

市民しんぶん 山科区版(拡大版)

やましな 1/15



山科区役所ホームページアドレス  
<http://www.city.kyoto.lg.jp/yamasina/>

編集・発行 京都市山科区役所地域力推進室  
〒607-8511 山科区柳辻池尻町14-2  
電話592-3050・FAX502-1639  
京都市印刷物第271343号

## 【目次】

山科区制「40周年YEAR」スタート .....	3
区長新年のご挨拶 .....	6
京都マラソン2016「ボランティア経験者枠」ランナーインタビュー .....	6
2月7日(日)は京都市長選挙の投票日 第13投票所(大塚小学校)の投票場所が変わります .....	8
「アートロードなぎつじ」展示作品募集 .....	8
介護予防事業 京都サンガF.C.健康アカデミー .....	9
やましなGOGOカフェ参加者募集！ .....	10
山科老人福祉センター 平成28年度受講生募集 .....	11
市・府民税、所得税・復興特別所得税の申告はお早めに .....	12
情報掲示板 .....	14
地域消防最前線 山科消防団出初式 .....	20
「市政懇談会」開催 .....	21
第2回「山科区民まちづくり会議」開催 .....	21
青年期健康診査 ～年に一度はワンコインで健康チェック！～ .....	21
骨粗しょう症予防健康診査 ～ロコモ予防に骨密度をチェック！～ .....	22
ノロウイルスによる食中毒に注意！ .....	22
平成27年度 胃がん検診 未受診の方へ .....	23
第38回 連載 区民活動きずなりレー .....	24

## ○山科区制「40周年YEAR」スタート

山科区は、平成28年10月に東山区から分区して40年を迎えます。

そこで、平成28年1月から12月までを「40周年YEAR」と位置付け、区内各所で様々な事業を展開し、区民の皆さまと区制40周年を祝い、山科を盛り上げます。お楽しみに！

### 40周年記念実施事業

【平成28年1月～2月開催事業(3～5頁でも紹介)】

第12回 山科夢舞台  
紡ぐ・彩り・つながる山科  
～笑顔あふれる七色の夢～



高校生、大学生が実行委員会を立ち上げ、自らの力で立案・企画してゆく手作りのイベント。皆さまのお越しを、お待ちしております。

●日時／2月7日(日)午後1時～4時30分

(開場:正午)

●会場／東部文化会館ホール

●内容／

- ・小学生・中学生・高校生・大学生グループの吹奏楽やダンス
- ・お笑いライブ(ゲスト:かまいたち)他

●費用／無料 ※申し込み不要

●問い合わせ先／山科夢舞台実行委員会

((社)山科経済同友会 電話501-1818)

## 山科区の地域福祉を考える集い

### ～「居場所」で見える連携・協働のかたち～

「フリースペース」等の居場所を拠点に始まった区内の社会資源の連携・協働事例の報告をもとに、社会的孤立等の地域課題解決の可能性を語り合います。

●日時／2月17日(水)

午後1時30分～4時

●場所／東部文化会館創造活動室

●内容／

- ・事例報告「フリースペースで広まる新たな連携について」
- ・活動交流(自己紹介、情報交換) 他

●費用／無料

●申し込み方法／2月3日(水)までに、

①氏名、②連絡先、③手話通訳・要約筆記の有無を添えて申し込み先へ

●申し込み・問い合わせ先／

山科区地域福祉推進委員会事務局(山科区社会福祉協議会)

電話593-1294 FAX594-0294

メールfukusi08@mediawars.ne.jp

## ふれあい“やましな”2016 区民ふれあい文化祭

文化芸術に関わる区民の皆さんの日ごろの活動の成果を発表していただく場として開催します。

●日時／2月28日(日)

午前10時～午後5時

●会場／東部文化会館



●内容／

- ・区民ギャラリー:絵画・書道・写真・リサイクルアートの展示
- ・区民芸能フェア:ダンス・演奏・舞踊等の披露 他

●費用／無料

- 問い合わせ先／ふれあい“やましな”実行委員会事務局  
(区まちづくり推進担当 電話592-3088)

○京都市ふるさと納税寄付金

だいすきっ！京都。寄付金

ふるさと納税で40周年記念事業を応援してください

山科区では、寄付金を、山科区制40周年事業に活用させていただきます。

寄付の際は、ぜひ「地域振興“山科区”」をご指定ください。

寄付方法等詳細は

## ○新年のご挨拶



山科区長  
堀池 雅彦

明けましておめでとうございます。  
皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心からお喜び  
申し上げます。

