市民しんぶん　山科区版（拡大版）

やましな

5／15

今月号の題字は
伊藤 彩さん
（山階学区）
の作品です！

山科区役所ホームページアドレス
https：//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　山科区椥辻池尻町14-2
電話592-3050・FAX502-1639
京都市印刷物第021055号

【目次】

自粛生活でもできるフレイル予防をご紹介！ 3
消毒用アルコールの安全な取扱い～火災に気をつけましょう～ 6
山科区2万人まち美化作戦を実施します！ 7
乳がん巡回検診 7
集団健診・がん検診について 8
ご存じですか？
区役所に来庁されなくても証明書が取得できます！ 8
情報掲示板 10
令和2年国勢調査　山科区実施本部を設置 14
京都いつでもコール 15
毎日情報配信中！ 山科区公式アプリ「やましなプラス＋」 15
山科区フラワーロード推進事業
「花と緑のまちづくりサポーター」募集中！ 16
街頭防犯カメラ設置助成 16
ご存じですか？ 地域の身近な相談相手 17
連載区民活動きずなリレー 17

○ 自粛生活でもできるフレイル予防をご紹介！

外出自粛にご協力いただき、お礼申し上げます。ご自宅で簡単にできる取組で、健康管理をお願いします。

京都市長　門川大作

フレイルとは、介護が必要となる前の「虚弱」な状態のこと。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために自宅にいることが多くなると、運動不足となり心や身体の機能低下が心配です。自宅でも気軽にできる運動を取り入れ、体調を整えましょう。

自宅でできるフレイル予防の運動

お口の体操　山科わっはっは体操

肩を回して早口言葉

認知症の予防にも

舌先３・３・７拍子

唾液の分泌促進

Point! 慣れてきたら　スピードをはやくしてやってみよう！

×2 セット

「1・2・3」
・リズムに合わせて　上唇を舌先でタッチする

「1・2・3」
・リズムに合わせて　舌先を下に出す

「1・2・3・4・5・6・7」
・リズムに合わせて　左右の口角を順に舌先でタッチする

♪うさぎとかめの音楽に合わせてやってみよう！

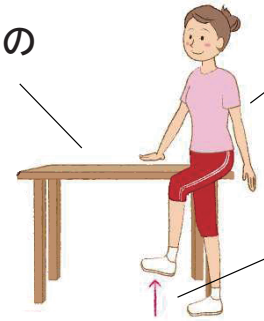
♪もしもしかめよ　♪かめさんよ　♪せかいのうちでおまえほど～

その他の運動は…山科わっはっは体操　検索

片脚立ち　下肢筋力をつける！

●必ずつかまるものがある場所で！

●姿勢をまっすぐ伸ばす。



左右1分間ずつ ×1日3回

●床につかない程度に片脚をあげる。

スクワット　バランス能力をつける！

●両足を肩幅よりやや広く開き、両手は床と平行にして立つ。

●つま先を30度くらい開く。

●おしりを後ろに引くようにしゃがむ。

※膝を足の人差し指の方向に向け、膝がつま先より前に出ないように！

深呼吸をするペースで 5～6回×1日3回

こんなことに気を付けよう！

□ **人との交流を保とう**

・友達や家族と電話で話をする

・手紙やメール等を活用する

□ **身体を動かし、活動量を維持する**

・家の中でできる運動を行う

・人混みを避けてウォーキング

□ **口腔ケアも忘れずに**

・毎食後や就寝前の歯みがき

・入れ歯の手入れ

□ **しっかり栄養をとり、免疫力を低下させない**

・栄養バランスの良い食事をとる

・たんぱく質源（肉・魚・卵など）を積極的に食べる

★天気の良い日は屋外など開放された場所で身体を動かしたり、散歩をしたりするのもお勧め。ただし、人混みを避けましょう。

○ 新型コロナウイルス感染症にかからない、うつさないために

○ 密な空間を避けましょう

密閉・密集・密接

○ こまめに手洗いを

手洗いのタイミング　❶ 外出先からの帰宅時　❷ 調理前・配膳前　❸ 食事前　❹ トイレの後

新型コロナウイルスへの感染が疑われるときは…

相談窓口

新型コロナウイルス感染症専用電話相談窓口（電話222-3421）

受付時間：土・日・祝日を含む24時間

相談の目安

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が４日以上

（高齢者や基礎疾患のある方は２日以上）続いている
・強いだるさや息苦しさがある

問合せ　区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（電話592-3222）

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、本誌に掲載のイベントは、今後、主催者の判断で中止・変更になる場合があります。
開催の有無等については、各イベントの問合せ先へご確認ください。

