

お知らせ

区役所への郵便物は郵便番号(〒600-8588)を記載するだけで届きます(住所不要)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

○印の日は、区役所の市民窓口課・保険年金課・福祉介護課の一部の業務を午後7時まで延長

下京区役所 (区民部・福祉部・保健部)

〒600-8588 区民部 内線351-4439
 下京区西洞院通堀小路上る 福祉部 内線351-8752
 ☎371-7101 (代) 保健部 内線351-9028

◆国民健康保険、後期高齢者医療制度の保険料は必ず納期内に納めましょう

災害その他の特別な事情もなく保険料を滞納されますと、有効期限を短縮した保険証や、いったん医療費を全額支払う必要がある資格証明書を交付したり、財産の差押処分などを行います。納付困難な事情がある場合は、納付相談にお越しください。なお、次の日程で夜間にも納付相談を行います。

【夜間】3月11・18日 (いずれも木曜日) 午後5時～7時30分

☎ 保険年金課徴収推進担当 (☎371-7253)

◆国民健康保険、後期高齢者医療制度の保険料の納付には、口座振替のご利用を

口座振替をご利用いただくと、毎月保険料を納めに行く手間が省け、とても便利です。

申込み 領収書や納入通知書など国保記号番号(後期高齢者医療制度の場合は被保険者番号と徴収番号)のわかるもの、預金(貯金)通帳、通帳の届出印を持って、取引口座のある金融機関またはゆうちょ銀行の窓口まで。

※本人名義以外の口座からも引き落とすことができます。

※年金からの特別徴収による納付の方は、金融機関に申込手続きのうえ、その控えを持って保険年金課で納付方法の変更の申し出が必要です。

◆こんなときには国民年金の届出を

厚生年金や共済組合などの加入者(第2号被保険者)及び第2号被保険者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)を除き、日本にお住まいの20歳以上60歳未満の方は、第1号被保険者として国民年金に加入することとなります。

次に該当された方で加入の届出がお済みでない方は、至急届出をしてください。

○会社などを退職し、厚生年金や共済組合などの資格を喪失したとき

○第3号被保険者が、厚生年金や共済組合などの加入者の扶養からははずれたとき

※第3号被保険者に該当するときは、配偶者の勤務先を通じて年金事務所へ届出をしてください。

老齢基礎年金を受給するためには、保険料納付済期間や免除期間などを合わせて25年以上の期間が必要です。また、加入の届出をしていなかったり保険料を未納のままにしておくと、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できないことがあります。なお、日本にお住まいの60歳以上65歳未満の方、海外にお住まいの20歳以上65歳未満の日本人の方は、希望すれば国民年金に任意加入することができます。

☎ 保険年金課保険給付・年金担当(☎371-7254)

保 健

◆麻しん・風しんの予防接種をお忘れなく

麻しん・風しんワクチンは、2回接種することで免疫を強固なものにします。平成19年に麻しんが大流行したことから、平成24年度までは、

次の第3・4期に該当する方も定期接種対象者として公費負担で接種ができます。

第1期 1歳児(1歳のお誕生プレゼントに)

第2期 小学校入学前年度(入学準備に)

第3期 中学1年生相当年齢

第4期 高校3年生相当年齢

特に麻しんは感染力が大変強く、症状も重い感染症です。感染を防ぎ、周りの人に広げないためにも、まだ接種されていない方は忘れずに3月31日までに受けてください。

☎ 健康づくり推進課成人保健・医療担当(☎371-7292)

◆「春のおばんざいクッキング」参加者募集

冬から春にかけておいしい野菜を使い、ヘルシーな昼食を作ります。体を温め、パワーの出る旬野菜をたっぷり食べて、元気に春を迎えましょう。

日時 3月3日(水) 午前11時～午後1時

場所 下京保健所(下京区役所保健部)

対象 下京区に在住の方

定員 20人(先着順)

費用 500円(調理材料費)

