



下京区役所(区民部・福祉部・保健部)  
☎ 371・7101(代)  
区民部 ☎ 351・4439  
福祉部 ☎ 351・8752  
保健部 ☎ 351・9028

京都市国民健康保険からのお知らせ

2月は国保料第9期の納付月です。保険料は必ず納期限に納めましょう。災害その他の特別の事情もなく保険料を滞納している世帯に対しては、有効期限を短縮した保険証の交付、資格証明書(一旦医療費の全額をお支払いいただきます)の交付、給付の一時差止及び控除、財産の差押えを行います。  
納められない特別な事情のある方は、すぐに保険年金課までご相談ください。  
保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。  
お取引のある金融機関または郵便局の窓口で申し込むと、毎回納期の末日に指定された口座から保険料を自動的に引き落とします。納め忘れの心配がなく便利です。  
必要書類  
①国保記号番号のわかるもの(納入通知書、領収証など)  
②預金通帳または貯金通帳  
③口座の届出印  
問合せ 保険年金課(☎371・7253)

国民年金 こんなときには届出を  
日本にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、国民年金の第1号被保険者として加入していることとなっています(第2号または第3号被保険者を除く)。  
老齢基礎年金を受給するためには、25年以上の保険料納付済期間(免除期間など含む)が必要です。また、加入の届出をしていなかったり、保険料を未納のままにしておく、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。第1号被保険者に該当するときは、そのつど保険年金課へ届出をしてください。  
国民年金第1号被保険者に該当するとき  
20歳になったとき  
会社などを退職し、厚生年金保険または共済組合などの資格(第2号被保険者)を失ったとき  
第3号被保険者が厚生年金または共済組合などの加入者の扶養からはずれたとき  
第3号被保険者に該当するときは、配偶者の勤務先を通じて届出をしてください。  
問合せ 保険年金課(☎371・7254)

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

1月11日現在で調製した農業委員会委員(第2区選挙区)の選挙人名簿を、次のとおり縦覧に供します。  
期間 2月23日(水)～3月9日(水)  
場所 西京区選挙管理委員会(西京区役所内)  
問合せ 市選挙管理委員会(☎241-9250)

2月	1	2	3	4	5	3月	1	2	3	4	5				
	6	7	8	9	10	11	12		6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19		13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26		20	21	22	23	24	25	26
	27	28							27	28	29	30	31		

乳児保健教室(要予約)

日時 2月28日(月)  
午後1時30分～3時

乳幼児健康相談(要予約)

日時 3月10日(木)  
午前9時～10時

骨粗しょう症予防健康診査(要予約)

日時 3月7日(月)午前9時～10時30分  
結果説明 3月28日(月)午前9時～10時30分

対象 18～69歳の方  
費用 1,000円(手骨×線撮影など)  
申込み 官製はがきに「骨粗しょう症予防健康診査希望」と明記のうえ、住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入して〒600 8588下京区役所保健部普及係に郵送



胃がん・大腸がん検診受診者募集

検診予定日 2月下旬～3月中旬  
対象 40歳以上の方  
費用 胃がん検診(バリウム法)1,000円  
大腸がん検診 300円  
申込み 2月18日(金)までに、専用または官製はがきに郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診名を記入して郵送  
あて先・問合せ 〒604 8491中京区丸太町通御前東入 京都がん協会 胃・大腸がん検診係(☎811・9135)

下京青少年活動センター  
(ユースサービス下京)

☎ 314・5636  
☎ 314・5640  
✉ shimosei@jade.dti.ne.jp

ライトスタッフ「タンDEMサイクリング」  
参加者&スタッフ募集

視覚に障害がある方と一緒に、1つの自転車にサドル・ハンドル・ペダルが2つつづいた「タンDEMサイクル」で、ひと足早い春の風を楽しみませんか。企画からかかわるメンバーと、当日の参加者を募集しています。

日時 3月21日(月・祝)  
午前9時～午後5時(予定)  
場所 滋賀県希望が丘運動公園  
対象 市内に在住が通勤・通学先のある中学生～35歳の視覚障害者と健常者  
定員 障害者10名、健常者15名程度  
費用 2,000円 申込み 受付中  
共催・協力 京都府視覚障害者協会青年部・京都サイクリング協会

ほっちきsスポーツクラブ「アーチェリー体験」参加者募集

今回は、オリンピックでも注目を集めたアーチェリーに挑戦します。  
日時 3月12日(土)  
午前9時30分～午後6時  
場所 白梅スポーツクラブ(北区雲ヶ畑)  
対象 小学1～6年生  
費用 5,000円(交通費、昼食代、レンタル代など含む) 申込み 受付中  
その他 しもせいチャレンジキッズへの登録が必要です(登録料:500円)

しもせい春のスポーツフェスタ

しもせいを地域の皆さんに開放して楽しんでいただくイベントです。

日時 3月13日(日)午前10時～午後3時30分  
内容 フリーマーケット 模擬店 健康度チェックコーナー ダンス体験レッスン バレーボール MINI みにリーグ ほか

参加者募集中

ダンス体験レッスン～初めての方も大歓迎です

①ソフトエアロビクス  
普段あまり運動をする機会のない方でも気軽に楽しんでいただけます。親子での参加も大歓迎します。

②フリースタイルダンス  
ジャズやヒップホップのテイストを盛り込んだストリート系ダンスです。  
時間 ①午前10時30分～11時30分  
②午後1時～2時

対象 ①小学生以上 ②中学生以上  
定員 いずれも15名 費用 無料  
持ち物 上履き運動靴、動きやすい服装  
バレーボール MINI みにリーグ  
時間 午前10時～正午  
対象 中学生以上の女性中心のチーム  
コート内に男性は1名まで出場できます。  
募集数 6チーム  
費用 1,500円(中学生は1,000円)  
持ち物 上履き運動靴、ユニフォーム(またはチームでそろいの服装)



下京図書館 ☎ 351・8196

立春とはいえ冬の厳しい寒さが続いています。本を読めば、心は暖かくなります。読書・調べものなど大いに図書館を利用しましょう。  
今月のおたのしみ会は、ひなまつりをテーマにしたものです。皆さんのお越しをお待ちしています。

おたのしみ会

日時 2月26日(土)  
午前11時～  
内容 絵本のよみかき  
「もりのひなまつり」  
工作  
場所 幼児コーナー



テーマ別圖書の展示と貸出し

期間 2月28日(月)まで  
内容 「健康」

テーマ別絵本の展示と貸出し

期間 2月28日(月)まで  
内容 「お菓子」  
場所 特設コーナー



下京老人福祉センター ☎ 341・1730

市内に在住の60歳以上の方対象。詳しくは、下京老人福祉センターへ。

高齢者のくらしと健康教室

幼いころに歌った唱歌や童謡、誰もが口ずさんだ青春のメロディーと一緒に歌いませんか。どうぞ気軽にご参加ください。

日時 3月4日(金)午後2時～3時30分

内容 「うた広場」

場所 下京総合福祉センター2階

集会室(東本願寺北側)

費用 無料 申込み 不要

協力 (財)大阪ガスグループ福祉財団



編集部から

梅の花も咲きました。春も目の前です。編集部では皆さんのご便りをお待ちしています。

〒600 8588 下京区役所下京のひびき編集部