視点その4

まで

優 勝

開催日

6月6日、13日

課(脳の場合は35・4439)

「絆(きずな)」、「潤い」

園 総務課(☎371・7 締め切り 8月2日

総務課(☎37·7164)

\*

関係」の見直し

続けて取り組むための大切 ど、「エコで得する」ことは、 を使えるエコクッキングな の省エネや、無駄なく材料 近増えてきましたね。日頃

住所・氏名・電話番号・年齢 所記載不要)下京区役所総務 を記入し、〒60-8588(住 応募方法 郵送または脳で、

1ロハス (LOHAS) とは、Lifestyles

下京区体育振興会連合会主催

第42回下京区民

壮年ソフトボール大会

「環境にやさしいライフスタイルの創造へ

しい…こんなエコ商品も最

送りします。

境にやさしいボールペンをお 10名の方に間伐材を使った環 談を募集しています。抽選で

皆さんからのご意見や体験

環境にもお財布にもやさ エコで得する

な視点です。

を紹介しています

視点その3

から京都市に提出された提言 フスタイルを考える市民会議 るため、「環境にやさしいライ い暮らし方について呼び掛け

(※2) の中で示された視点

動をしたり、何でも話し合 です。自然や人を大切にし

Health

乗り…これも実はエコなん んする、誘いあって車に相

and

える関係って豊かですよね。 たり、町内や近所でエコ活

of

文字をとった略語で健康と環境、持続可能な社会生活を心がける生活スタ

www.city.kyoto.lg.jp/kankyo/page/0000082377.html) でご覧いただけます。

開催日

皆さんに地球環境にやさし

家族が一つの部屋で団ら

~環境にやさしいライフスタイルへの転換~

Sustainability の頭

開催日

5 月 30 日

下京区民

グラウンドゴルフ大会

京都からの提言」は(http://

各種スポーツ大会結果

**%**1

## 京都市市民憲章推進者

表彰を受けられた皆さん

が、門川市長から表彰を受

伊藤

(西大路)

〈順不同·敬称略〉

けられました。

的に推進してこられた方々



参加の下、昭和31年5月に ました。 守るべき規範として、市民 く豊かにするため、市民の 市民憲章は、京都を美し

進者の市長表彰式が行われ 流館京都で、市民憲章推 6月4日にひと・まち交

民憲章を永年にわたり積極 マと実践目標に基づき、市 制定されました。 毎年定められる推進テー

矢 竹 阪 伏 松 山 佐 渡部 中 本 木 本 田 倉 邉 畄 荒田山林 賀中﨑

久子 直通 正太郎 榮藏 高明 唯治 <u></u> 道彦 (七条第三 (七条第三) ( 尚徳) ( 植柳) (有隣) (修徳) (菊浜) (修徳) (醒泉) (淳風) (成徳)

「市民力」、「地域力」で切り拓こう 未来の京都 ~いつまでも「京都に住んでて良かったね。」 と言えるまちを目指して

THE STATES

痛い」。③食事、

開け閉め、食事時に「アゴが にくい、閉じにくい。②口の

左右の顎関節への負担のアン すると言われています。主に ークや横向きの就寝も、関係

すのです。治療は痛

だるい、疲れ会話後「アゴが

る」。④アゴを動

かした時に音が

「顎関節症 くかんせつしょう)」 とは

を大きく開け閉めするときに

時間の悪い姿勢でのデスクワ 片側ばかりでの噛みぐせ、

長

抜けた歯や虫歯の放置による

①日に必ず1度以上は、口

「ひっかかり」がある、開き

勧めします。

(平成22年の推進テ

くい、アゴが鳴る」と思われ 「アゴが痛い、口が開きに

方は、歯科医院での受診をお けないと、やっかいな病気に のことが多いですが、気をつ とんどの場合、一時的な症状 たことはないでしょうか。ほ なることがあります。それが これから挙げる症状のある 顎関節症」です。

皆さん **表彰を受けられた** 

下京区から15人が

表彰されました

淳風体育振興会

位

大内体育振興会

植柳体育振興会

七条第三体育振興会 すく、発生しにくくなります。 枝を剪定しておくと駆除しや ごと切り取って処分します。 全体に広がるまでに、葉・枝 駆除するときは、肌が露出

袋・マスク・メガネ・首にタ しないように帽子・長袖・手

> る保険料額。 額と、10月以降に特別徴収す 送付時期 7月中旬 平成22年度の正式な保険料 4月から特別徴収(年金 ている方 からの引き落とし)され 「保険料納入通知書」

7月以降に保険料を納付 いただく方(ア以外の方)

371 7252)

保険年金課資格担当 **2**  別徴収になる場合がありま

月は普通徴収で10月以降は特

替>になる場合と、7月~9 収へ納付書での納付や口座振 険料の納入方法など(普通徴

平成22年度の保険料額、

保

を送付します

## 被 チャドクガの幼虫

# チャドクガの幼虫 (害忠) に注意してください!!

チャドクガの幼虫

しょう。

オルを巻くなどして作業しま

などで上から洗い流しましょ

垣などの毛虫に注意しましょ 起こします。植え込みや生け ており、刺されると皮膚炎を 生する毛虫で、毒針毛を持っ ツバキやサザンカなどに発

被害予防

うにしましょう。 が付いていたら近づかないよ 先や道路際、公園などの樹木 大の被害予防となります。 に注意し、葉の裏などに毛虫 幼虫駆除 早期に駆除することが、 樹最

木に毛虫が発生した場合は、

後期高齢者医療保険の

回が幼虫の発生時期です。庭

準優勝 優

位 勝

6月6日、13日、 淳風体育振興会 安寧体育振興会 七条体育振興会 光徳体育振興会 20

ソフトボール大会

第56回下京区民

五 三 位 位

準優勝

大内体育振興会 淳風体育振興会 七条体育振興会

西大路体育振興会

優 勝 光徳体育振興会

4~5月、8~9月の年2

抑えて毛を取り除きシャワー が触れた周辺をそっと斜めに ②セロハンテープなどで毛虫

害が広がります。

①こすらない、掻かない。

ません。死骸や樹木に残って 触れた時の処置方法 いる毛にも注意が必要です。

は残りますので、安心はでき も皮膚炎の原因となる毒針毛 ます。ただし、毛虫が死んで また、殺虫剤でも駆除でき 僴 ③毒針毛に刺された場合、 ですり 触れた場合は特に注意が必要 門医に相談しましょう(眼)

衛生課(☆371・7298

京都府歯科医師会下京支部 ります。 していただく治療が中心にな 尚クリニック 足立 尚

は、歯ぎしり、くいしばりやるために起こります。誘因に 円板が、ズレたり変形してい がスムーズに動くようにクッ

ションの役目をしている関節

する。大きくなってきた。

顎関節症の大部分は、関節

な場合には就寝時のマウスピ

習慣やくせを直すア んが、望ましくない い治療ではありませ ハランスが引き起こ

ースをつけるなどのご自身に ゴの運動やストレッチ、必要