昨年は2万人まち美化作戦、京都市総合防災訓練など、多くの皆様にご  
支援を賜りました。心から御礼申し上げます。

さて、山科区は、10月に区制40周年を迎えます。節目の年である今年  
は、「40周年記念事業」や、「世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市  
民ぐるみ推進運動」など、区役所も皆様と共に汗をかき、10年、20年後の山  
科の輝かしい未来に向け全力を尽くす所存です。

皆様におかれましても、記念事業等に積極的にご参加、ご協力いただ  
き、この記念すべき一年を一緒に盛り上げていきましょう。

結びに、本年も皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶  
とさせていただきます。

## 2月21日(日)開催 京都マラソン2016

### ○「ボランティア経験者枠」ランナーインタビュー

5回目を迎える「京都マラソン」。  
「ボランティア経験者枠(※)」でエ  
ントリーされた京都橘大学の千田い  
ずみさん、深海百香さんに、京都マラ  
ソンでのボランティアの経験や大会  
への意気込みをお聞きしました。



(右)千田いずみさん  
(京都橘大学現代ビジネス学部助教)  
(左)深海百香さん  
(京都橘大学現代ビジネス学部4回生)

Q 京都マラソンでは、どのようなボランティア活動をされておられましたか。

(千田) 大学の学生と教員で、医療救護サポーターとして、コース沿道に立ち、心停止等の緊急事態に備えた救護活動を行っていました。

Q 千田さんは、救護活動の経験が豊富だそうです。救護活動で心がけていることや、ランナーに心がけて欲しいことはありますか。

(千田) ランナーの表情や顔色を見極め、水分補給や中断を促し、緊急事態の予防に努めています。

マラソンでは体調や練習量に見合った走りをするのが大切です。今大会一緒に走るランナーの方には、頑張りすぎないこと、脱水症状を防ぐために、のどが乾く前から水分補給をすることを心がけて欲しいですね。

Q 深海さんは、普段から大学でボランティア活動をしているとのこと。どのような活動をされていますか。

(深海) ボランティアサークル「救急救命研究会 TURF」に所属し、区内の運動会や夏祭りで救護活動をしています。大学で学んでいる医療の知識を、京都マラソンや地域行事などの現場で生かすことができ、やりがいを感じています。

Q 最後に、ランナーとして参加される今大会への意気込みを教えてください。

(千田) 沿道には救護活動をする仲間がいるので、仲間の期待に応えられるように、なるべく歩かずに走り切りたいです。

(深海) 就職で京都を離れるので、京都生活の思い出として、京都らしい景色を楽しみながら走りたいです。「モンキチ」と書かれたゼッケンを着けて走るのので、「モンキチ」のゼッケンを見つけたら、声援をお願いします！

(※) 今回新設された前大会までにボランティアとして参加された方

を対象にした優先抽選枠。

●問い合わせ先／区総務・防災担当(電話592-3066)市市民スポーツ振興室(電話366-0314)

## ○2月7日(日)は京都市長選挙の投票日 第13投票所(大塚小学校)の投票場所が変わります

今回の京都市長選挙における第13投票所(大塚小学校)の投票場所が、工事のため、同校体育館から、東校舎のランチルームに変更になります。

該当する区域にお住まいの方は、ご注意ください。

### 京都市長選挙期日前・不在者投票

●日時／1月25日(月)～2月6日(土)

午前8時30分～午後8時

●場所／区役所2階

●問い合わせ先／区選挙管理委員会事務局(電話592-3066)

## ○「アートロードなぎつじ」展示作品募集

地下鉄東西線柳辻駅に、区民の皆様の芸術作品を展示するアートスペース「アートロードなぎつじ」を設置しています。あなたの力作を展示してみませんか。奮ってご応募ください。

●展示スペース／

①掲示板タイプ5基

②ショーケースタイプ2基

●展示期間／

①2月4日(木)～3月2日(水)

②3月31日(木)～4月27日(水)

③4月28日(木)～5月25日(水)