持ち物 エプロン、三角巾(スカーフなど)、手ふきタオル

申込み 2月24日(水)から電話にて受付

☎ 健康づくり推進課成人保健・医療担当(☎371-7292)

下京青少年活動センター(ユースサービス下京)

〒600-8871 ☎314-5636
 下京区七本松通 内線314-5640
 七条上一筋目西入 ☎shimogyo@ys-kyoto.org

市内に在住または通勤・通学先のある方が対象。対象年齢などについては事業ごとにご覧ください。電話・FAX・Eメールで申込受付中。詳しくは、当センターにお問い合わせください。

◆ぶれいじむ参加者募集

スポーツルートを小学生に開放/ボランティアスタッフと一緒に楽しく遊ぼう。

日時 2月27日、3月20日(いずれも土曜日)、午後1時～3時

対象 小学生 **費用** 無料 **申込み** 不要

◆ほっちきsスポーツクラブ参加者募集

今回は、「ニュースポーツ」をします。普段体験したことのないスポーツにチャレンジ!

日時 3月13日(土) 午前10時～午後3時

対象 小学生 **定員** 30人(先着順)

費用 1,500円(昼食費込み)

その他

◆130周年協賛事業「大運動会2010」参加者募集

～一緒に運動会の思い出を作りませんか～

(財)京都市ユースサービス協会と下京青少年活動センターを中心に活動をしている学生のボランティアグループ「みるふいーゆ」の主催により、大運動会が開催されます。子どもからお年寄りまでご家族皆さんで参加していただける内容です。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月7日(日) 午前9時～午後4時(予定)

場所 梅小路小学校

※以上の企画は、しもせいチャレンジキッズの登録料(種別により250円、500円/3月末まで有効)が必要

◆スポーツイベント「しもせいCUP」参加者募集

ワイワイみんなで楽しむスポーツイベントです。今回は、卓球大会をします。

日時 2月28日(日) 午後2時～4時

対象 中学生～30歳の方

定員 30人(先着順)

費用 300円(保険料を含む)

下京図書館

〒600-8449 下京区新町通松原下る ☎351-8196

◆お楽しみ会

日時 2月27日(土) 午前11時～

内容 「絵本の読み聞かせ」ほか

◆テーマ別図書などの展示

日時 2月28日(日) まで

テーマ 「元修徳学区の遷り変り展」「感じる本」

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801-4196

日時 3月1日(月) 午前10時～10時40分

場所 西大路小学校

下京老人福祉センター

〒600-8166 下京区花屋町通室町西入 ☎341-1730

市内に在住の60歳以上の方が対象。詳しくは、当センターへお問い合わせください。

◆平成22年度「教養教室」の受講生を募集

一般の文化教室とは異なり、同世代の友達づくりと生きがいづくりのきっかけを見つけていただくことを目的とした教室です。

教室名と日時

①いけばな教室	第1・3火曜日	午前
②京てまり教室	第1・3火曜日	午前
③大正琴教室	第2・4火曜日	午前
④卓球教室	第2・4火曜日	午前
⑤囲碁教室	第1・3木曜日	午前
⑥フラダンス教室	第1・3金曜日	午前
⑦書道教室	第1・3金曜日	午後
⑧民謡教室	第2・4金曜日	午後

期間 4月から1年間

費用 無料(ただし、教材費は実費負担)

申込み 2月15日(月)～3月6日(土)に当センターへの来所のみ受付

その他 申込み多数の場合は抽選、結果は3月16日(火)発表



対象 市内に在住または通勤・通学先のある方

定員 60グループ300人(1グループ3～5人)

費用 1グループ500円(保険代を含む)

申込み 2月23日(火)までに、電話またはFAX、Eメールで(代表者の氏名、電話番号、住所を明記) ※申込み多数の場合は抽選

その他 15歳以下の方でグループを構成する場合は、保護者または20歳以上の方が同伴者として必要

☎・申込み 下京青少年活動センター(電話・FAX番号、Eメールアドレスは下京青少年活動センターの欄をご覧ください)