

市民しんぶん 山科区版（拡大版）

やましな

7 / 15



今月号の題字は
畠中 幸代さん
（西野学区）
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/](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 山科区栂辻池尻町14-2
電話592-3050・FAX502-1639
京都市印刷物第021127号

【目次】

やましな熱中症ゼロ大作戦.....	3
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！	5
「火災から命を守る避難の指針」を策定しました	7
男性限定 食育セミナー「はじめての栄養塾」.....	7
がん検診を受診しましょう	8
山科検定 過去問クイズ No.2	9
情報掲示板	9
夏の交通事故防止府民運動	15
京都いつでもコール	16
山科区の治水対策を紹介します！	16

○ やましな熱中症ゼロ大作戦

暑い日が続く中、熱中症予防に取り組みましょう

京都市長 門川大作



山科区役所では、地元及び関係団体、民間企業等と連携のもと、熱中症予防の啓発活動を実施しています。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」の実践を！一人ひとりが感染防止の3つの基本である

①人との間隔を確保

②マスクの着用

③手洗い

や、

「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが大切です。



昨年の啓発風景

「新しい生活様式」に応じた熱中症予防のポイント

適宜マスクを外しましょう

- 屋外で人との距離（2 m以上）が確保できれば、マスクを外して休憩
- マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける
気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！

健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定などの健康チェック
- 体調不良を感じたら無理せず自宅で静養

換気しながら温度調整をしましょう

- 感染症予防のため、エアコン使用時でも窓の開放や換気扇で換気をしつつ、こまめに温度を調整

高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

夜も注意が必要です。寝ているときはたくさん汗をかくため、寝る前と起きた時にしっかりと水分をとりましょう。

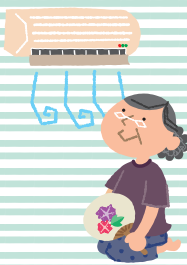


いつもの熱中症予防

水分補給



- のどが渇く前に、こまめに水分補給
(食事以外に1日1.2リットルの水分摂取が目安)
- 大量の汗をかいた時は、塩分補給も



暑さを避ける

- 室内の温度を確認
(室温28℃以上はエアコン・扇風機を使う)
- 外出時には帽子や日傘を活用



食事と休養

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質で疲労回復
睡眠・休養を十分に

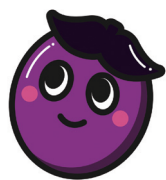


力づくり

外に出て暑さに慣れる
ウォーキングやストレッチ等適度な汗をかく運動の
習慣化

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より、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。



やましなプラス+

「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+」と検索

・ 右記QRコードからアプリをダウンロード

※ QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



AppStore



GooglePlay

おうち時間に、つなぐたちはなエール

○ 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。

詳しくは

問合せ 京都橘大学 学術振興課(電話574-4186)

○「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れる手段を確保！

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。

詳しくは [命を守る避難のために](#) [検索](#)

問合せ 山科消防署(電話592-9755)



京都市消防局
公式キャラクター
北山 駆

○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

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)

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(電話592-3222)

○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 健康長寿 推進課	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～		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きます。

(「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(電話592-3222)

○ 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

山科検定 過去問クイズNo.2の答え Q 1 (ア)、Q 2 (ウ)

総人口／ 134,289人
男性／ 63,631人
女性／ 70,658人
世帯数／ 63,025世帯
令和2年6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
①	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)	
②	行政書士の市民 困りごと無料相談	7月21日(火) 8月18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)
③	司法書士による 無料登記・法律相談	8月11日(火) 13:30～15:30	京都司法書士会 (電話241-2666)

④	無料行政相談	8月13日(木) 13:30～16:00	区まちづくり推進担当 (電話592-3088)
⑤	精神保健福祉相談	毎月第1～4金曜日 (閉庁日を除く) 13:30～15:00	区障害保健福祉課 (電話592-3479)

※①～④は山科区役所2階 第2会議室、⑤は山科区役所1階 障害保健福祉課相談室で実施

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止等変更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催状況をご確認ください。