○ 消毒用アルコールの安全な取扱い
～火災に気をつけましょう～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。消毒用アルコールは消防法に定める危険物の第四類アルコール類に該当するので、取扱いには注意が必要です。

◎消毒用アルコールの特徴◎

●可燃性蒸気が発生する
●火気に引火しやすい

◎気を付けること◎

●火気の近くでは使用しない。
●使用や詰替えの際は通気性の良い場所等で行う。
●密閉した室内で多量の消毒用アルコールの噴霧をしない。
●容器を設置・保存する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所を避ける。
●詰め替えた容器には、消毒用アルコールである旨や「火気厳禁」等の注意事項を記載する。

問合せ　山科消防署（電話592-9755）

○ 山科区2万人まち美化作戦を実施します！

ごみのない美しい山科にしよう!!

山科区では、自治連合会が中心となって、学区内の道路・河川（遊歩道など）の一斉清掃や門掃き、電柱等の違反広告物の撤去などを毎年行っています。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を自粛していただいていますが、マスク等で感染を予防しながら、気分転換にお家の周りをきれいにしてみませんか？

山科区をより美しいまちにするために、皆様のご参加をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、規模を縮小または中止する場合がありますので、詳しい取組内容につきましては、各学区の自治連合会または区まちづくり推進担当までお問合せください。

日時　６月７日（日）午前９時～
※少雨決行。
雨天中止の場合は6月21日（日）午前9時～に延期

問合せ　区まちづくり推進担当（電話592-3088）

○ 乳がん巡回検診

乳がんは女性がかかる癌の中で1番多く、初期では痛みなどの症状はほとんどないため、気付きにくいのが特徴です。早期発見、早期治療で90％以上は治るので、この機会に乳がん検診を受けてみませんか。

対象　30歳以上の女性で今年の誕生日に偶数年齢になる方
（奇数年齢の方でも昨年に受診されていない場合は受診可能）

会場　山科区役所２階 大会議室

実施時期　７月～９月

内容　30歳代：超音波断層撮影（エコー検査）
　　40歳以上：乳房X線撮影（マンモグラフィ検査）
費用　１,300円（免除制度あり）
申込方法　６月15日（月）（当日消印有効）までに　「官製はがき」または「封書」に❶郵便番号・住所❷氏名（ふりがな）❸生年月日❹電話番号❺希望区（山科区とご記入ください）❻前回受診の有無を記載し、申込み先に送付。（別途回覧される乳がん検診案内に添付の申込はがきでも可）
※送付後、検診日時等のお知らせ通知が申込者に届きます。
申込・問合せ　京都予防医学センター乳がん検診係
（〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28　電話811-9135）

○ 集団健診・がん検診について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、集団健診及び集団健診会場で実施する胸部検診及び大腸がん検診については、当面、実施を見合わせます。
問合せ　区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（電話592-3222）

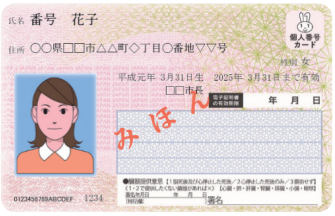
ご存じですか？

○ 区役所に来庁されなくても証明書が取得できます！

コンビニ交付や郵送による請求、証明書発行コーナーをご活用ください。

	住民票の写し、住民票記載事項証明書	印鑑登録証明書	戸籍関係証明書及び除籍謄抄本	戸籍の附票の写し	所得証明書、課税証明書	納税証明書、評価証明書、公課証明書、	独身証明書、身分証明書
コンビニ交付サービス	○	○	△※2	○	△※2	―	―
郵便による請求※1	○	―	○	○	○	○	○
証明書発行コーナー	○	○	○	○	○	○	○

