食中毒シーズンが到来！

～食中毒は家庭でも発生します～

食中毒というと給食やレストランなどの飲食店での食事が原因であると思われがちですが、家庭で調理された食品が原因となる食中毒が毎年発生しています。これから食中毒の起こりやすい夏場に向けて、食中毒予防の基本になる次の点をしっかりと守りましょう。

◆食中毒予防のポイント

❶菌をつけない

①調理前は、石鹸で手指を十分に洗いましょう。

②包丁、まな板、ふきんなどの台所用品は、必ずよく洗い、殺菌消毒しましょう。

③ネズミ、ゴキブリ、ハエなどの餌となるごみはきちんと捨てて、清潔な台所で調理しましょう。

❷菌をふやさない

①冷蔵保存が必要な食品は、必ず10℃以下で保存しましょう。特に魚介類、食肉などはわずかな時間でも4℃以下で保存しましょう。

②残った食品で時間が経ち過ぎたものや少しあやしいと思ったものは思い切って捨てましょう。

③消費期限などの表示のある食品は、日付をよく確認しましょう。

❸菌をやっつける

①調理をする時は、中心部まで十分加熱しましょう。

②ムラなく加熱できているか、火の通り具合を必ず確かめましょう。

◆食中毒かなと思ったら?

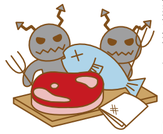
食中毒の代表的な症状としては、腹痛、下痢、嘔吐などがありますが、自己判断で下痢止めや鎮痛剤を飲んだりすると、かえって症状を悪化させる場合があります。早めに医師の診察を受け、適切に処置することが大切です。

◆健康な食生活のために！

暴飲暴食を避け、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

また、乳幼児や高齢者は、病原菌に対する抵抗力が弱いため、食中毒になりやすく、症状も重くなりやすい傾向にあります。乳幼児や高齢者には、生ものの提供を控え、十分に加熱調理をするように心掛けましょう。

㊐　衛生課（☎371・7298）



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無い方を対象に、がん検診を行います。

日時・場所

６月24日（火）元梅逕中学校
６月27日（金）七条小学校
７月２日（水）七条第三小学校
いずれの日も午後１時30分から３時まで

検診内容

検診名		対象年齢	内容	費用	申込み
胸部検診	結核	15歳以上	問診、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
			喀痰細胞診（問診の結果必要な方）	1,000円※1	
大腸がん検診		40歳以上	問診、便潜血検査（２日間、２回の便を採取）	300円※1	事前に京都予防医学センターに「はがき」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　はがきに郵便番号・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）宛てに郵送してください。

㊐　健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎371-7292）

特定疾患治療研究事業における医療受給者票をお持ちの方へ　～医療受給者票の有効期間等について～

難病の患者に対する医療等に関する法律が成立し、医療費助成に関し新制度が平成27年１月から施行されることになりました。そこで、現在、特定疾患医療受給者票をお持ちの方は、平成26年度に限り、特段の手続きを経ることなく平成26年12月31日まで有効期間が延長されます。延長された受給者票は、京都府から平成26年９月30日までに送付予定です（平成27年１月以降の取り扱いも併せて通知予定）。詳細は、京都府健康対策課から送付された案内文をご確認ください。

スモン患者の方については、従来どおり手続きをお願いします。

㊐　健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎371-7292）
市保健医療課（☎222-3419）
京都府新制度に係る相談窓口（☎414-4975、414-4976）

こんな時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維持管理の最前線基地として、皆さんの安心・安全を支えています。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、道路の通行確保に努めています。

市街灯の球切れや、道路に影響する斜面での土砂崩れ、亀裂発生の際など、道路や河川に関してお困りのことがありましたら、土木事務所にご相談ください。

㊐　南部土木事務所（☎691-3158）
（※休日・時間外は土木事務所に電話をいただければ、夜間・休日緊急受付センターに電話が切り換わり、応対します）

けすぞう君からのお知らせ

風水害のシーズンに突入！

昨年の台風18号は市内に甚大な被害をもたらし、特に嵐山渡月橋付近の状況は記憶に新しいところです。

皆さんは台風や豪雨による災害、近年、都市部で多発する集中豪雨による浸水被害への「備え」は万全でしょうか？

風水害で起こることは?