保険・年金・介護

■国民健康保険からのお知らせ

●新しい高齢受給者証をお送りします。

京都市国保に加入の70～74歳の方のお手元の高齢受給者証は、8月以降使用できなくなります。7月中に新しい高齢受給者証を郵送します。

●高齢受給者証の負担割合が3割の方へ

令和元年中の収入が一定以下の場合、負担割合が2割となる場合があります。対象となる方は、申請書を同封していますので、要件等を確認の上、申請してください。申請が認定された場合、申請した翌月から適用されます。

問合せ先 区保険年金課 資格担当(電話592-3105)

■後期高齢者医療制度からのお知らせ

●後期高齢者医療保険料の通知書をお送りします。

7月中旬に令和2年度の後期高齢者医療保険料の金額と7月以降の保険料の納付方法をお知らせします。

保険料の納付が困難な事情があるときは、減額が適用される場合がありますので、7月末までにご相談ください(8月以降は減額できる額が少なくなります)。

新型コロナウイルス感染症の影響等により、次のいずれかに該当する場合は、申請により減免が受けられる場合があります。

- 生計維持者が死亡した又は重篤な傷病を負った場合
- 生計維持者の事業等の収入が前年に比べて10分の3以上減少する場合（その他、所得要件があります。）

問合せ先 区保険年金課 資格担当（電話592-3105）

- 新しい限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証をお送りします。

お手元にある1割負担の方の限度額適用・標準負担額減額認定証（以下、「減額認定証」という。）と3割負担の方の限度額適用認定証（以下、「限度証」という。）は、8月以降使用できなくなります。

8月以降も保険証の負担割合が「1割」で世帯全員が住民税非課税の方を対象に、7月中に新しい減額認定証を郵送します。

また、8月以降も保険証の負担割合が「3割」で世帯内の被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満の方を対象に、7月中に新しい限度証を郵送します。

なお、世帯に所得不明者がいる場合等には、交付申請を行っていただく必要があります。7月中に新しい減額認定証又は限度証が届かない場合は、ご相談ください。

問合せ先 区保険年金課 保険給付・年金担当（電話592-3109）

■令和2年度介護保険料通知書送付のお知らせ

令和2年度介護保険料について、確定額の通知書を7月下旬までに送付します。

今回の通知書は、令和2年度の市民税情報（令和元年中の所得）が決定されたことにより令和2年度の保険料の確定額をお知らせするものです。

保険料の徴収は、京都市にお住まいの方で、年額18万円以上の老齢・

退職・障害・遺族年金を受給されている方については、年金からの引落し(特別徴収)になります。特別徴収に該当しない方については、通知書に同封の納付書によってお納めください。

保険料の納付が困難な事情があるときは、減免が適用される場合がありますので、8月末までにご相談ください(9月以降は減免できる額が少なくなります)。

新型コロナウイルス感染症の影響により、次のいずれかに該当する場合は、申請により減免が受けられる場合があります。

- 生計維持者が死亡した又は重篤な傷病を負った場合
- 生計維持者の事業・給料等の収入が前年に比べて10分の3以上減少する場合(その他、所得要件があります。)

問合せ先 区健康長寿推進課 高齢介護保険担当(電話592-3290)

福 祉

■福祉医療費受給者証(子ども医療を除く)の更新のご案内

前年の所得等をもとに8月からの受給資格の判定を行い、受給資格のある方については7月末に新しい受給者証を、資格喪失の方については資格喪失通知書を送付します。(判定に所得証明等の書類の提出が必要な場合があります。ひとり親家庭等医療については更新申請書(現況届)の提出が必要です。)

●今回資格喪失となった方

更新の際に所得超過等の理由により資格喪失となった方でも、所得の修正や世帯構成に変更があった場合、対象となる場合がありますので、その場合は再度申請してください。

●これまでに所得超過等により資格喪失となった方

前年の所得により判定を行うため、前回、所得超過により資格喪失となった方でも対象となる場合がありますので、その場合は8月に申請し

てください。(重度障害老人健康管理費については、7月中に申請してください。ただし、ひとり親家庭等医療については、申請日以降の適用となります。)

問合せ・申請先 ※内容によって問合せ先が異なりますので、ご注意ください。

ひとり親家庭等医療	区子どもはぐくみ室 子育て推進担当 (電話592-3247)
重度心身障害者医療	区障害保健福祉課 (電話592-3479)
老人医療	区健康長寿推進課 高齢介護保険担当 (電話592-3290)
重度障害老人健康管理費	区保険年金課 保険給付・年金担当 (電話592-3109)

