸い殻は確実に消火してから捨てましょう。
●寝たばこはやめましょう。

火災は、日常生活のちょっとした油断から起きています。

火災を無くすためには、皆様一人一人の確実な出火防止への意識が求められます。

また、住宅用火災警報器の設置によって、火災を初期の段階で発見することができ、被害の軽減に繋がります。

住宅用火災警報器の設置は義務です。未設置の御家庭は、早急に設置してください。

問合せ　左京消防署（☎723-0119）

夏の文化財防火運動
７月12日（日）～７月18日（土）
「みんなで文化財を火災からまもろう」

投稿コーナー募集中！

今号の募集内容　２、３面広告に掲載する作品や情報を募集します。
私のクールスポット（左京区内）
※理由を含め40文字以内
掲載号　８月15日号
応募締切　７月10日（金）
応募方法　氏名又はペンネームを添えて郵送又はメールで送付。（※掲載できない場合があります）
応募先　４面「左京ボイスクイズコーナー」と同じ。