



親子のための おうちで元気に過ごすヒント集 「しもぎょう おうち時間」を発行しました！

健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎371・7292

リーフレットと併せて、体操動画
「シモンちゃんといっしょに おうち
で筋トレ・ストレッチ～下京の歌に
合わせて～」をきょうと動画情報館
(京都市公式YouTubeチャンネル)
で公開しています！
こちらぜひご覧ください！



←動画はこちら
から！(YouTube)



↓ホームページ
はこちらから！



区役所 2階26番窓口など
で配布中！ホームページでも
見られます！



区役所では、感染症予防のための「新しい生活スタイル」を
踏まえた健康づくりについて、下京区社会福祉協議会をはじめ
めとする各団体と協働して情報発信しています。
この度、暑い季節でもおうちで元気に過ごせるよう、親子
で楽しめる健康づくりのヒントが詰まったリーフレットを発
行しました！
ぜひ、ご家族でご覧いただき、心も体も元気な毎日を過
しましょう！

◆内容
○親子でからだを動かそう！(体操動画など)
○親子で一緒にフッキングを楽しもう！
○「食育めいえ」で楽しくおうち食育♪
○親子で楽しくくちくちの体操
○お父さん・お母さんの心のケア

京都キワニスクラブから 遊具の寄付をいただきました！

子どもはぐくみ室 ☎371・7219



京都キワニスクラブ(清水宏一会長)から室内
遊具や玩具のご寄付をいただき、6月25日(木)
に贈呈式が行われました。この団体は子どもた
ちの健全な育成と地域社会への貢献を目的に
「子育て支援・京都プロジェクト」として長年に
わたって寄付などの活動を続けておられます。
いただいた遊具は、子
どもはぐくみ室で実施す
る健診の待合スペースや、
親子参加型の教室などで
活用させていただきます。



市の福祉医療制度のお知らせ

市内にお住まいで医療保険に加入している方を対象に、自己負担額を助成する制度です。福祉医療制度の適用を受けるには申請が必要です。申請には健康保険証、印鑑をお持ちください。制度により身体障害者手帳、戸籍謄本などが必要となります。

制度名・問合せ先	対象となる方
①ひとり親家庭等医療 子どもはぐくみ室子育て推進 担当 ☎371-7218)	次のいずれかに該当する方 ア 生計を一にする父または母のない、18歳到達後最初の3月31日 までにある児童 イ アの児童と生計を一にする母または父 ウ 両親のいない児童と、その児童を扶養する20歳未満の方など
②重度心身障害者医療 障害保健福祉課障害難病支援 担当 ☎371-7217)	次のいずれかに該当する方 ア 1級または2級の身体障害者手帳を持っている方 イ 知能指数(IQ)が35以下である方 ウ 3級の身体障害者手帳を持ち、知能指数(IQ)が50以下である 方 ※重度障害者老人健康管理費は、後期高齢者医療制度の資格がある方 が対象
③重度障害老人健康管理費 保険年金課保険給付・年金担当 ☎371-7254)	65歳以上70歳未満で、次のア～ウのいずれの方にも前年の所得税 が課されていない方 ア 本人 イ 配偶者 ウ 同一住所(住民基本台帳上で世帯分離している方も含む)および 別住所にお住まいの方(扶養関係がある方)のうち主たる生計維 持者
④老人医療 健康長寿推進課高齢介護保険 担当 ☎371-7228)	
⑤子ども医療 子ども家庭支援課分室 ☎251-1123)	0歳から中学校3年生までの方(15歳到達後、最初の3月31日まで にある方)

※入院時の食事代および居住費などは支給の対象となりません。
※①～④は所得制限あり。 ※①～③は一部負担金なし。④⑤は一部負担金あり。

9/11 金

「バランスUP! 食べ方講座」 ～9月は食生活改善普及運動月間です～

健康のためには、バランスの
良い食事が大切とは分かっている
でも、時間が無い、調理ができ
ないなど、実践するのはなかなか
難しいもの。
今回の食育セミナーでは、
コンビニ食や総菜の選び方
など、手軽にバランスの良い
食事を取る工夫をお伝え
します！

日時 9月11日(金) 10時～10時40分
場所 区役所2階多目的ホール
内容 講話「簡単♪食事バランスのポイント」
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 12名(先着順)
費用 無料
持ち物 筆記用具、マスク(ご着用のうえ、
お越しください)
申込み 8月24日(月)から電話または
2階26番窓口にて受け付け

簡単レシピも
プレゼント！