健康・長寿

■ “お口の健康” 忘れないでね！ 成人・妊婦歯科相談

むし歯や歯周病…一度、お口の健康をチェックしてみませんか？

日時 7月31日(金)9:00～10:30

対象 18歳以上の方、妊産婦の方

費用 無料

申込み 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)



■ 禁煙相談

サポートを受けて「卒煙」しませんか？ 禁煙について、ご相談ください！

日時 毎月第2、4金曜日 9:00～10:30(肺がん検診と同時開催)

対象 禁煙を希望する方(肺がん検診受診者以外でも可)

費用 無料

申込み 不要

場所 山科区役所1階 X線撮影室前

問合せ先 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(電話592-3222)



山科図書館(電話581-0503)

■赤ちゃんの会—だっこくらぶ—

日時 8月3日(月)11:00～

内容 絵本の読み聞かせやふれあいあそび他



■おたのしみ会

日時 8月15日(土)11:00～

内容 絵本の読み聞かせ他

■テーマ図書の展示と貸出

7月 一般書「スポーツを楽しむ」

児童書「なつやすみ」

8月 一般書「平和」「建物探訪」

児童書「おばけ」

移動図書館(電話801-4196)

■「こじか号」巡回

7月22日(水)

10:00～10:40 場所 大塚小学校

11:00～11:40 場所 大宅小学校

7月27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



○夏の交通事故防止府民運動

運動実施期間 7月21日～7月31日

交差点での出会い頭事故が多発！

- 一時停止の標識のある交差点では、必ず一時停止をして、まわりの安全を確実に確かめてから通行しましょう。
- 自転車は車両です。一時停止の標識の有無に関わらず、見通しの悪い交差点では、速度を落としたり、止まるなどして、まわりの安全を確実に確かめましょう。

子供をはじめとする歩行者の安全を守りましょう！

- 幼稚園や保育園周辺、小学校の通学路などでは、「速度を落とす」など細心の注意を払って運転しましょう。
- 信号機のない横断歩道を横断しようとしている歩行者がいるときは、横断歩道の手前で一時停止し、歩行者に道をゆずりましょう。

問合せ 山科警察署 交通課(電話575-0110)

運動スローガン

『ゆずり合う ゆとりで走る 新時代』

運動重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底
- 自転車の安全利用の推進
- 飲酒運転の根絶



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)



○ 山科区の治水対策を紹介します！

山科区民の皆様の安心・安全な生活を守るため、京都市と京都府が推進している河川事業をご紹介します。

1 旧安祥寺川(京都市事業)

旧安祥寺川のJR東海道本線との交差部周辺での浸水被害の解消を図るため、平成21年度から、バイパストンネルの工事を開始し、平成30年度末に完成しました。

問合せ 市河川整備課(電話222-3591)



2 安祥寺川(京都市事業)

平成25年台風18号で京都府が管理する安祥寺川、四宮川が氾濫し、地下鉄東西線や家屋等に甚大な浸水被害が発生しました。

そのため、山科区民の皆様の安心・安全の早期確保に向け、安祥寺川のJR東海道本線と京阪京津線の横断部分の工事を府市協調のもと、京都市が進めています。

問合せ 市河川整備課(電話222-3591)

3 山科川合流部の河川改修工事(京都府事業)

平成25年台風18号は、山科川流域で多数の浸水被害をもたらしました。このような被害を軽減するため、山科川の四宮川と安祥寺川が合流する下流で河川改修工事を進めています。



問合せ 京都府京都土木事務所 河川砂防課 第2係(電話701-0126)

4 西野山川(京都市事業)

西野山川の浸水被害を軽減するため、護岸工事とバイパス水路の工事を進めています。

問合せ 市河川整備課(電話222-3591)



5 竹田川(京都市事業)

竹田川は、旧安祥寺川との合流部から上流周辺で、平成11年と平成16年に豪雨による浸水被害が発生しました。

このような被害を軽減するため、平成23年度から河川改修工事を進めています。

問合せ 東部土木事務所(電話591-0013)