コンビニ交付サービスには
マイナンバーカードと暗証番号が必要です！



　詳しくは、市地域自治推進室市民窓口企画担当（電話222-3085）にお問合せください。

※１　郵送請求受付先　〒616-8666（住所記入不要）京都市証明郵送サービスセンター（電話406-5454）
なお、請求時には、住民票の写し等の請求書、本人確認書類（運転免許証等）のコピーや、定額小為替、返送用封筒（名前、住所、切手を貼ったもの）等が必要です。

※２　コンビニで取得できる証明書は、最新の証明書のみです。（除票や除籍、改製原戸籍、古い年度の所得証明書、課税証明書（全項目）は発行できません。）

問合せ　区市民窓口課（電話592-3094）

総人口／	134,189人
男性／	63,600人
女性／	70,589人

世帯数／62,746世帯
令和2年4月1日現在
（山科区推計人口）

○ 情報掲示板

相　談

相　談	日　時	問合せ先
弁護士による 京都市民法律相談	毎週水曜日 （閉庁日を除く） 13:15～15:15	区まちづくり推進担当 （電話592-3088）
※予約（問合せ先に電話または来所） 相談日の週の月・火曜日8:30～17:00 相談日当日8:30～14:45　※定員12名（先着順）		
司法書士による 無料登記・法律相談	６月９日（火） 13:30～15:30	京都司法書士会 （電話241-2666）
無料行政相談	６月11日（木） 13:30～16:00	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	６月16日（火） 13:30～16:00	京都府行政書士会 第６支部事務局 （電話692-2500）

※いずれも山科区役所2階 第２会議室で実施

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。来所いただく前に問合せ先にて開設状況をご確認ください。

保険・年金

■国民健康保険からのお知らせ

保険料の納め忘れにご注意ください

保険料を滞納されていると…

●延滞金をお納めいただくことになります。

●給与・預（貯）金等の財産を差し押さえることがあります。

問合せ先　区保険年金課 徴収推進担当（電話592-3107）

健康・長寿

■成人・妊婦歯科相談

一度、お口の健康をチェックしてみませんか？
お口のことで困ったことがあればご相談ください！

日時　5月22日（金）９：00 ～ 10：30
対象　18歳以上の方、妊産婦の方
費用　無料
申し込み方法　不要
場所　山科区役所１階 健康長寿推進課
問合せ先　区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（電話592-3222）

子育て

■フッ化物歯面塗布事業のご案内

子どもの歯は、生えて２～３年は歯質が弱く、むし歯になりやすい時期です。フッ化物は、生えたての歯を強くし、むし歯予防効果がありますので、継続的に使い、むし歯予防に役立てましょう。

京都市では、フッ化物歯面塗布事業を行っていますので、ぜひご利用ください。

対象　受診時に、京都市内にお住まいの2～3歳児（2歳のお誕生日から、4歳のお誕生日の前日まで）
内容　母子健康手帳に綴られている受診票を利用して、指定の医療機関でフッ化物歯面塗布を1回受けられます。
※紛失などによる受診票の再発行はできません。
※京都市以外で母子健康手帳の交付を受けられた方は、お問合せください。
費用　無料　令和3年3月末まで（予定）
問合せ先　区子どもはぐくみ室 子育て相談担当（電話592-3259）

お知らせ

■令和2年度分の市・府民税の証明は、 6月1日（月）から

令和2年度分市・府民税の課税証明書、所得証明書及び納税証明書は6月1日（月）から交付します。

なお、どの種類の証明書が必要か、提出先等に十分にご確認ください。また、請求される際には、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等）をご持参ください。

問合せ先　区市民窓口課（電話592-3094）

■私道の舗装新設・舗装補修工事費を助成します

京都市では、私道の舗装新設・補修工事（舗装工事に伴う排水施設＝L型街渠の新設・補修を含む。）を実施する際に標準工事費の75％の助成を行っています。

助成を受けるには、いくつかの要件を満たすことが必要です。助成を希望される際には、土木事務所・区役所で配布される手引きをご覧いただき、土木事務所までお問合せください。

