

女性に対する暴力をなくす運動期間 (11月12日~25日)

女性に対する暴力は身体的暴力だけでなく、外出や交友関係の制限をする社会的暴力、経済的暴力など様々です。女性に対する暴力をなくすことを皆さんで考えてみませんか？

- **区役所にてパネル展示** 期間中、区役所1階ロビーにて、この運動に関するパネルを展示しています。
- **相談窓口** 暴力でお悩みの方はご相談ください。
京都市DV相談支援センター (☎874-4971)
受付時間 午前9時~午後5時15分※日曜日・祝日・年末年始休館
京都市男女共同参画センター (☎212-7830)
受付時間 午前11時~午後6時 (火曜日は午後7時30分まで)※水・日曜日休館
- **京都タワーのパープルライトアップ**
 11月25日に、京都タワーを女性に対する暴力をなくす運動のシンボルカラーである紫色にライトアップします。
 市男女共同参画推進課 (☎222-3091)



秋の味覚の食中毒にご注意!

◆キノコ 秋も深まり、山へ出かけて「キノコ狩り」を楽しめる方も多いでしょう。しかし、毎年この季節には毒キノコによる食中毒が数多く発生しています。キノコの毒は大変強力で、死亡することも珍しくありません。食用キノコが毒キノコを見分けるのは非常に難しく、素人判断はとても危険です。また、キノコの毒は加熱しても消えません。毒キノコによる食中毒の予防には、次の点に注意しましょう。

① 毒キノコが迷った場合は絶対に食べない。
 ② 食用とはっきり判断できるもの以外は採らない。
 ③ 採取した自生のキノコを、人にあげたりもろったりしない。

◆フグ フグのおいしい季節が到来しました。フグは、当たれば死ぬという洒落で「鉄砲」とも呼ばれていることからわかるように、体内に猛毒を持っています。フグ毒は熱に強く、加熱しても消えません。また、味も臭いも無いので、食べても気づきません。

フグは種類によって毒のある部位が違い、専門的な知識を有する「ふぐ処理師」以外の人が調理することは条例で禁止されています。

① 釣ったり、もったりしたフグを家庭で調理しない。
 ② 「ふぐ処理師」の免許を持った人が処理をしたフグしか食べない。

☎衛生課 (☎371・7298)

まずはじめにくすりとは、何のためにあるのでしょうか？
 くすりは、主に人間が生まれる前から持っている自分の力を助ける働きをし、病気や怪我から早く元の健康な状態に戻します。また病原菌を殺したり(抗生物質)、病気がならないように予防する(ワクチン)くすりもあります。

くすりの種類は大きく3つに分けられます。1つ目は、口から飲むくすり(内服薬)、2つ目は、貼ったり塗ったりするくすり(外用薬)、そして直接体の中に入れるくすり(注射薬)の3種類です。今回は、口から飲むくすりについての正しい使い方について説明したいと思います。

1 決まった時間にくすりを服用すること。くすりの服用指示には、起床時、食直前、食前、食直後、食後、食間、寝る前などがあります。

- 2 くすりの服用量を守る。自分勝手に量を増やしたり、減らしたりしないこと。
 3 くすりは、水かぬるま湯で服用すること。
 4 病気が治ったと思って自分の判断で勝手に服用をやめてしまわないこと。
 5 他の人からもらったくすりを服用しないこと。
 6 他の人に自分のくすりをあげないこと。
- このように正しくくすりを使うことで、安全かつ最大限にくすりの効果を発揮させることができます。
- 京都府薬剤師会下京支部 支部長 松井孝孝

けすぞう君の防火Q&A 「暖房器具が恋しい季節です」

朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。毎年、この時期から急増するのが「暖房器具」からの火災です。今回は、暖房器具からの火災について紹介します。

Q 暖房器具からの火災はどれくらい発生しているの？
 A 昨年、京都市内では170件の火災が発生し、そのうち、暖房器具による火災は11件で全体の6%となっています。また、11件の暖房器具火災はすべて建物からの火災で発生しており、そのうち10件は住宅から発生しています。これは、全住宅火災86件の12%を占めています。

