

## 京・食 クッキング ～秋の食育セミナー～

今回は、「栄養成分表示」を上手に活用して健康づくりに活かすコツをお伝えします。  
「栄養成分表示って何?」「見方がわからない」という方も、気軽にご参加ください。

**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  
**申込み** 8月23日(金)から9月6日(金)までに  
**京都いつでもコール ☎661-3755** へお申込みください。  
**問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177

**献立**

- ✦きのこごはん
- ✦秋なすのレンジ蒸し
- ✦具だくさん巾着の煮物
- ～チンゲンサイとにんじんの煮びたし添え～
- ✦簡単! さつまいもとりんごのゴロゴロケーキ
- \*変更になる場合があります

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」より今年度のテーマは「適切に食品を選択する力を身につける」京・食クッキングとして全市共通で取り組みます。



## 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お知らせ

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。保険証と併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。)

\* 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場合があります。また、70歳以上の方は、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

### 所得が一定以下の年金受給者に対し、年金生活者支援給付金が支給されます

給付金を受け取るためには請求が必要です。対象者には、9月に日本年金機構からはがき形式の請求書が送付されますので、必要事項を記入のうえ日本年金機構あてに郵送してください。請求が遅れると給付金を受給できない月が生じる恐れがありますのでご注意ください。

**問合せ** 日本年金機構 ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

### 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いる方は、提出期限までに現況届や所得状況届をご提出ください。

手 当	提出物	提出期限
①児童扶養手当	現況届	9月2日(月)まで
②特別児童扶養手当	所得状況届	
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	9月11日(水)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。いずれも申請が必要です。詳しくは、各**問合せ**まで。

### (1)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歳到達後最初の3月31日まで)
- ②①の児童と生計を一にする親
- 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。

①～③の自己負担分を支給します。(所得要件あり)

**問合せ** 子どもはぐくみ室 子育て推進担当 ☎ 861-1437

### (2)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。(障害程度や所得要件あり)

**問合せ** 障害保健福祉課 ☎ 861-1451

### (3)重度障害老人健康管理費

後期高齢者医療制度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。(障害程度や所得要件あり)

**問合せ** 保険年金課 保険給付・年金担当 ☎ 861-2064

### (4)老人医療

65歳以上70歳未満で、所得税非課税世帯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  
\*京北地域の方は、(1)～(4)いずれも  
**問合せ** 京北出張所 保健福祉第一担当 ☎ 852-1815

### くらしとこころの総合相談会 無料・要申込

弁護士・心理士・僧侶・保健師等による家庭・仕事・生活等に関する相談。

**日時** 9月14日(土) 13時～17時  
**場所** 右京ふれあい文化会館  
**対象** 市内在住または通勤・通学の方  
**申込み** 8月31日(学生と新規相談者は8月24日)～9月12日に、**京都いつでもコール**に電話かメールで(住所・氏名・年齢・電話)をお伝えください。(先着順)

**問合せ** こころの健康増進センター ☎ 314-0355

### 胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診

日時・場所	時間	会場
8月21日(水)	10:30～11:00	水尾小学校
	13:30～14:30	宕陰小・中学校
8月28日(水)	14:00～15:30	右京区役所
9月11日(水)	14:00～15:30	常磐野小学校
9月12日(木)	14:00～15:30	四条中学校

\*無地の肌着・Tシャツ1枚であれば着たまま胸部X線撮影ができます。混雑緩和のため、簡易な服装でお越しください。

**問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎ 861-2177

### 献血にご協力ください

日時・場所	時間	会場
8月30日(金)	10:00～12:00	御室小学校
	13:00～15:30	
9月4日(水)	10:00～12:00	京都塗料会館
	13:00～15:30	

**問合せ** 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎ 861-1404

## 相談(無料)

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	毎週水曜日(閉庁日を除く) 13:15～15:15	右京区役所1階相談室
②行政相談委員による行政相談	9月3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10日(火) 13:30～16:30 *奇数月第2火曜日に開催	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 テーマ展示

8月「野外活動」「地平天成」「体験する京都」  
9月「防災を知ろう」「京の味覚を楽しむ」「認知症」

**問合せ** 右京中央図書館 ☎ 871-5336

### 移動図書館こじか号

日時・場所	時間	会場
8月24日(土)	10:30～12:00	京北合同庁舎前
9月2日(月)	11:00～11:40	西京極小学校
	13:00～13:40	葛野小学校
9月4日(水)	13:10～13:40	嵯峨小学校
9月5日(木)	13:00～13:50	高雄小学校
9月13日(金)	10:10～10:40	宕陰小・中学校
	10:50～11:20	愛宕ゆうこうの郷

**問合せ** 移動図書館 ☎ 801-4196

## 暮らし

### エコまちステーションが行く!

日本は「使い捨てプラスチック廃棄大国」!

日本が、1人当たりのプラスチック製容器包装の廃棄量が世界で2番目に多い国であることを知っていましたか? 計算によると、京都市民も1人当たり、年間220枚のレジ袋、180本ものペットボトルを消費しています。マイバッグやマイボトルの携帯・使用を習慣づけましょう!

**問合せ** 右京エコまちステーション ☎ 366-0190

市政情報総合案内コールセンター 午前8時～午後9時(年中無休)

### 京都いつでもコール

みなここ 661-3755 24時間  
ごようここ FAX 661-5855

\*番号のお間違いがないようご注意ください

**メール**(ホームページから) **検索**