展示イメージ



ショーケースタイプ

※③より後の日程はお問い合わせください。

●費用／無料

●申し込み期間／原則、展示開始日の3カ月前の日から2週間前まで。

※先着順。ただし、申し込み開始日に複数の申し込みがあった場合は抽選。展示期間によっては、申し込みが終了している場合があります。

●申し込み方法／

区役所、東部文化会館で配架中の所定用紙に必要事項を記入のうえ、申し込み先に提出(持参または郵送)

●申し込み先／東部文化会館(〒607-8169 柳辻西浦町1-8)

●問い合わせ先／区総務・防災担当(電話592-3066)

## 介護予防事業

### ○京都サンガF.C.健康アカデミー

京都サンガF.C.より講師をお迎えして行う健康教室です。サッカーボールを使って楽しく身体を動かしましょう。

●日時／2月15日(月)午前10時～11時30分(午前9時30分受付開始)

●場所／醍醐地域体育館

●内容／サッカーボールを使用した健康体操等

●対象／医師からの運動制限を受けていない原則60歳以上の方

●定員／100名(先着順)

●参加費／無料

●持ち物／運動可能な服装、屋内用シューズ、シューズを入れる袋、タオル、飲料水

●申し込み方法／2月8日(月)までに、申し込み先の各地域包括支援センター(お住まいの学区別)まで



●申し込み先／

お住まいの学区	申し込み先 (各地域包括支援センター)
音羽・音羽川・大塚	電話595 - 8139
安朱・山階・西野	電話583 - 5833
山階南・百々・勸修	電話595 - 7736
大宅・小野	電話572 - 6660
陵ヶ岡・鏡山	電話595 - 5575

●問い合わせ先／大宅地域包括支援センター（電話572-6660）

○やましなGOGOカフェ

**参加者募集!**

飛び入り参加も大歓迎

第5回1月17日(日) 午前10時～午後0時30分

第6回 3月6日(日) 午前10時～午後0時30分

山科のために何かしたい、山科のことをもっと知りたい、身近な地域の気がかりなこと・興味を惹かれていることをなんとかしたい、一緒に考える仲間が欲しい…。そんなアナタにピッタリの間。話し合いのテーマは自由！多彩な参加者の皆さんと一緒に話し合いませんか。

●場所／区役所2階大会議室

●参加費／300円(茶菓代)

●申し込み方法／区役所ホームページの申し込みフォームまたは、申し込み先に、①氏名、②年齢、③お住まいの市区町村、④連絡先(電話番号・Eメールアドレス)を添えてお申し込みください。

**学割** 高校生・大学生他 大歓迎！ 学生の方 参加費：200円

**1** 参加者が話したいテーマを挙げて…



**2** GOGO カフェ談義!



●これまでのGOGOカフェで話し合われたテーマ

- ・山科区民が心から楽しめる♪音楽フェスの実施
- ・中高生が地域で食べていける仕組みづくり
- ・山科の歴史、文化の伝承他

●申し込み・問い合わせ先

区総務・防災担当(電話592-3066 FAX502-1639

〒607-8511 住所記入不要)

HP、facebookで情報発信中!

やましなGOGOカフェ

検索

○山科老人福祉センター 平成28年度受講生募集

書道教室等の受講生を募集します。

●期間／平成28年4月～平成29年3月の1年間

●対象／市内在住60歳以上(平成28年4月1日現在)の方

●費用／無料(資料費等は自己負担)

●申し込み方法／2月1日(月)～2月13日(土)に、申し込み先に来所のうえ、申込用紙に記入し提出。

※定員超過時は2月15日(月)午前10時から公開抽選を行い、結果は教室ごとに同日午後1時にセンター内に掲示

募集教室一覧

教室名	開催日時	定員
書道	毎週木曜日 10:00～11:00	30名
健康ダンス	第1・3週木曜日 13:30～15:30	35名
絵手紙	第2・4週火曜日 10:00～12:00	20名
3B体操	第1・3週金曜日 9:30～10:30	30名

●申し込み・問い合わせ先／山科老人福祉センター (電話501-1630)

## ○市・府民税、所得税・復興特別所得税の申告はお早めに

### ①市・府民税の申告(2月16日(火)～3月15日(火))

#### 区役所臨時窓口を開設

2月1日(月)～3月15日(火)。土・日・祝日除く

●申告場所／市税事務所、区税務センター(臨時窓口開設中のみ)

