

絆をつくらう!! 「メタボやっつけ隊 しもけんズ」養成講座

健康づくりに関心のある方必見!! 健康づくりサポーター「メタボやっつけ隊 しもけんズ」の一員になって、一緒に下京を健康にするために活動しませんか?

日時 ①6月15日 ②6月22日 ③6月29日
いずれも金曜日 午後1時30分～午後3時30分終了予定

場所 区役所4階 第1・2会議室

内容 ・健康に暮らすにはどうする!? サポーターとは?
・メタボピクスであなたも私も健康増進♪
・先輩サポーター「しもけんズ」体験談・交流会

準備物品 動きやすい服装・靴、タオル、水分補給ができるもの

対象 18歳から69歳の区内在住の方(全3回参加可能な方)
※ただし、医師から運動を制限されている方、体調の良い方では受講できません。

定員 30名(先着順)

締切 6月14日(木)までに電話または窓口にてお申込みください。

健康づくり推進課成人保健・医療担当 ☎371-7292



下京区社会福祉協議会では、新たに平成24年度6月1日から、失業等でお困りの方を支援する総合支援資金(生活支援費・住一時生活再建費・住宅入居費)と臨時特例つなぎ資金の貸付相談をお受けすることになりました。

これまで福祉資金や教育支援資金、不動産担保型生活資金と合わせて、総合的な相談窓口として、市民の皆様へ安定した暮らしを支えています。

この相談をお待ちいただければ、あきらめず、お困りごとを一緒に解決させていただきます。

☎相談
下京区社会福祉協議会 ☎361-1881



生活福祉資金の相談窓口が
身近で便利になります

けすぞう君の Q&A 消防団活動にご協力とご理解を!

Q 消防団とは何者?
A 地域の防火・防災リーダーとして、自主防災組織など地域住民の皆様へ災害対応力を向上させるために指導や訓練を行うとともに、地域の訪問防火指導や巡回パトロール、応急手当の普及啓発などを実施しています。

Q 消防団員の条件は?
A 消防団員の条件は「区内在住、または勤務する方」、「年齢18歳以上の方」、「健康な方」です。

Q 消防団員の活動は?
A 消防団員の活動は、消防署と連携して火災、震災その他の非常災害時における警戒防衛活動を行うとともに、市民の防火・防災に対する意識と対応力を高めるため、昼夜を問わず活動しています。そこで今回は、消防団のQ&Aです。

Q 消防団の組織は?
A 市内の各行政区に消防団が設置されています。下京区には下京消防団(前中杉町長以下343名)があり、学区ごとに設けられた23分団と特定の活動をする応急救護分団の24分団があります。

Q 消防団員の活動は?
A 消防団員の活動は、消防署と連携して火災、震災その他の非常災害時における警戒防衛活動を行うとともに、市民の防火・防災に対する意識と対応力を高めるため、昼夜を問わず活動しています。そこで今回は、消防団のQ&Aです。

◆検診内容

検診名	対象年齢	内容	費用	申込み
結核	15歳以上	胸部X線撮影	無料	当日会場で直接申し込み
肺がん	40歳以上	問診、胸部X線撮影	無料	当日会場で直接申し込み
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査	300円※1	事前に京都予防医学センターに「はがき」又はFAX(811-9138)で申し込み※2

※1 市民税の非課税世帯に属する方、生活保護を受給されている方、70歳以上の方などは、証明書を提示または提出されると費用が免除されます。詳しくは、お問い合わせください。

※2 郵便番号・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、受診される日の15日前までに京都予防医学センター 大腸がん検診係(〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28)宛てに郵送又はFAXしてください。

☎健康づくり推進課成人保健・医療担当 ☎371-7292



(昨年の総合査閲の様子)

◆下京消防団総合査閲
日時 5月20日(日) 午前8時～
場所 七条中学校グラウンド
☎下京消防 ☎361-4411

◆普通救命講習(5月27日)
日時 5月27日(日) 午後1時30分～4時30分
場所 下京消防署
☎申込み 下京消防署救急係 ☎361-4411

西京極で京都サンガF.C.を応援しよう! 7月1日(日)は、下京区民デー 100組200名様をご招待と当日チケットご優待!

J1復帰を目指し、クラブ一丸となって戦う京都サンガF.C.。みなさんの声援で、ぜひとも勝利を勝ち取りましょう!