・河川や下水道があふれ家屋や地下が浸水し、道路が冠水する。
・下水道のマンホールや側溝のふたが水圧で浮き、動くことがある。
・地下室に水が流れ込むと、わずかな水かさでもドアが開かず、閉じ込められる。
・突風や台風などで、瓦や看板などが飛ぶ、木が倒れる。

風水害から身を守るために

・日頃から最新の気象情報をチェックし、「京都市防災マップ水災害編下京区版」で居住地や勤務地の浸水想定、避難ルートを確認する。

防災マップについては、消防署にお問い合わせください。

・側溝や排水口は、こまめに掃除し、水はけを良くする。
・地下にいるときは、気象情報に細心の注意をはらう。
・危険が迫る前に早めに避難する。
・浸水の中での避難は非常に危険なため、浸水している場合は、２階以上に避難する。
・やむを得ず浸水の中を歩く場合は、マンホールなどに落ちないよう、長い棒などで地面を確認し、ゆっくり歩く。
・風で飛ばされそうな物は、家の中に入れる。
・歩行中は飛来物に注意する。

「ここは安全だ」という思い込みは危険です。昨年の豪雨や各地の被害を思い起こし、身を守るための「備え」と「対策」を、家庭や職場で実行しましょう！

㊐　下京消防署（☎361・4411）

7月12日（土）～18日（金）夏の文化財防火運動を実施します。

謎とき！下京

このコーナーは、歴史に造詣の深い下京区内に在住、通勤、通学されている京都検定1級をお持ちの方々に出題していただいています。

明治維新をはさむ激動の時代、二人の女性が自身の意思で壮絶な最期を遂げました。彼女らのお墓は、下京区内のほど近い場所にあります。どちらも生活道路に面して石碑がたたずみ、ひっそりと所在を示しています。

一つの石碑には「小野寺十内妻烈婦丹女之墓」と刻まれています。赤穂藩四十七士の一人、小野寺十内の妻の墓です。元禄16年（1703年）、赤穂浪士の吉良邸討ち入りに加わった夫の十内が江戸で切腹しました。妻の丹は、十内の供養塔を建立し、自身も食を断って自害しました。

小野寺丹の墓をしるす石碑　林昌院（岩上通万寿寺下る東側（※非公開））

もう一方の石碑は末慶寺の門前にあり、「烈女畠山勇子の墓ある」と知らせています。

明治24年（1891年）5月に、来日中のロシア皇太子（後のニコライ2世）が京都を訪問。11日に「大津事件」が勃発しました。千葉県出身の畠山勇子は、その数日後に東京からシア皇太子への謝罪の手紙を投じて、京都府庁前で自決しました。

ほかに手段はなかったのか、と現代に生きる私たちはつい思います。しかし、日本の歴史をゆるがす大事件の陰で、彼女たちは精一杯の信念を貫き、悲壮な覚悟をもって自身の手で人生を終えたに違いありません。

さて、問題です。

「大津事件」の起きる前に、ロシア皇太子を最大級にもてなすため、京都では時期外れの催しごとが行われました。

次のどれでしょうか。

①葵祭　②五山送り火　③祇園祭

畠山勇子の墓をしるす石碑　末慶寺　柳筒通万寿寺上る西側（※非公開）

答え・郵便番号・住所・氏名・年齢のほか紙面への感想を書いて、7月4日（金）必着で、〒600-8588（住所記載不要）下京区役所地域力推進室「謎とき！下京」係までお送りください。

正解者の中から抽選で2人の方に記念品を差し上げます。

当選の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

なお、解答は8月15日号に掲載します。

4月15日号の解答

今から100年前の大正3年（1914年）7月に、京都日出新聞社長の後川文蔵氏らが設立した京都自動車株式会社が①タクシーの運行を開始しました。

地域の支え合いを応援する標語「あいさつは1日のはじまり 元気よく」

西大路小学校　佐々木涼さんの作品です

下京区では挨拶で、地域の絆とぬくもりを感じられるまちづくりを応援しています！

～下木屋町のまちなみを未来に引き継ぐ第一歩～「下木屋町まちづくりビジョンを策定」

（永松学区　下木屋町地区）

下木屋町地区（四条通～五条通の木屋町通界わい）では、風情豊かで魅力あるまちのたたずまいを引き継ぐため、未来に向けたまちづくりの取り組みが進められています。

この度、まちの将来像である「下木屋町まちづくりビジョン」がとりまとめられました。これは、地区内の方々を中心に構成される「下木屋町まちづくり協議会」が、昨年秋から協議会での話し合いを始め、下木屋町に関係する方々のご意見をお聞きし、説明会を開催するなど、地域の総意としてまとめられたものです。

ビジョンには下木屋町の目指すべき将来像とそれを実現するための方向性が示されており、自然豊かな風情あるまちなみを継承し、安全で穏やかな暮らしを大切にするとともに、京都の食文化に彩りを添えるまちとしてイメージの定着を目指すものとなっています。

今後は、ビジョンの実現に向け、協議会が中心となって地域のルール作りに取り組まれます。

区役所では都市計画局や景観・まちづくりセンターなどと協力しながら、こうした地域の方々による、まちの個性を活かしたまちづくりの取り組みを応援しています。まちづくりに関するお悩みなどがありましたら、お気軽に区役所にご相談ください。

