

食中毒に注意！

食肉の生食はやめましょう



牛肉・牛レバー・鶏肉などを生で、又は加熱不十分な状態で食べると、食中毒になるおそれがあります。食肉は十分に加熱して食べましょう。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、生肉を食べないようにしてください。腹痛、下痢、発熱等の症状があれば医療機関へ受診しましょう。

食中毒を予防するには？

● 食肉は中心部まで加熱（75度で1分間以上）し、生で食べない。
● 焼き肉などをするときは生肉を触ったはしと食べるはしを分ける。
● 帰宅時・調理前・食事前などは、石けんで十分に手洗する。
● 食品は10度以下で保存し、調理後は速やかに食べる。

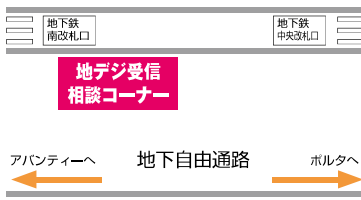
地下鉄京都駅（南改札口付近）に「地デジ相談コーナー」を設置

京都市では、デジサボ京都と連携し、「地下鉄京都駅に「地デジ相談コーナー」を設置します。

地デジの準備がお済みでない方は、是非ご利用ください。また、電話相談や高齢者宅への戸別訪問も実施していますので、お気軽にご相談ください。

日程 6月13日（月）～8月26日（金）
土日・祝日も開所
時間 午前10時～午後6時
場所 デジサボ京都（総務省京都府テレビ受信者支援センター）
（☎ 330-3030）※平日午前9時～午後9時、土日祝午前9時～午後6時

B1F地下東口エリア



謎とき！ 下京

京都にはたくさん神社がありますが、今回は、平安末期の摂政・藤原忠道の邸内に祀られた鎮守社に始まる神社を取り上げます。

近衛天皇の時代（1142～1155）（鶴（めえ）と呼ばれた妖怪が現れ、都を騒がせていました。弓の名手であった源頼政がこの神社に祈願した後、征伐に向かい、見事退治したお礼に、鶴退治に

正解者の中から抽選で各名の方に記念品を差し上げま

使った二本の矢尻をこの神社に奉納したとされています。毎年九月の例祭でこの矢尻を公開し、厄除けや火除けの神とされる、この神社は次のうちどれでしょう？

- ①神明神社
- ②五條天神社
- ③若一神社

はがきに、クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢のほかに紙面への感想を書いて、6月30日（木）必着で、〒600-8588（住所記載不要）下京区役所総務課「謎とき下京」の係までお送りください。



4月15日号の回答

京都市指定文化財である旧駅舎があったのは②一条駅でした。

国民健康保険からのお知らせ

現在、保険料を納付書で納めていただいている世帯には、保険料納入通知書に口座振替の申込書を添付していただいております。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）による納付の方で口座振替への変更をご希望の場合は、金融機関に口座振替を申し込みのうえ、保険年金課にお申し出ください。

なお、保険料の納付が困難な事情があるときは、減額が適用される場合もあります。



お早めに！

後期高齢者医療制度からのお知らせ

新しい保険証をお送りします。7月末までに新しい保険証をお届けします。なお、古い保険証の有効期限は7月31日までです。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、いったん、医療機関などの窓口で医療費の全額をお支払いいただくかなければならないことがあります。

● 保険年金課資格担当（☎ 371-7252）

下京区民春のグラウンドゴルフ祭の結果について

【開催日】5月15日【場所】梅小路公園

- | | |
|-----|-----------|
| 優勝 | 光徳体育振興会 |
| 準優勝 | 大内体育振興会 |
| 3位 | 七条第三体育振興会 |
| 4位 | 郁文体育振興会 |
| 5位 | 七条体育振興会 |



「福祉講演会」を開催します

児童虐待の多くは、最も安全であるべき「家庭内」で繰り返され、長期にわたって行われることから、近隣住民等の「気づき」による早期発見・対応が重要となっており、講演では、要保護児童を支援するために何ができるのかをお話していただきます。

日時 7月8日（金）
午前10時30分～正午
会場 下京区役所4階会議室
（☎ 371-7219）

内容 「児童虐待、今地域にできること」
講師 立命館大学、産業社会学部教授 野田正人氏
申込み 不要
参加費 無料
主催 下京子ども家庭支援ネットワーク協議会
下京区要保護児童対策地域協議会
下京子ども支援センター（☎ 371-7219）

すこやかライフ

胃潰瘍・胃がんとピロリ菌



以前は胃の病気の原因はストレスと考えられていましたが、最近になり「ピロリ菌」という菌が胃潰瘍や胃がんに関係していることがわかってきました。

胃には強い酸（胃酸）があるため昔から細菌はいないと考えられていましたが、1983年にオーストラリアの医師が胃の中にピロリ菌がいることを発見しました。

普通の菌は胃酸があるため生きていきませんがピロリ菌は自分の周りをアルカリ性にできるため胃酸を中和して生きていくのです。

今まで胃潰瘍や十二指腸潰瘍は再発しやすく再発するたびに治療が必要な厄介な病気と考えられていました。しかし、ピロリ菌を退治すると多

くの人で潰瘍が再発しないことがわかってきました。また胃がんの人を調べるとほとんどの人でピロリ菌がいる関係していることもわかってきました。

ピロリ菌がいる人は、いかに比べて20倍、ピロリ菌が住めないくらい胃が荒れてしまった人は120倍も胃がんにかかりやすいといわれています。

ピロリ菌がいるかどうか調べるには胃カメラを使う方法があります。胃潰瘍、十二指腸潰瘍のある人は胃カメラを受けたとき、ピロリ菌がいるかどうか調べてもらいまし

下京西部医師会
岡林医院 岡林秀典

「御射山自転車等駐車場」の料金改定について

7月1日から一時利用における料金の改定を行います。今回の改定で、1日1回の利用料金から、駐車時間による段階的利用料金に変わります。詳しくは、お問い合わせください。

市自転車政策課（☎ 222-2600）