日時 7月1日(日)
ファジアーノ岡山戦
キックオフ時間 午後7時
場所 西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

※キックオフ前は、キッズアトラクションや、イベントが盛りだくさんのサンガフレンズスクエアでお楽しみください。

【ご招待内容】
下京区民の皆様の日ごろの熱いご声援に感謝して、抽選で100組200名様を無料でご招待します。

対象 区内在住の方

申込み 往復はがきに次の事項を明記のうえお申し込みください。申込多数の場合は抽選とし、落選の場合も観戦優待券をお送りします。

・往信用表面 (あて先)
〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1
京都サンガF.C. 下京区民デー招待係

・往信用裏面
①下京区民デー招待 ②住所
③代表者氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤希望人数(2名まで)
・返信用表面 郵便番号、送付先住所、氏名
・返信用裏面 (記入不要)
締切 6月15日(金) 必着

☎ 京都サンガF.C. ホームタウン推進課 ☎0774-55-7603

胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診のお知らせ

勤務先などで検診を受ける機会のない区民の方を対象に、がん検診を行います。次の日程表のどの日でも受診できます。	日程	ひと・まち交流館 京都
	5月15日(火)	ひと・まち交流館 京都
	5月22日(火)	元崇仁小学校
	5月30日(水)	京都市学校歴史博物館
	6月1日(金)	元六条院小学校
	6月5日(火)	下京修徳ふれあい福祉会館(修徳せんだんホール)
	6月8日(金)	下京中学校付設成徳学舎(成徳会館)
	6月13日(水)	元梅瀬中学校
	6月19日(火)	淳風小学校
	時間	いずれの日も午後1時30分～3時

検診名	対象年齢	内容	費用	申込み
結核	15歳以上	胸部X線撮影	無料	当日会場で直接申し込み
肺がん	40歳以上	問診、胸部X線撮影	無料	当日会場で直接申し込み
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査	300円※1	事前に京都予防医学センターに「はがき」又はFAX(811-9138)で申し込み※2

※1 市民税の非課税世帯に属する方、生活保護を受給されている方、70歳以上の方などは、証明書を提示または提出されると費用が免除されます。詳しくは、お問い合わせください。

※2 郵便番号・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、受診される日の15日前までに京都予防医学センター 大腸がん検診係(〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28)宛てに郵送又はFAXしてください。

☎健康づくり推進課成人保健・医療担当 ☎371-7292

京都市内における交通事故が多発しています。より一層の注意をしましょう。

五条大橋西詰中央分離帯が憩いの場になりました

五条大橋西詰中央分離帯は、公共下水道工事により平成21年1月から閉鎖していましたが、4月18日からリニューアルオープンしました。

工事の終了とともに、五条通北側の「牛若ひろば」へ移設していた「牛若丸・弁慶像」を再設置するとともに「噴水」、「時計塔」を再整備しました。

京人形師の岡本庄三氏による「牛若丸・弁慶像」は昭和36年に京都青年会議所から寄贈されたもので、五条大橋の名物となっています。

「噴水」は昭和40年に京都中央信用金庫から寄贈されたもので、「晝盤の目」「五条大橋」「東山の山麓」をイメージしたものです。

陶芸家の近藤潤氏による「時計塔」は、京都室町ライオンズクラブから寄贈されたものです。夜間には、陶板製の時計をライトアップし、下京のまちを行き来する人々に悠久の歴史と時間を伝えます。

広場の面積を拡大することにより、記念撮影ができるなど、皆さんの憩いの場へと生まれ変わりました。

☎ 南部みどり 管理事務所 ☎643-5405



(噴水) (時計塔)

みんなに伝える や 野無のワート 京クッキング

今年の食育月間企画のテーマは、京の旬野菜! 市内農家から届いた野菜を使って、野菜本来の味わいや京都(古都)の味を味わう教室を開催します。ご参加お待ちしております。

日時 6月19日(火) 午前10時30分～午後1時30分

会場 保健センター2階 調理実習室

内容 ・講話「京の旬野菜でからだにやさしい食生活」
・調理実習「市内農家直送! 京の旬野菜クッキング」
・試食、交流

費用 500円(食材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

対象者 区内在住の方

定員 24名(先着順) 初参加の方! ぜひお申込みください。

申込み 6月1日(金) 午前8時30分から電話または窓口にて申込み

☎ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎371-7292

今年度の食育月間企画のテーマは、京の旬野菜! 市内農家から届いた野菜を使って、野菜本来の味わいや京都(古都)の味を味わう教室を開催します。ご参加お待ちしております。