受付期間　5月15日（金）から令和3年3月15日（月）まで

問合せ先　東部土木事務所（電話591-0013）

■資源物を回収しています

山科エコまちステーション（山科区役所１階）では、窓口で以下の資源物を回収しています。

回収している資源物
使用済てんぷら油・乾電池・ボタン電池・充電式電池・蛍光管・水銀体温計・水銀血圧計・小型家電（30cm×40cm×40cm以下のもの）・記憶媒体類（CD・ビデオテープなど）・インクカートリッジ・リユースびん（一升瓶・ビールびん）・使い捨てライター

回収された資源物は適正に処理し、リユース・リサイクルされますので、皆様のご協力をお願いします。

ご不明な点はお気軽にお問合せください。

問合せ先　山科エコまちステーション（電話366-0184）

■京都ホンデリング～本でひろがる支援の輪～

不要となった書籍等を寄贈していただき、その売却代金を寄付として本市の犯罪被害者総合相談窓口である（公社）京都犯罪被害者支援センターの支援活動に役立てます。

寄贈可能な書籍等は、ISBN（※）が付された本又は規格品番が付されたCD・DVD・ゲームに限ります。

※書籍の裏表紙等にISBNの文字とそれにつづく10桁又は13桁の数字が記載されているもの。

期間　5月21日（木）～5月27日（水）

場所　山科区役所2階 廊下

問合せ先　市くらし安全推進課（電話222-3193）

山科区社会福祉協議会（電話593-1294）

■ボランティア活動支援助成

福祉ボランティア活動の発展と継続を支援することを目的として、助成の申請を募集します。

対象　以下の全ての要件を満たす福祉ボランティア活動

❶１年以上継続して行っている活動であること。

❷山科区内の活動であること。

❸社会や地域に開かれた活動であること。

助成額　１つの活動につき上限３万円

申し込み方法　令和２年度ボランティア活動支援助成申請書を問合せ先に提出

※山科区社会福祉協議会ホームページからダウンロードできます。

締め切り　６月19日（金）必着

問合せ先　山科区社会福祉協議会（〒607-8344 西野大手先町２-１）

山科図書館（電話581-0503）

■赤ちゃんの会―だっこくらぶ―

日時　6月1日（月）11：00～

内容　絵本の読み聞かせやふれあいあそび他

■赤ちゃんの会―トコトコくらぶ―

日時　6月15日（月）11：00～

内容　絵本の読み聞かせや手あそび他

■テーマ図書の展示と貸出

5月　一般書「憲法」「旅に出る」
　　児童書「おでかけ」
6月　一般書「環境」「体の調子を整える」
　　児童書「てんき」

移動図書館（電話801-4196）

■「こじか号」巡回

5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**　山階南小学校
13：00～13：40　**場所**　陵ヶ岡小学校
5月27日（水）
10：00～10：40　**場所**　大塚小学校
11：00～11：40　**場所**　大宅小学校

○ 令和2年国勢調査　山科区実施本部を設置

10月1日現在で全国一斉に実施される国勢調査に向けて、4月10日、山科区実施本部を山科区役所2階に設置しました。

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態などを明らかにする国の最も基本的かつ重要な統計調査であり、国内に住むすべての人を対象に5

年ごとに実施されます。今回は、大正9年の第1回調査から100年の節目を迎える令和最初の国勢調査です。

調査の結果は、社会福祉や防災対策などさまざまな行政施策の立案のための基礎資料として活用されます。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

問合せ　区総務・防災担当（電話592-3066）

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

1万ダウンロード突破！

毎日情報配信中！

○ 山科区公式アプリ「やましなプラス＋」

平成29年5月に誕生した「やましなプラス＋」。皆様、もうダウンロードはお済みですか？

「やましなプラス＋」では、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しています。

その他、毎日の歩数に応じてお買い物等で使用可能なポイントが貯まる「健康ウォーキング」機能や区内の飲食店などで使えるお得なクーポンも掲載しています！

店舗情報・クーポンを掲載していただける店舗、企業様を募集しています。

詳しくはお問合せください。

App StoreまたはGoogle Playで「やましなプラス＋」と検索するか、右記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