説明会の様子（4月23日）

下木屋町まちづくりビジョン

平成26年度「下京区運営方針」策定

この度、区役所では、平成26年度「下京区運営方針」をまとめました。区民の皆様と区役所の協働によるまちづくりを一層進め、笑顔があふれるまちの実現を目指します。

次のような事業に取り組みます！

空き家を活用した地域力の向上

区内には、約7,000戸の空き家があります。所有者の皆様の協力を得ながら、これらの空き家を有効に活用し、地域の活動に積極的に参加していただける居住者などを増やし、地域力の向上を図ります。

絵本から広がる笑顔の輪

「だいすきっ！京都・寄付金」を活用し、区内９小学校の児童を対象に、地域の方々の協力を得て、大型絵本の読み聞かせや交流などを実施します。この取り組みを通し、すべての児童が楽しく学校生活を送るとともに、心豊かな思いやりのある児童となるよう地域ぐるみで支援します。

下京・高齢者お出かけお助けマップ事業

高齢者の孤立化の未然防止や団塊の世代の社会参加の促進を図るため、身近な居場所づくりや支援事業を紹介する学区ごとの冊子を作成し、地域の高齢者に配布することで、地域の行事などへの参加を促進します。

「下京歩歩（ぽっぽ）塾」の推進

下京歩歩塾では、ウォーキングを通じて、区民の皆様の健康増進に取り組んでいます。

平成26年度は、歩こう会などの行事を企画・実施するとともに、新たに食生活診断の実施により、食事面からのアドバイスを行うなど、活動内容の充実を図ります。

歩歩塾に入って、健康づくりに努めましょう！

その他にも様々な事業に取り組んでいきます。詳しくは、下京区役所ホームページをご覧ください。

㊐　地域力推進室総務・防災担当（☎371-7164）

経済センサス－基礎調査及び商業統計調査を一体的に実施します！

産業構造や事業活動の実態を明らかにすることを目的に、すべての事業所及び企業を対象として経済センサス－基礎調査を、また、そのうちの卸売業・小売業を対象に、商業の実態を明らかにするために商業統計調査を実施します。

両調査とも平成26年７月１日（火）現在の事業の内容、従業者数、売上金額などを把握します。

６月下旬から調査員がお伺いしますので、調査票へのご記入をお願いします。

㊐　地域力推進室統計担当（☎371-7164）
市情報化推進室情報統計担当（☎222-3216）

すこやかライフ

お薬手帳について

お薬手帳については、以前（24年11月号）、その役割や重要性についてお話をさせていただいたことがありますが、今回、再度取り上げました。

なぜか、それは2014年度診療報酬改定が行われる中で、お薬手帳に関する内容が盛り込まれたからです。

東日本大震災以降、お薬手帳の重要性が再認識され、お薬を服用しているすべての方にお薬手帳を持っていただくよう活動していました。その結果、多くの方にお薬手帳を持ってもらうことができたのですが、残念ながら薬局に持参されない方がおられ、ご自身でシールを持ち帰り、お薬手帳に貼られるケースが多く見受けられました。

本来お薬手帳は、薬局において薬剤師が患者様の持ってこられた処方箋をチェックし、調剤したお薬と手帳に記載されているお薬との飲み合わせや重複の有無を確認し、服薬指導するために使われるものです。

今回の改定により、お薬手帳のシールだけを渡すことはできなくなりました。必ず薬局に持ってきていただき、薬剤師がシールを貼り確認することとなっています。荷物が増えますが、どうかよろしくお願い申し上げます。

下京南薬剤師会　副会長　松井常孝

親子で食育　ふれあいファミリー食セミナー　わんぱくコース

ちゃれんじクッキング

親子でわくわく楽しいクッキングを体験してみませんか？ご参加お待ちしています。

◆①小学生コース　「お昼ごはんをつくろう」◆
日時　７月29日（火）午前10時30分～午後１時30分（受付　午前10時15分～）
対象　区内在住の小学校１～３年生とその保護者
内容　お話・調理実習『自分でつくる！お昼ごはん』
参加費　１組1,000円

◆②幼児コース　「手づくりおやつと歯について学ぼう」◆
日時　８月８日（金）午後１時30分～３時30分（受付　午後１時15分～）
対象　区内在住の来年度就学される５～６歳児とその保護者
内容　調理実習『手づくりおやつをつくろう』
お話・歯みがき実習『おやつの後は歯みがきをしよう』
参加費　１組500円

場所　下京保健センター　２階　調理実習室
定員　各日10組
持ち物　エプロン、三角巾（バンダナなど）、タオル、子ども用上履き

※①のコースは子ども用お箸、②のコースはいつもお使いの歯ブラシもお持ちください。

申込み　７月７日（月）午前８時30分～電話または窓口にて受付（先着順）

㊐　健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎371-7292）