●対象／市内在住(平成28年1月1日現在)で、平成27年中の所得金額が市・府民税の基礎控除額、配偶者控除額、扶養控除額の合計額を超える方。

※所得税の確定申告をした方、給与所得だけで、勤務先から給与支払報告書が提出されている方は申告不要。前年に申告された方に1月末頃に申告書用紙を送付。

## 28年度 市・府民税の主な変更点

### ふるさと納税

#### 変更点① 寄附金税額控除額の拡充

平成27年1月1日以降に自治体へ寄附をされた場合の上限額を約2倍に拡充。

#### 変更点② ワンストップ特例制度の創設

平成27年4月1日以降に寄附された方で、寄附先の自治体へ申告特例申請書を提出された場合、控除申告なしで、所得税相当分を含み個人市・府民税から控除(確定申告書または市・府民税申告書の提出が必要な方、6団体以上へ寄附された方等を除く)。

### 京都府豊かな森を育てる府民税

平成28年度から「京都府豊かな森を育てる府民税」が個人の府民税に年額600円上乘せ。(詳細は府林務課電話414-5016)

●問い合わせ先／市税事務所市民税第2担当(電話746-5837)

### ②所得税・復興特別所得税の確定申告

2月16日(火)～3月15日(火)

●対象／事業所得や不動産所得等から算出される所得税額がある方、給与所得金額以外の金額が20万円を超える方や給与収入が2,000万円

を超える方等

※給与所得者や公的年金等受給者でも、給与支払者や公的年金等支払者へ届け出をされている以外に、社会保険料、生命保険料等の所得控除がある方、多額の医療費を支払った方、住宅ローンの融資を受けて住宅を取得した方は、税務署へ所得税および復興特別所得税の確定申告書を提出すると源泉徴収された税金が還付されることがあります。

なお、給与所得者や公的年金受給者の還付申告等、簡易な確定申告書は、市税事務所および区役所の臨時窓口でも受け付けます。

### 【確定申告・相談会場】

会 場(※1)	開設日	時 間
大阪国税局京都 分室2階 (東山税務署西隣)	2月2日(火)～ 3月15日(火) (土・日・祝日除く)	午前9時～ 午後5時
京都府中小企業 会館2階大ホール (西大路五条下る東側)(※2)	2月21日(日)・ 28日(日)	午前9時～ 午後5時

※1 東山税務署庁舎では提出のみの受付

※2 所得税(譲渡所得を含む)、消費税、贈与税の相談も実施

### 【サラリーマンや年金受給者のための還付申告会場】

公的年金受給者、給与所得者の医療費控除等の還付申告を受付※本年は区役所では実施しません。

会 場	開設日	時 間
東部文化会館 第1・第2会議室	2月3日(水) ～5日(金)	午前10時～午後0時 午後1時～4時 (受付終了午後3時30分)

## 【税理士による地区相談会場】

税理士が申告書の書き方などを無料でアドバイス(所得税(譲渡所得を除く)のみ相談)

会 場	開設日	時 間
東部文化会館 第1・第2会議室	2月17日(水)・ 18日(木)	午前10時～午後0時 午後1時～4時
ラクトスポーツ ラザ6階コミュニ ティールーム	2月24日(水) ～26日(金)	(受付終了午後3時30分)

※いずれの会場も混雑状況により相談受付を早めに締め切る場合があります。

確定申告には  
「確定申告書等作成コーナー」・  
「振替納税」が便利です

インターネットを利用して申告・申請・届出などができる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」、金融機関や税務署に出向かなくても自動的に納付できる「振替納税」を是非ご利用ください。詳しくは国税庁ホームページへ。

●問い合わせ先／東山税務署(電話561-1131)

## ○情報掲示板

税

滞納整理強化期間

—市民生活を支えるあなたの市税—

2・3月は、「滞納整理強化期間」です。



期間中、昼間や平日に不在の方を対象に、夜間・休日の納税催告等を実施します。また、徹底した財産調査(預貯金、給与、不動産等)、差押えや公売を行い、滞納市税の徴収に努めます。

※特別な事情があり市税の納付が困難な場合は、問い合わせ先にお越しください。

問い合わせ先 山科税務センター(電話592-3310)

## 保険・年金

### 国民健康保険からのお知らせ

市国保などの医療保険に加入中の40～64歳までの方(介護保険第2号被保険者)を持つ世帯の国民健康保険料は、医療分保険料、後期高齢者支援分保険料に介護分保険料を加えた金額です。