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

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）（電話592-3066）

山科区フラワーロード推進事業

○「花と緑のまちづくりサポーター」募集中！

区役所や東部文化会館、JR山科駅前などの花壇に、季節の美しい花を植栽する「花と緑のまちづくりサポーター」を募集しています。

活動の頻度は月１～２回。和気あいあいとした雰囲気で活動しています。

皆様も、花と緑でいっぱいな山科のまちづくりに参加してみませんか。

対象　区民または区内に通勤、通学されている方

申込方法　❶氏名❷郵便番号・住所❸電話番号❹FAX番号（お持ちの方のみ）を添えて申込先へ提出（様式自由）

申込・問合せ　ふれあい“やましな”実行委員会事務局
「花と緑のまちづくりサポーター」係
（区まちづくり推進担当　〒607-8511（住所記入不要）
電話592-3088　ＦＡＸ 502-8881）

○ 街頭防犯カメラ設置助成

犯罪の発生を抑止し、地域の安心・安全を一層推進するため、防犯カメラを自治会等で設置する費用の助成（９割以内）をします。

助成にあたっては、要件と審査がありますので、必ず事前相談をお受

け下さい。

主な要件　・防犯カメラの機種及び設置業者の指定不可
・既に設置済みの防犯カメラは対象外
・設置後の維持管理費用は、申請者負担

受付期間　６月１日（月）～８月31日（月）

相談・問合せ
「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」
山科区推進協議会（区まちづくり推進担当）（電話592-3088）

○ ご存じですか？ 地域の身近な相談相手

民生児童委員は、生活上の困りごとに関する身近な相談相手です。

また、老人福祉員は地域におけるひとり暮らし高齢者の見守り等を実施しています。

相談内容の秘密は堅く守られますので、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。各地域の委員についてはお問合せください。

問合せ　区健康長寿推進課 地域支援担当（電話592-3214）

第67回　みんなで「第２期山科区基本計画」に取り組もう！

○ 連載　区民活動きずなリレー

命の安心は地域の目から～緊急時安否確認かぎ預かり事業～

全国的に孤独死が問題になっている中、山科区でも対処が始まっています。そのひとつが緊急時に安否確認をスムーズに行うための「緊急時安否確認かぎ預かり事業」です。干しっぱなしの洗濯物、たまっている新聞…高齢者宅のそんな変化に近所の人が気づいて「家の中で倒れているかもしれない」と心配しても、外出しているだけという可能性もあり、なかなか家の中まで確認できません。その結果発見が遅れ、孤独死に至るという不幸

な事故につながる場合もあります。

そこで、高齢者のみで生活する世帯の方を対象に、事前に玄関の鍵を信頼できる機関が預かり、様子がおかしいと思われる時にはその鍵を使って家に入り、安否を確認するという仕組みがこの「かぎ預かり」事業です。

今回取材した花山中学校区は山科区でも高齢化率が高い地域です。平成30年12月、鏡山・陵ヶ岡学区の自治連合会・社会福祉協議会・民生児童委員協議会や、介護事業所・地域包括支援センターなどにより実行委員会が設立され、地域住民への広報活動や、委員自身が緊急時に対応するための勉強会などが行われてきました。第7回目のこの日の委員会では、洗濯物が干しっぱなしの高齢者宅の近所の人が心配して、地域包括支援センターに連絡を取るという設定で、劇を演じる中で安否確認の手順を体験しました。

預けられていた鍵を使って高齢者の安否を確認する役を体験した黒澤さんは民生児童委員で、以前孤独死寸前の現場に遭遇したこともあるそうです。「安否が気になっても躊躇していたら後悔するかもしれません。まずはじめに近所の人の協力も得て大きな声で呼びかけることが大事です。かぎ預かりに登録されている方なら確認はスムーズで助かります。」

実行委員会会長の粟津さんは「まだ登録者の数は多くないですが、きちんと事業の内容や意義を理解してもらっての登録が大事です。こんな事業が進んでいるということが区民の皆さんに伝われば、住みよい地域だと実感してもらえると思います。」と言います。

実行委員会の事務局を担う日ノ岡地域包括支援センターの中川さんによると「たくさんの地域の方が実行委員として関わっていただけることに感謝します。この仕組みは地域の方の協力によって成り立っています。」とのこと。

近所のつながりが、高齢者の命を守ることに確実につながる、そんな仕組みのように感じました。　（京都市まちづくりアドバイザー佐藤友一）

問合せ　区総務・防災担当（電話592-3066）