日時 6月19日(火) 午前10時30分～午後1時30分

会場 保健センター2階 調理実習室

内容 ・講話「京の旬野菜でからだにやさしい食生活」
・調理実習「市内農家直送! 京の旬野菜クッキング」
・試食、交流

費用 500円(食材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

対象者 区内在住の方

定員 24名(先着順) 初参加の方! ぜひお申込みください。

申込み 6月1日(金) 午前8時30分から電話または窓口にて申込み

☎ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎371-7292

平成24年度「下京区重点取組」策定

- 1 下京区基本計画の推進**
 - 区民まちづくり会議(仮称)の設置
 - 区民基本計画に「まちやること」として掲げた「京散歩(ぼっほ) 塾」などの推進
 - 下京・町衆倶楽部の推進
 - 2 区民との協働**
 - 新たな「土曜つくり」
 - 区民が主役のまちづくりサポート事業の創設
 - 地域力アップ応援事業(自治会加入促進)の創設
 - 区民ふれあい事業の実施
 - 下京・町衆倶楽部の推進
 - 3 防災の推進**
 - 自主防災会をはじめとした地元関係団体との連携による、「避難所運営マニュアル」・初期初動マニュアルの作成
 - より実効性のある「区防災訓練の実施(内容の充実)」
 - 全職員の情報共有による、あらゆる場面で想定した防災・シミュレーションの実施
 - 4 市民サービスの向上(応対、庁舎、サービス)**
 - 市民対応の向上に向けた取組の充実・強化(庁内プロジェクトチームを活用)
 - 地域力推進室(☎371-7604)
- 「学区カルテ」を活用した子育てへの情報提供

児童館・学童保育所まつり やんちゃワールド ～遊びのオリンピック2012～

児童館・学童保育所では、子どもたちの健やかな成長を願って、児童館・学童保育所まつりを開催します。工夫を凝らした出し物を用意して、皆様のご来場をお待ちしております。

日時 5月28日(土) 午前10時～午後3時

場所 大藪小学校(南区久世大藪町62)

参加費 無料

内容 午前: オリンピックイヤーにあわせて、様々な遊びで新記録に挑戦。
午後: すわらじ劇園による「孫悟空」の鑑賞(雨天時は、午後の鑑賞のみ実施)

☎ 市児童家庭課(☎251-2380)、公益社団法人京都市児童館 学童連盟(☎256-0280)

親子で遊ぼう 第17回 下京たんぽぽ広場

折り紙や絵本のコーナー、アンパンマンのサンサン体操など、楽しい遊びがいっぱい。保育士や保健師などの専門家による育児・健康相談コーナーもありますので、親子でぜひお越しください。

日時 6月13日(水) 午前10時30分～正午 ※小雨決行

場所 元安寧小学校体育館(堀小路通堀川西入、最寄りのバス停は「七条堀川」です)

対象 乳幼児とその保護者

費用 無料

申込み 不要

持ち物 必要に応じて飲み物・着替えなど

その他 開催中、体育館内での食事はご遠慮ください。お越しの際は、駐車スペースがありませんので公共交通機関をご利用ください。

☎ 下京子ども支援センター ☎371-7219

(人気の新聞ビリビリコーナーの様子)

広告

昨年続き今年も、フジコの希望により身近な、温みのある希少な小ホールにて公演決定!!

フジ子・ヘミング コンサート

出演/イングリット・フジコ・ヘミング

2012年6月8日(金) 2回公演(14時開演・19時開演) チケット好評発売中

京都コンサートホール アンサンブルホールムラタ [チケット] S席 ¥13,000 A席 ¥12,000

チケット取扱	青葉ピアノ TEL.03-3670-5099 [予約サイト] http://fuziko.aoba.bz	京都コンサートホール チケットカウンター TEL.075-711-3090	チケットびあ TEL.0570-02-9999 [自動音声コード156-725]
--------	--	---------------------------------------	--

主催/企画 青葉ピアノ・ラ・カンパネッラ

広告

相続のこと、借金のこと、会社登記のこと... 司法書士による生活問題相談

生活 Q&A 消費者金融やクレジット会社と長年お付き合いされている、過去に借金を完済したことはありませんか?

「過払い金」が発生している可能性があります。現在借金がなくても、過去10年以内違法な金利を支払っていた場合、支払いすぎた利息を返してもらうことができる場合があります。

消費者金融やクレジット会社は、違法な金利をとっている場合があります。それが「過払い金」といわれるものです。

④ 今現在の借金の整理を司法書士に頼むと、返済が楽になりますか?

⑤ たとえば、消費者金融などからの借金100万円が、違法な金利に計算し直すことによって約20万円程度まで減額されたケースや、逆に過払い金として数十万円の返還を受けたケースがあります。

⑥ それでも、残った借金は返していかなければならないのですか?

⑦ 返済はしていただく必要があります(破産手続きの場合は別です)。消費者金融などとの交渉により、たとえば、3年～5年での分割払いなど、無理のない返済計画をたてることができます。

⑧ 借金問題について相談したいのですが?

⑨ 当事務所では、事務所に来所されてのご相談はもとより、電話でのご相談も承っております。※費用の発生は、実際に事件のご依頼をいただいた日からとなります

相談ダイヤル **Tel.077(511)3098**

司法書士法人 宮・坂口合同事務所

滋賀県大津市京町1-1-47
メゾン京町102号
月曜～金曜・午前9時～午後6時
●代表司法書士 坂口航一郎(認定番号512072)