ただし、介護保険第2号被保険者が、介護保険適用除外施設に入所された場合、入所中は介護分保険料がかかりません。介護保険適用除外施設に入所または施設から退所された場合、14日以内に必ず問い合わせ先にお届けください。

問い合わせ先 区保険年金課資格担当(電話592-3105)

## お知らせ

### 献血

2月18日(木)

10:00～11:30、12:30～16:00

場所 グルメシティヒカリ屋駐車場

問い合わせ先 区保健センター管理担当(電話592-3474)

## 相 談

### 無料法律相談

日時 毎週水曜日(閉庁日を除く)。13:15~15:45(受付終了15:15)。

場所 区第2会議室。

定員 15名。

申し込み方法 当日8:30から整理券配布。先着順。

問い合わせ先 区まちづくり推進担当(電話592-3088)

### 無料行政相談

日時 2月18日(木)13:30~16:00。

場所 区第2会議室。

問い合わせ先 区まちづくり推進担当(電話592-3088)

### 行政書士の市民困りごと無料相談

日時 2月16日(火)14:00~16:00。

場所 区第2会議室。

問い合わせ先 京都府行政書士会第6支部事務局(電話692-2500)

## イベント・講座

お問い合わせは各施設まで

### 山科図書館(電話581-0503)

#### 図書特別整理に伴う臨時休館

日時 2月15日(月)~17日(水)

### おたのしみ会 絵本の読み聞かせ他

日時 1月23日(土)11:00~



## 講演会「戦後71年、元兵士のことば」

講師 岸野亮哉氏(専修寺副住職)。

日時 1月30日(土)15:00～

## よんでよんで赤ちゃんの会 赤ちゃん絵本の読み聞かせ他

日時 2月1日(月)11:00～

## テーマ図書展示と貸出

2月は、一般書「からだを整える」、絵本「おかし」

## 移動図書館(電話801-4196)

### 「こじか号」巡回

1月25日(月)

10:00～10:50 場所 西野山分譲集会所前

11:10～11:40 場所 山階南小 13:00～13:40 場所 陵ヶ岡小

1月27日(水)

10:00～10:40 場所 大塚小 11:00～11:40 場所 大宅小

## 区保健センター(電話592-3479)

### 精神保健福祉シンポジウム

#### 「地域でともに生きる」～発達障害について～

講師 赤津玲子氏(龍谷大学文学部臨床心理学科准教授)他関係機関。

日時 2月10日(水)14:00～16:00(13:30受付開始)。

場所 アスニー山科。

費用 無料。

申し込み 不要。

## いずみ幼稚園（電話581-8514）

### 地域子育て支援事業 園庭開放

おひるごはんを持って遊びに来てください。

日時 毎週水曜日10:00～15:30。

費用 無料。

申し込み 不要。

### おひさまの森 まめまき

日時 2月3日(水)10:00～11:00。

費用 無料。

対象 未就園児・卒・在親子。

必要なもの 水筒。

申し込み 不要。

## 高齢サポート・大宅（電話572-6660）

### 山科・醍醐介護サービス事業者事例研究会in醍醐

#### ～認知症 専門職としての気づき～

認知症の介護に関する日常的な取組について、専門家である介護サービス事業者と、地域で日々活動されているケアマネージャーや地域住民の皆様と一緒に考えます。

日時 1月25日(月)14:00～15:45(13:30受付開始)。

費用 無料。

申し込み 不要。

場所 伏見醍醐総合庁舎2階消防分署講堂。

対象 認知症の介護に関心のある方、行政・医療・福祉関係者。

## 山科区社会福祉協議会(電話593-1294)

### 山科区制40周年記念事業

#### 知的ハンディのある人たちを支えるボランティア入門講座

ボランティア活動のきっかけをつかみませんか。

①2月20日(土)10:00～12:30

内容 講義(ボランティアの基礎 講師:浅田将之氏(社会福祉法人西陣会常務理事))他

②2月23日(火)～3月11日(金)

内容 区内施設等でのボランティア体験活動(期間中1～2回)

