



「やましなプラス+」ダウンロード(無料)、AppStore
またはGooglePlayで「やましなプラス+」と検索
するか、右記QRコードからアプリをダウンロード
(無料) ※通信料は利用者負担



令和2年度山科“きずな”支援事業申請団体募集!

山科区では、区民の皆様による主体的なまちづくり活動を応援する「山科“きずな”支援事業」を実施しています。今年度の申請団体を募集しますので、ふるってご応募ください。

応募期間 4月21日(火)～5月18日(月)【必着】
応募には、事前相談が必要です。応募を予定されている団体等は、問合せ先までご連絡ください。

応募方法 区役所等で配布の「山科“きずな”支援事業」交付申請書(区役所ホームページからも入手可)に必要事項を記入のうえ、申込み先に持参または送付。(詳細は、区役所ホームページをご覧ください。)
※通信料は利用者負担

申込・問合せ 区総務・防災担当(☎592-3066)

支援内容

区分	対象となる活動	交付額(限度額)	交付率
一般型	地域団体、NPO法人、グループ等が行うまちづくり活動や事業	30万円以内	補助対象額の2/3
大学連携型	大学の研究成果を地域に還元する事業又は学生が地域住民と共同で地域課題の解決等を行う事業(ただし、調査・学術研究を主たる目的とした事業を除く)		補助対象額の3/4

プレママ・パパ教室

すべての赤ちゃんの健やかな成長と、お母さんお父さんのサポートのために、「妊娠期からの子育て支援」を行っています。生まれてくる赤ちゃんのこと・子育てのことを一緒に考えてみませんか。全3回のプログラムで、奇数月の金曜日に実施しています。

妊婦体験もできますので、プレパパさんも気軽にご参加ください。

年間予定は区役所ホームページでご確認ください。

内容

- 1 妊娠中のこと、お産のこと【助産師】
先輩ママとの交流会【保健師】
- 2 赤ちゃんのいる生活、沐浴体験、
子育てと家事の役割分担【保健師】
- 3 赤ちゃんとお母さんの食事と歯の話【栄養士、歯科衛生士】
地域の子育て情報【保健師等】

日時 ①5月15日(金)、②5月22日(金)、③5月29日(金)
いずれも午後1時30分～3時30分(受付:午後1時15分より)

場所 ①②山科区役所2階 大会議室
③山科区役所2階 第3会議室

対象 妊娠中の方とそのご家族

申込方法 電話または窓口にて申込み **費用** 無料

申込・問合せ 区子どもはぐくみ室 子育て相談担当(☎592-3259)



キャット・ハンズ体操とは…

山科区保健福祉センターと共に健康づくりに関する活動を行うボランティア団体「山科区健康づくりサポーター(キャット・ハンズ)」が作成したオリジナルの体操です。ロコモ予防の要素を含み、音楽に合わせて楽しみながら、取り組むことができます。

対象 区民(ただし、医師からの運動制限を受けていない方)
※体調管理は自己責任でお願いします。

申込み 不要 **費用** 無料

持ち物 飲み物、運動しやすい服装と靴でご参加ください。

●山科区役所deキャット・ハンズ体操

日時 毎月第4火曜日(祝日除く)
いずれの日も午前10時～11時頃
(受付:午前9時50分より)

場所 山科区役所2階 大会議室

内容 キャット・ハンズ体操

●東山自然緑地deキャット・ハンズ体操 ※雨天中止

日時 毎月第2月曜日
いずれの日も午前10時～正午(受付:午前9時50分より)

集合場所 ラクト山科公園

内容 キャット・ハンズ体操(40分程度)及びウォーキング(1時間程度)
※ラクト山科公園に集合後に、東山自然緑地へ移動します。

体操後、ウォーキングを行い、ラクト山科公園で解散します。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)



山科区役所&東山自然緑地de
キャット・ハンズ体操

がん検診を受診しましょう 山科区役所で実施しているがん検診

がんの早期発見には、定期的ながん検診を受けることが重要です。がん検診を区役所で受けることができます。

検診の種類	対象	方法	実施日時	受付	申込	費用(免除制度あり)
胸部 (結核・肺がん) 検診	結核:15歳以上 肺がん:40歳以上	胸部X線検査	毎月第2・4金曜日 午前9時～ 10時30分	山科区役所1階 X線撮影室前	不要	無料 (問診の結果、喀痰検査が必要な場合には 1,000円)
大腸がん 検診	40歳以上	便潜血検査 (検便)	毎週火・木曜日 午前8時30分～ 11時	山科区役所1階 健康長寿推進課	不要 ※事前に窓口で検査容器を受け取りの上、2日分の便を採取後、受付に提出してください。	300円
胃がん 検診	50歳以上 ※受診年の12月31日 時点で偶数年齢の方 (ただし、奇数年齢の方 でも前年に本市胃がん 検診を未受診の場合は 受診可)	バリウムによる 胃部X線検査	毎週火・木曜日 午前9時～		必要	1,000円

※毎週火・木曜日実施の大腸・胃がん検診と合わせて、予約制で胸部検診を受けることができます。

また、以下の日程に限り小学校でも、胸部検診・大腸がん検診を受けることができます。

※対象者・費用については、上記一覧表のとおり

実施日・実施場所 5月13日(水) 勸修小学校 5月22日(金) 安朱小学校

受付時間 いずれも午後2時～3時30分 **申込み** 不要

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)

大好評!

1万ダウンロード突破!

山科区公式アプリ

「やましなプラス+」配信中!

「やましなプラス+」は、区役所をはじめとする行政機関や各種団体等の情報をリアルタイムに配信するニュースアプリです。

他にも、区内の飲食店をはじめとするお店で使えるお得なクーポンや、歩いた歩数に応じてお買い物等で使えるポイントが貯まる「健康ウォーキング」機能なども搭載しています。

問合せ

山科区スマートフォンアプリ運営協議会
(区総務・防災担当)(☎592-3066)

App StoreまたはGoogle Playで「やましなプラス+」と検索するか、下記QRコードから無料でダウンロードできます。※通信料は利用者負担