Q どのような暖房器具が多いの？
 A 器具別では石油ストーブが5件、電気ストーブが4件、その他が2件となっています。

Q 石油ストーブの火災の原因は？
 A 石油ストーブからの火災の多くは、灯油を給油する際に発生しています。灯油のカートリッジタンクのキャップの締め付けがゆるく、補給時

◆消防の図画・ポスター・作文展示会
 日時 12月2日(金)~11日(日)
 午前8時30分~午後5時15分
 場所 下京消防署1階ロビー
 ☎ 下京消防署 (☎361・4411)

くすりの正しい使い方

- 2 くすりの服用量を守る。自分勝手に量を増やしたり、減らしたりしないこと。
 3 くすりは、水かぬるま湯で服用すること。
 4 病気が治ったと思って自分の判断で勝手に服用をやめてしまわないこと。
 5 他の人からもらったくすりを服用しないこと。
 6 他の人に自分のくすりをあげないこと。

「家族懇談会」

対象 このころの病を持つ患者さんご家族
 内容 病気や制度についての学習会や、ご家族同士の交流を通して不安や悩みなどを共有し合う場です。
 詳細はお問い合わせください。
 ☎ 下京保健センター 母子・精神保健担当 (☎371・7293)

第1弾 食育指導員企画 京のおせちをつくらう

下京区在住の食育指導員が、京都の食文化を伝える教室を開催します。今回のテーマは、「京都のおせち」です。年越しに向けて、京都のおせちの基本を学んでみませんか？みんなで京都の食文化を伝えていきましょう。

日時 12月6日(火) 午前10時30分~午後1時
 場所 下京保健センター 2階調理実習室
 対象 区内在住の小学生以下の子を持つ保護者
 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 (☎371・7292)

内容
 ・講話 「京都のおせちとは？」
 ・調理実習「京のおせちをつくらう」(試食・交流)
 定員 24人(先着順)
 費用 500円(食材料費)
 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
 申込み 11月15日(火) 午前8時30分前電話または窓口にてお申し込みください。

健康教室 『コッ知り健康長寿教室』

みなさんはご自身の骨の状態をご存知ですか？骨粗しょう症はあなたの毎日の生活習慣に深いかわりがあります。ご自身の骨量を知り、食事や運動のポイントを押さえて健康長寿を目指しましょう！

日時 ①12月5日(月) ②12月19日(月) 午後1時30分~3時30分
 場所 下京保健センター 2階多目的ホール
 対象 区内在住の18歳~70歳までの女性 ※2回とも参加可能な方。また、妊娠及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。
 内容 ①問診、身体計測、骨塩定量検査(X線による第2中手骨の直接撮影)、栄養・運動指導
 ②おすすめ体操、医師の講話、結果渡し
 定員 20人(先着順)
 費用 1,000円(検査費用) ※費用免除制度あり
 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、靴、汗ふきタオル、飲み物
 申込み 11月15日(火) 午前8時30分前電話にてお申し込みください。
 ☎ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 (☎371・7293)

「家族懇談会」

対象 このころの病を持つ患者さんご家族
 内容 病気や制度についての学習会や、ご家族同士の交流を通して不安や悩みなどを共有し合う場です。
 詳細はお問い合わせください。
 ☎ 下京保健センター 母子・精神保健担当 (☎371・7293)

統合失調症患者 家族のための 家族セミナー

「家族が統合失調症と診断されたけど、どんな病気なんだろう」、「家族としてどのように接したらいいんだろう」という困難な問題や悩みを家族だけで抱えていませんか。精神科医による講話で病気のことを知り、適切な対応について考えてみませんか。

日時 12月22日(木) 午前10時~11時30分
 場所 区役所4階第1会議室
 対象 統合失調症患者のご家族で、患者または家族が下京区民の方
 内容 「こころの病ってどんなもの？」知ろう！統合失調症の病気、お薬、生活について」
 講師 広兼医院 院長 広兼元太 氏
 定員 20人(先着順)
 申込み 12月21日(水) までに電話にてお申し込みください。

