京都市自治110周年記念式典

下京区の99人106団体に表彰・感謝状が贈られました

10月15日、京都会館で京都市自治110周年記念式典が開催されました。この式典は、京都市が明治31年10月15日に真の自治権を獲得したことを記念して、昭和33年から毎年開かれているもので、今年は110周年にあたります。

式典では、市政の推進に貢献された区内の方々や団体に対し、門川市長から次の表彰状や感謝状が贈られました。

▼**市政功労者特別表彰**（自治110周年）　2人
▼**自治110周年記念表彰**　34人68団体
▼**学校統合特別表彰**　19団体
▼**篤志者表彰**　6団体
▼**永年勤続市政協力委員表彰**　11人
▼**未来の京都まちづくり推進感謝状**（いのち）　29人
▼**未来の京都まちづくり推進感謝状**（環境）　5人
▼**未来の京都まちづくり推進感謝状**（知恵）　3人
▼**未来の京都まちづくり推進感謝状**（ひと）　13人9団体
▼**未来の京都まちづくり推進感謝状**（刷新）　2人
▼**地域の安心安全ネットワーク形成特別感謝状**　4団体

中学校統合に尽力

5中学校を統合して昨年4月に下京中学校が開校しましたが、この統合を教育への高い志と自治意識を持って英断され、子どもたちのより良い学びの場づくりに地域を挙げて尽力された関係学区の自治連合会や市政協力委員連絡協議会が、学校統合特別表彰を受けました。

10月21日 市政協力委員各学区会長と門川市長が懇談

懇談会には、市政協力委員を代表して各学区の会長が参加され、渡邊洞曉代表幹事から、下京のまちづくりを進める各学区の活動や、今後の課題が報告されました。門川市長からは、日ごろの市政協力委員の活動に敬意と感謝を表すとともに、市民の皆様と共に汗をかく〝きょうかん〟の輪を広げ、未来の京都のまちづくりに取り組む決意が示されました。

また、これに先立ち、下京区長との懇談会では、各学区の安心安全の取組やまちづくり活動について、学区会長からの発表や意見交換が行われました。

洛央小4年生のみんながエコライフにチャレンジ

夏休みに市内28小学校の児童が、子ども版環境家計簿をつけるなど、自分たちにもできるエコライフにチャレンジしました。

下京区では、洛央小学校4年生の88人が参加。10月9日の事後学習会では一人ひとりが「エコライフ診断書」を基に、これからの目標を考えました。次に、班ごとにみんなの「できたこと・できなかったこと」を話し合い、目標を決めて発表しました。

目標を発表する子どもたち

班ごとの目標（一部）

- 歯を磨くときや手を洗うときなどに水を出しっぱなしにしない。
- 電気の消し忘れに気が付いたら消す。
- 家族とエコの話をもっとする。

新・七条寺子屋（地域参加型・公開講座）

「音楽と水のハーモニー」参加者募集

七条中学校で開設されている「新・七条寺子屋」では、教員による授業を公開する講座のほか、外部講師による講演を行っています。七条中学校は「水」をテーマに環境教育を行っており、今月は音楽という文化的な側面から「水」を通した「環境」に触れることによって感性を養います。

日時　11月21日（金）午後1時20分～3時10分
出演者　トリオ・クラシコ（ファゴット、オーボエ、ピアノの三重奏）
演奏曲目　モーツァルト「泉のほとりにて」ほか

受講方法など、詳しくは七条中学校にお問い合わせください。

七条中学校　〒600-8893　下京区西七条御領町32　☎313・0972　FAX 313・0973
ホームページ http://www.edu.city.kyoto.jp/hp/shichijo-c/

長寿（後期高齢者）医療制度
高額療養費の支給申請をお忘れなく

長寿（後期高齢者）医療制度で医療を受けられた方で、病院などで支払った一部負担金が自己負担限度額を超えた場合には、申請により超えて支払った額が支給されます。

該当する方には「高額療養費支給申請について（お知らせ）」をお送りしていますので、お早めに申請してください。

なお、一度申請されますと、次回からは指定の口座への振込みとなります。

申請に必要なもの
「高額療養費支給申請について（お知らせ）」、保険証、印鑑、預金通帳（ゆうちょ銀行は不可）　※代理人の方が来られる場合は委任状が必要

問　保険年金課保険給付・年金担当☎371・7254

下京区民ミニギャラリー

「京てまり」を展示中

今回は、下京老人福祉センターで開催されている「京てまり教室」の皆さんの作品を展示しています。京てまりは、日本古来の伝統芸能に使われ、昔は玩具、現在は観賞用または贈り物として親しまれてきました。四季折々の美しい模様が、様々な色糸を組み合わせて一針ずつかがって作られた、かわいらしい京てまりをご鑑賞ください。

日時　11月28日（金）まで、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
主催　下京区ふれあい事業実行委員会なかまづくり部会

問　まちづくり推進課（☎371・7170）

すこやかライフ

更年期障害について

閉経の前後5年間に現れる女性特有の更年期障害の症状は、主に卵巣から分泌されていた女性ホルモンの急激な低下によって引き起こされるとされていますが、実際にはこれに加えて個人差、ストレス、社会的環境などの影響もあるようです。

症状としては、のぼせ、ほてり、異常発汗、冷え性、動悸などの自律神経症状や、肩こり、腰痛、関節痛、筋肉痛、手足のこわばりなどの運動器症状、また不眠、抑うつ、頭痛、頭重、気分不安定などの精神神経症状と実に多彩です。しかし、これらの症状が現れたからといって、すべてが更年期によるものとは限りません。例えば、異常発汗、動悸があれば甲状腺疾患の、関節痛、手足のこわばりがあればリウマチの可能性があります。このように、更年期以外の疾患が原因で似たような症状が現れる場合もありますので、たかが更年期障害と思わずに、このような症状がある方は、必ず受診するようにして下さい。（最初は産婦人科でも内科でもかまいません）

更年期障害に対する治療法は、①ホルモン補充療法（女性ホルモンであるエストロゲンを服用したり、それを含むテープをはったり、軟膏を塗ったりします）、②精神安定剤、抗うつ剤の服用、③漢方薬の服用、④カウンセリングなどの心理療法、⑤スポーツ活動など、があります。特にホルモン補充療法は、骨粗しょう症、痴呆の一つであるアルツハイマー病、心血管障害に対する予防効果があります。しかし、ホルモン補充療法は乳がんが増加するとの警告があり、長くても5年以内に終える必要があります。また、子宮体がん、乳がん、血栓症、脳卒中、冠動脈疾患、肝疾患に、以前または現在かかっている人には使用してはならないとされています。もちろん、このような判断は、受診先の医師がきっちりとしてくれますのでご安心を。

京都市立病院産婦人科
部長　藤原葉一郎