

京・食クッキング / 秋の食育セミナー

実りの秋は、いつも体重が増えてしまう…あるいは、残暑が厳しく食欲不振で体重が減ってしまった…なんてことはありませんか？旬の食材を取り入れた献立と調理実習で、エネルギーを上手にコントロールする工夫を栄養士がご提案します。あなたに合った食べ方を見つけましょう！

日時 9月11日(火) 10時～13時(受付9時45分～)

場所 右京区役所2階 栄養指導室

内容 講話「健康的な体重を維持しましょう～エネルギーコントロールのコツ～」、実習「秋の旬野菜を使った献立」

対象 18歳以上の右京区民

定員 24名(先着順) **参加費** 1人500円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

申込 8月23日(木)～9月4日(火)に「京都いつでもコール(☎661-3755)」へ。

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177

献立

- ◇ごはん
- ◇根菜のごま風味煮
- ◇揚げ(ぎせい)豆腐
- ◇季節の果物コンポート
- ◇切り干し大根のさっぱり梅和え
- ◇ヨーグルト添え

*変更になることがあります。

右京なかよしパーク2018

～親子であそぼう！みんなであそぼう！～

初めて子育てする方大歓迎☆おじいちゃん、おばあちゃんとの参加もOKです！

日時 10月5日、12日、19日、26日、11月2日(金)全5回 いずれも10時30分～11時30分(受付10時～)

場所 右京区役所2階 衛生教育室

内容 ふれあいあそび、子育て講座、おもちゃ作り、情報交換会、グループ交流

対象 区内在住の乳幼児(8月31日現在1歳～3歳未満)とその保護者

定員 20組(多数抽選)

参加費 500円(保険料含む)

*初日にお支払いください。

持ち物 くつ袋、お茶

申込 往復はがきでお申し込みください。
【9月7日(金)必着】

【往信面】 ①保護者名(ふりがな) ②お子さんのお名前(ふりがな) ③お子さんの生年月日 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥学区 ⑦電話番号

【返信面】 〈表面〉返信先の郵便番号、住所、氏名(保護者名) 〈裏面〉白紙

送付先 〒616-8105 京都市右京区太秦 森ヶ前町22-3 右京区社会福祉協議会

問合せ・主催 子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎861-2179
右京区社会福祉協議会 ☎865-8567
壬生保育所

情報掲示板

右京区役所

〒616-8511 右京区太秦下刑部町12

☎ 861-1101(代表) FAX 872-5048

保健福祉

国民健康保険、後期高齢者医療制度の方へ

入院や高額な外来受診により多額の自己負担が見込まれる方は、申請により「限度額適用認定証」等を交付します。保険証とあわせて医療機関にご提示ください。

①一つの医療機関における毎月の支払額が自己負担限度額までとなります。

②入院時の食事代が減額されます(市民税非課税世帯の方に限る)。

*国民健康保険にご加入の70歳未満の方で保険料を滞納している場合、交付が受けられないことがあります。また、70歳以上の方及び後期高齢者医療にご加入の方は、所得状況によって申請が不要な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 保険年金課 保険給付・年金担当 ☎ 861-2064

現況届、所得状況届の提出をお忘れなく

次の各手当を受けておられる方は、提出期限までに現況届や所得状況届をご提出ください。

①児童扶養手当：現況届を8月31日(金)まで

②特別児童扶養手当：所得状況届を9月11日(火)まで

③特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、外国籍市民重度障害者特別給付金：現況届を9月11日(火)まで

問合せ

①子どもはぐくみ室 子育て推進担当 ☎ 861-1437

②③障害保健福祉課 ☎ 861-1451

福祉医療制度のお知らせ

健康保険に加入している方を対象に、医療費等の自己負担を軽減する制度があります。いずれの制度も申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

京北地域の方は、いずれも

問合せ 京北出張所 保健福祉第一担当 ☎ 852-1815

●ひとり親家庭等医療

①生計を一にする父または母のない児童(18歳到達後の年度末まで)

②①の児童と生計を一にする母または父

③両親のいない児童とその児童を扶養する20歳未満の方などの自己負担分を支給します。(所得の要件あり)

問合せ 子どもはぐくみ室 子育て推進担当 ☎ 861-1437

●重度心身障害者医療

重度の障害がある方の自己負担分を支給します。(所得や障害程度の要件あり)

問合せ 障害保健福祉課 ☎ 861-1451

●重度障害老人健康管理費

後期高齢者医療の被保険者で、重度の障害がある方の自己負担分を支給します。(所得や障害程度の要件あり)

問合せ 保険年金課 保険給付・年金担当 ☎ 861-2064

●老人医療

65歳以上70歳未満の方の自己負担割合を2割(一定以上の所得の方は3割)に軽減します。(所得や世帯状況の要件あり)

問合せ 健康長寿推進課 高齢介護保険担当 ☎ 861-1416

●子ども医療

0歳～中学3年生(15歳到達後の年度末まで)は、自己負担額から一部負担金を差し引いた額を支給します。

問合せ 子ども家庭支援課分室 ☎ 251-1123

献血にご協力ください

8月31日(金)	10:00～12:00 13:00～15:30	御室小学校
9月5日(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	塗料会館 (西院月双町13-2)

問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎ 861-1404

相談

種類	日時	場所
①弁護士による市民法律相談 *先着12組 *事前予約制	毎週水曜(祝日を除く) 13:15～15:15	右京区役所 1階 相談室
★予約方法 相談日の週の月曜日(閉庁日の場合は火曜日)から電話または来庁にて受付(8:30～17:00)		
②行政相談委員による行政相談 *予約不要	9月4日(火) 13:30～16:00	右京区役所 1階 相談室
③司法書士による相談会 *事前予約制	9月11日(火) 13:30～16:30	右京区役所 5階 会議室1

問合せ

①②地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎ 861-1264

③京都司法書士会事務局 ☎ 255-2566
(平日9時～17時、土曜9時～12時)

文化

右京中央図書館 特集コーナー

8月「ワクワクするアウトドア」
「平和について考える」「体験する京都」

9月「防災力を身につける」「京を味わう」

問合せ 右京中央図書館 ☎ 871-5336

移動図書館こじか号

8月25日(土)	10:30～12:00	京北合同庁舎前
9月3日(月)	11:00～11:40 13:00～13:40	西京極小学校 葛野小学校
9月5日(水)	13:10～13:40	嵯峨小学校
9月6日(木)	13:00～13:50	高雄小学校
9月14日(金)	10:10～10:40 10:50～11:20	宕陰小・中学校 愛宕ゆうこうの郷

問合せ 移動図書館 ☎ 801-4196

エコまちステーションが行く!

子ども服を集めています!

右京エコまちステーション、西部まち美化事務所では、ごみ減量の一環でリユースを目的に、まだ使えるけど要らなくなった子ども服を窓口にて集めています。(サイズは60cm～140cmまで)

集まった子ども服は、イベントなどで必要とする方に無料で提供します。ご家庭で眠っている子ども服がありましたら、ぜひこの機会にご協力ください。

詳細は、**問合せ**まで。

問合せ 右京エコまちステーション ☎ 366-0190
西部まち美化事務所 ☎ 882-5787

皆様のご理解・ご協力
よろしくお願いいたします。

市政情報総合案内コールセンター

「京都いつでもコール」

受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)

電話 661-3755(みなここ)

FAX 661-5855(ごようはここ)

Eメール ホームページから 京都いつでもコール 🔍 検索

おかけ間違いにご注意ください。