



「やましなプラス+」ダウンロード(無料 ※通信料は利用者負担)
 ・AppStoreまたはGooglePlayで「やましなプラス+」を検索
 ・右記QRコードからアプリをダウンロード
 ※QRコードは特許登録商標です。



「火災から命を守る避難の指針」を策定しました

昨年7月、伏見区桃山町で発生した火災において、発生時に建物内にいた全70人(被疑者除く。)の避難行動を分析・検証し、「火災から命を守る避難の指針」を策定しました。指針の一部をご紹介します。

●大きな音など何か異常を感じたら、すぐに行動!

とにかく早く避難行動を開始しましょう。

●窓、ベランダから屋外へ逃げる手段を確保!

階段で逃げられないことがあります。

窓、ベランダなどからの避難方法を検討しておきましょう。

●煙から逃れ、一時的に避難できる場所を確保!

大切なことは、煙を吸わないことです。屋外へ逃げられなくなったときは、煙ができるだけ入ってこないスペースで身を低くして煙を吸わないようにして、助けを待ちます。



京都市消防局
公式キャラクター
北山 駆

詳しくは

命を守る避難のために 検索

問合せ 山科消防署 (☎592-9755)

男性限定

食育セミナー「はじめての栄養塾」

「食」は、健康で豊かな生活を実現していくための、生活の基本となるものです。栄養や食事づくりのスキルを学び、健康を自己管理できるようになることをめざしましょう。

日時 8月28日(金)午前10時～11時

午前9時45分～受付開始

場所 山科区役所2階 栄養室

対象 区内在住の18歳以上の男性

定員 15名 <先着順> **参加費** 無料

持ち物 筆記用具、マスク

申込み 7月29日(水)から電話または窓口にてお申込みください。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

内容 管理栄養士の講話

- 栄養素の働き
- 献立の立て方
- 調理の基本
- 本格一番だしの取り方 (デモンストレーション・試飲)

がん検診を受診しましょう

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。
 がん検診は区役所で受けることができます。

山科区役所で実施しているがん検診

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9時 ～11時	山科区役所 1階	不 要 ※1	300円
胃がん 検診	50歳以上 ※2	バリウム による 胃部X線 検査	毎週火・ 木曜日 午前9時～	健康長寿 推進課	必 要	1,000円

※1 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。
 ※2 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)

*胃がん検診は、「胃カメラ」または「バリウム」のどちらか一方を選んでいただけます。
 (「胃カメラ」は指定医療機関での実施となります。)
 *毎週火・木曜日の大腸がん・胃がん検診時に、予約制(時間指定)で胸部検診を受けることができます。
 *いずれのがん検診も費用の免除制度があります。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

おうち時間に、つなぐたちばなエール 京都橘大学が“おうち時間”を 楽しむための コンテンツを提供中!

おうちで京都を探訪しよう♪

「歴史文化ゼミナール」の講演内容をまとめたブックレット「京都 人とモノの再発見」をご自宅に無料でお届けします!

ご希望の方は、ホームページの申込フォームからお申込みください。



「たちばな健康体操」で 身体を動かしてみよう♪

健康科学部理学療法学科が高齢者向けに考案した体操を動画配信しています。

おうちで気軽にできる動きを取り入れた体操や、認知機能を高める課題で気分転換してみませんか?



「ピーヒャラダンス」を 家族みんなで踊ってみよう♪

健康科学部理学療法学科が子どもの発育を助ける動きを取り入れながら、楽しく踊れるよう考案したダンスを動画配信しています。

軽快なリズムに合わせて、ご家族みんなで踊ってみませんか?



絵かきうたで「もてなすくん」を 書いてみよう♪

現代ビジネス学部まちづくり研究会の有志が制作した「もてなすくん」の絵かきうたをご紹介します。



「ひらがな7並べ」で 遊びながら学ぼう♪

発達教育学部の教員が考案した、トランプの7並べの要領でひらがな50音を楽しく覚えられるゲームをご紹介します。

問合せ 京都橘大学 学術振興課 (☎574-4186)

詳しくは 京都橘大学 つなぐたちばなエール 検索

山科検定 過去問クイズ No.2

山科検定の過去問をクイズ形式で紹介。

Q1 山科区役所の西北にある、夏場には子ども達の水遊び場にもなっている湧水はどれか。

- (ア) ゆうなぎの水 (イ) せせらぎの水 (ウ) やすらぎの水
 (エ) かがやきの水

Q2 山科を舞台とした、本願寺別院近くの宿屋「加賀屋」の娘を主人公にした小説「冬のひまわり」(1985年)の作者は誰か。

- (ア) 立原正秋 (イ) 水上勉 (ウ) 五木寛之 (エ) 渡辺淳一

▶ 答えは、3面下部に掲載しています。