③3月12日(土)10:00～12:30

内容 ふりかえり、活動紹介他

※①のみの参加可。

定員 30名(先着順)。

費用 無料。

場所 山科総合福祉会館。

申し込み先 2月19日(金)までに当会へ。

#### 要約筆記ボランティア入門講座

要約筆記の技術等を学んでみませんか。

①2月6日(土)13:30～16:00

内容 講義(要約筆記の概要)、実技体験他

②2月13日(土)13:30～16:00

内容 講義(話し言葉の特徴とそぎ落とし)、実技体験、交流会他

定員 30名(先着順)。

対象 要約筆記初心者の方。

費用 無料。

申し込み先 2月3日(水)までに当会へ。

## 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(075)661-3755、FAX (075)661-5855

おかけ間違いにご注意ください

電子メール(ホームページから)

京都いつでもコール 検索



総人口／134,346人

男性／63,699人

女性／70,647人

世帯数／59,649世帯

平成27年9月1日現在

(山科区推計人口)

## ○地域消防最前線 山科消防団出初式

新年恒例の山科消防団出初式を開催  
します。



消防団員による分列行進訓練や、功績のあった消防団員に対する表彰を行います。山科区の防火・防災のリーダーとして、地域の安心・安全を守る消防団員の規律と決意にご声援ください。

●日時／1月17日(日)午前10時～午後0時

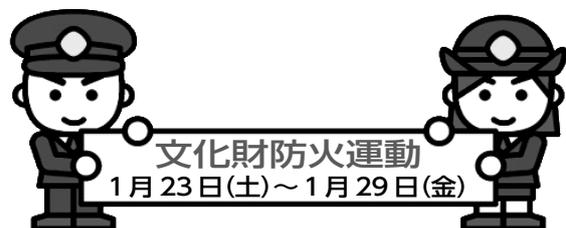
●場所／山科中央公園(雨天中止)

### 消防団員募集中！

消防団は、自主防災会や市民の皆様  
の防火・防災における活動を  
指導する地域防災のかなめです。  
皆様の入団をお待ちしています。

●問い合わせ先／山科消防署

(電話592-9755)



## ○「市政懇談会」開催

12月17日、区民と市政をつなぐパイプ役としてご活躍されている山科区市政協力委員連絡協議会の各学区会長と門川京都市長との懇談会が開かれました。



懇談会では、連絡協議会会長会の柳生代表が、「環境分野や地域の安心・安全活動などの取組について率先して推進していきたい」とあいさつされました。その後、門川市長からは、日ごろの取組や活動に対する感謝と、市政の発展に向けて、より一層の協力を呼びかけられ、活発な意見交換が行われました。

●問い合わせ先／区まちづくり推進担当(電話592-3088)

## ○第2回「山科区民まちづくり会議」開催

12月3日、山科のまちづくりについて議論する「山科区民まちづくり会議」の今年度第2回目が開催されました。主な内容は次のとおりです。(会議の詳細な内容は、区役所ホームページをご覧ください)

### 【主な内容】

- 次年度の山科区「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」について
- 第2期山科区基本計画の実施状況に係る取組の評価方法について など



●問い合わせ先／区総務・防災担当(電話592-3066)

## ○青年期健康診査

～年に一度はワンコイン  で健康チェック!～

●対象／18歳～39歳の方で、検査日・結果説明日の両日ともに受診で

きる方(会社や学校等で同じような健診を受診できる方は除く)

●内容／

- ・ 検査日:問診、身体・ 血圧測定、尿検査、血液検査、診察
- ・ 結果説明日:健診結果説明、栄養指導

●日時／毎月第2・4金曜日

●受付時間／午前9時～10時30分

●費用／500円



## ○骨粗しょう症予防健康診査

～口コモ予防に骨密度をチェック!～

●対象者／18歳～70歳の方で、検査日・結果説明日の両日ともに受診できる方(妊娠および妊娠している可能性のある方はご遠慮ください)

●内容／

- ・ 検査日:問診、身体計測、骨塩定量検査(X線による第2中手骨の直接撮影)
- ・ 結果説明日:健診結果説明、栄養指導・保健指導

●日時／毎月第2・4金曜日

●受付時間／午前9時～10時30分

●費用／1,000円



※両検査とも予約必須、また費用免除制度あり。詳しくはお問い合わせください。

●予約・問い合わせ先／区保健センター成人保健担当(電話592-3477)

