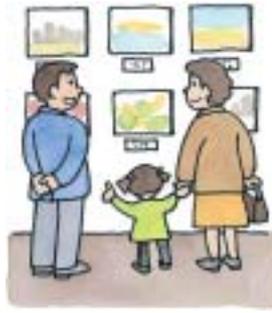


下京区民ギャラリーを開催します

3月3日(月)~21日(金)



区民及び区内に通勤、通学されている皆さんから募った作品を展示する下京区民ギャラリーを開催します。昨年からの写真のほか、絵画や短歌・俳句、俳画に募集範囲を広げ、さまざまな作品をご覧いただけるようになっています。

区民の皆さんの力がそろうと思います。ぜひ足をお運びください。

日時 3月3日(月)~21日(金) 午前8時30分~午後5時(土・日は除く)

場所 下京区役所1階ロビーほか

主催 下京区ふれあい事業実行委員会なまつきり部会

☎ まちづくり推進課(☎371・7170)

確定申告はお早めに

所得税の確定申告は、3月17日(月)までです。税務署以外にも相談会場や申告センターを開設しますので、ご利用ください。

税理士による申告相談会場を開設

次の会場で、税理士が無料で相談に応じて同時に、申告を受け付けます。

- 大谷婦人会館1階会議室 (東本願寺北側)
- 日程 2月19日(火)・22日(金)
- 京都J A会館5階会議室 (南区東九条西山町)
- 日程 2月26日(火)・29日(金)
- 京都市健康増進センターヘルスケア21内南区西九条南田町
- 日程 3月3日(月)・7日(金)

時間 いずれも午前10時~正午

申告センターを開設

還付申告センターと日曜日にご利用いただける広域申告センターを開設します。

- 還付申告センター
- 日程 2月29日(金)まで(土・日は除く) 午前9時30分~午後4時
- 広域申告センター
- 日程 2月24日(日)と3月2日(日) 午前9時~午後5時

場所 両センターと毛池坊短期大学 両センターと毛池坊短期大学 両センターと毛池坊短期大学 両センターと毛池坊短期大学

☎ 市民税課市民税担当(☎371・7172) 下京税務署(☎351・9161)

下京区クリーン&セーフティ大作戦

3月6日(木) 京都駅前周辺にて



昨年のお掃除に集まった皆さん

下京区生活安全推進協議会では、平成13年の設立以来、京都駅前周辺の環境を浄化する「下京区クリーン&セーフティ大作戦」を実施してまいりました。

当日は、地域住民の皆さんや各種団体、警察署、行政関係機関が互いに協力して、街頭啓発、散乱ゴミの収集のほか、放置自転車の撤去や違法駐車の手締りを行い、安心安全で美しいまちづくりに取り組ま

主催 下京区生活安全推進協議会

日時 3月6日(木) 午後2時~3時

☎ まちづくり推進課(☎371・7170)

オンラインでらくらく

e Tax

国税電子申告納税システム



あらかじめ登録すれば、自宅やオフィスから、インターネットで国税に関するさまざまな申告や申請ができ、税務署などにも度々出かける必要がなくなります。

詳しくは、eTaxホームページ(<http://www.e-tax.go.jp>)をご覧ください。

☎ 下京税務署(☎351・9161)

税源移譲にともなう住民税の住宅ローン控除の申告

税源移譲によって、平成19年分の所得税が減少したために、住宅ローン控除額が減少した方は、申告をされると減少した相当額が住民税から減額されます。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 市民税課市民税担当(☎371 7172)

住民税の住宅ローン控除の適用を受ける方	住宅借入金等特別税額控除申告書の提出方法	申告書の備付場所
所得税の確定申告をされない方	源泉徴収票を添付して区役所へ提出	区役所
所得税の確定申告をされる方	所得税の確定申告とともに税務署へ提出	区役所・税務署

下京区民レディスバレーボール祭結果

12月16日に京都市体育館で開催された下京区民レディスバレーボール祭で、次の学区の体育振興会が優秀チームとなりました。

第1部 豊園、修徳、有隣、稚松、七条第三

第2部 淳風、光徳

下京保健所 運営協議会委員を募集します

保健所の運営について、地域団体などの代表者とともに意見交換をしていただく委員を募集します。なお、会議は公開され、年2回開催する予定です。

募集人数 2人

任期 平成20年4月1日~平成22年3月31日(2年間)

応募資格 次の条件をすべて満たす方

- ①区内にお住まいで18歳以上
- ②国、地方公共団体の議員や常勤の公務員でない方
- ③平日昼間に行われる会議に出席可能な方
- ④本市の他の審議会の委員に2つ以上就任していない方

応募方法 健康づくり推進課及びまちづくり推進課で配布する応募用紙に必要事項を記入し、次のいずれかの方法で応募してください。応募用紙は、下京区役所のホームページ(<http://www.city.kyoto.lg.jp/shimogyo/>)からもダウンロードできます。

①郵送または持参 〒600 885 88 下京区役所健康づくり推進課あて

②FAX 351・9028

募集期間 平成20年2月18日(月)~平成20年3月7日(金) 当日消印有効

その他 報酬など、詳細はお問い合わせください。

☎ 健康づくり推進課管理担当(☎371・7265)

かやこ 7ライ

紫外線対策で「しみ」を予防

「しみ」には、肝斑^{かんぱん}という成年女性の顔面に生じる褐色の色素斑と、中年以後に顔面や手の甲などの日光に当たる部分にできる老人性色素斑があります。どちらも、皮膚のメラニン色素が増加してできる褐色斑です。「しみ」ができる一番の原因は紫外線(UV)です。紫外線は、波長の長さによってUVAやUVBと表示され、皮膚に与える影響に違いがあります。波長の短いUVBは、皮膚がんを引き起こすともいわれています。これらから春を迎えるころは、最も紫外線対策が必要な季節です。全く太陽の光を浴びず、家にいることは、不可能です。家の中においても、ガラスを通してくる紫外線があります。曇りの日など太陽の光が差し込んでいなくても紫外線は存在するので、毎日のUVケア

は必須です。紫外線対策として最も簡単なものは、日差しが強い時間帯の外出を避けることや日傘や帽子を身につける、物理的に紫外線をカットすることです。次に、UVケア化粧品を使用し、紫外線の影響を軽減させるのも効果的です。日焼け止めはサンスクリーンと呼ばれ、PA、SPFという項目に数字が表示されています。これらはそれぞれUVA、UVBの防止効果を数値化したもので数字が大きいほど効果が高いとされています。特別大きな数値のものを使う必要はありませんが、生活シーンに合わせて紫外線をカットしてください。また一度塗っただけでは効果は持続しません。2時間おきくらいに外用を重ねてください。外用量も少ないと数値どおりの効果は期待できません。

できてしまった「しみ」には、美白化粧品やビタミンCが効果があります。でも転ばぬ先の杖、しっかりした紫外線対策をお勧めします。

京都市立病院皮膚科部長 小西啓介