## ○ノロウイルスによる食中毒に注意!

近年、冬場を中心にノロウイルスを原因とした食中毒が急増しており、また、これまで検出例の少ない新型ノロウイルスも検出されています。

ノロウイルスは極めて少量のウイルスで感染し、健康被害をもたらします。

感染してから24～48時間で発症し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱等の症状を引き起こします。特に嘔吐は急激に起こるのが特徴です。

通常は2～3日で回復しますが、嘔吐・下痢が続いた場合は、脱水症状になることがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

### ★ノロウイルス食中毒の予防対策

- 1 嘔吐や下痢等の症状がある人は、調理に従事しないようにしましょう。
- 2 調理場は定期的に清掃・消毒しましょう。
- 3 食品はよく加熱(中心温度85～90度で90秒以上)しましょう。
- 4 手洗いが一番大切です!調理や食事の前に石鹸で十分に手洗いをしましょう。

●問い合わせ先／区保健センター衛生課(電話592-3489)

### ○平成27年度 胃がん検診 未受診の方へ

胃がんの早期発見・早期治療のためには、1年に1回程度の検診受診が必要です。今年度の受診がまだの方は、検診を受診しましょう。

●検診日／火曜日・木曜日 午前9時～(予約必須)

●対象／市内在住40歳以上の方

●費用／1,000円(免除制度あり)

●検診場所／区保健センター34番窓口

●その他／大腸がん検診(300円)、肺がん検診(※)との同時受診も可能  
(※)無料。喀痰検査は1,000円

●予約方法／予約先に電話

●予約・問い合わせ先／区保健センター成人保健・医療担当(電話592-3477)

第38回 みんなで「第2期山科区基本計画」に取り組もう!

連載 ○区民活動きずなりレー

ボクシングを通じて“変わる”きっかけに

～きらきら☆ボクシング

(山科“きずな”支援事業補助金交付事業)



不登校の状態、または不登校の傾向にある子どもを対象に、ボクシングを体験する「きらきら☆ボクシング」が山科で始まりました。実施する本橋ボクシングジムの会長、本橋行治さんにお話を伺いました。

若い頃プロボクサーとして活躍していた本橋さん。その後社会人として仕事をしながらもボクシングジムを開くことを夢見ていましたが、縁あって昨年3月にジムを開設することができました。現在約120人が汗を流す本橋ボクシングジム。中にはプロデビューを控えるボクサーも所属します。

本橋さんは保護司でもあり、犯罪や非行からの更生を支援してきました。その経験から、問題を起こす前に子どもへの支援が必要だとの思いを持ち、ボクシングの体験を通じて子ども自身の生きる力を伸ばすことを考えました。「ボクサーが日々汗を流して練習し、試合前に減量に臨む姿は、そりゃ壮絶ですよ。これを目にしたら、『自分は強い』なんて考えはふっとびますよ」。本橋さん自身、かつて所属したジムの先輩が、プロの世界で簡単にKOされるのを目にして衝撃を受けたとのこと。問題行動を起こした子どもがボクシングに出会って、自分の生き方を見つめなおす例は数多くあるそうです。

きらきら☆ボクシングは、京都市教育委員会との共催事業。昨年11月の初回には、中学生が2人参加したそうです。実際に子どもと向き合うのは本橋さんの息子でプロボクサーの遼太郎さん。「年が近い方が、日ごろの悩みや生活のことをしゃべりやすいからね。最初1時間くらい体をほぐしながら普段のことを聞いたりして、そのうち『じゃあ打ってみる?』ってミット打ちをやったり。話を引き出すのには、焦ってもだめだからね」。

遼太郎さんは大学生でもあり、BBSというボランティア団体に所属し、少年少女たちの兄・姉のような存在として、一緒に悩み、一緒に学び、一緒に楽しむ活動をしているとのこと。頼もしいお兄さんとしての経験が活かしています。

参加した中学生は、「今後も来たい」と話したそう。「成果はすぐには出ないけど、同世代か少し上の人が、必死に汗をダラダラかいて頑張っている姿を目にすることで、何か変わるきっかけになれば」と本橋さん。気長に子どもの変化を待ち続けたいとのこと。

きらきら☆ボクシングは月1回開催。  
費用は初回のみ無料(2回目以降は保険料が必要)で、日時は子どもの状況に合わせる事が可能とのこと。詳しくはお問い合わせください。(京都市まちづくりアドバイザー 佐藤友一)



●問い合わせ先／本橋プロボクシングジム(電話594-3111)  
区総務・防災担当(電話592-3066)