

## 京都市自治記念式典 京都市市民憲章推進者表彰が 行われました

自治記念日である10月15日、京都市自治記念式典がロームシアター京都で開催されました。明治31年10月15日、市民自らの手により市長を選任し、市役所を開庁したことにより、真の自治権を獲得したことを記念し、昭和33年から毎年この日に式典が開催されています。山科区からは市政の円滑な運営に協力されている皆様や、魅力あふれる京都の実現に向け尽力されている個人41名、15団体が表彰されました。



また、京都市市民憲章推進者の表彰も併せて執り行われました。京都市では、市民憲章(昭和31年5月3日制定)を率先して実行し、特に市民の模範と認められる方々を毎年表彰しています。今回、山科区からは個人17名、1団体が表彰されました。

**問合せ** 区まちづくり推進担当 (☎592-3088)

### 早期発見がカギ！

## 健康教室「見つけて防ごう！糖尿病」

糖尿病は生活習慣が主な原因とされる病気で、進行すると心臓病や失明、腎不全、手足の神経障害などの合併症を引き起こします。しかし、糖尿病は自覚症状が現れにくく、気が付いた時には病気が進行しているケースも少なくありません。

山科区役所では、3か月間かけて生活習慣の改善に取り組む2回シリーズの健康教室を開催します。



**日 時** 1回目: 12月17日(木) 午前9時30分～午前11時30分  
2回目: 令和3年3月18日(木) 午前9時30分～午前11時30分  
※当日は、自宅での検温とマスク着用をお願いします。発熱(37.5℃以上)や咳などの症状がある場合は、参加できません。

**場 所** 両日とも山科区役所2階 大会議室

**内 容** 1回目 簡易な血液検査(血糖値、HbA1c)、尿検査、  
医師・管理栄養士・歯科衛生士による講話  
2回目 簡易な血液検査(血糖値、HbA1c)、尿検査、  
3か月間の振り返り

キャット・ハンズ体操、お口の「山科わっはっは体操」

※血液検査は指先から採血します。検査結果は当日わかります。

**対 象** 概ね40歳以上の山科区民で、現在糖尿病の治療を受けていない方

**定 員** 20名(先着順) **参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具、マスク

**申込方法** 11月20日(金)から電話又は窓口(山科区役所1階)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)

## 令和2年度 第1回山科区民まちづくり会議 を開催しました

10月2日、「次期山科区基本計画(令和3年度～)」の策定に向け、東部文化会館において「第1回山科区民まちづくり会議」を開催しました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、午前と午後の2部に分けて開催し、参加委員の皆様には、基本計画の中心となる7つのテーマ(基本施策)を象徴する「山科区民宣言」、「新型コロナウイルス感染症の影響の基本計画への反映の仕方」を中心に、熱心にご議論いただきました。



**問合せ** 区総務・防災担当 (☎592-3066)

## 運転免許の自主返納を考えてみませんか？

有効期限内に運転免許証を自主的に返納することができる「運転免許証の自主返納制度」があります。返納された方には運転経歴証明書が交付され(希望制)、協賛事業所による特典や支援が受けられます。

山科警察署では出張返納窓口を設けますので、ぜひお越しください。

**日 時** 11月27日(金) 午後1時～午後3時30分

**場 所** 山科自動車教習所(伏見区日野奥出56)

※当日は山科自動車教習所送迎バスや公共交通機関をご利用ください。

**対 象** 山科警察署管内にお住まいの方  
(山科区、伏見区醍醐・石田・小栗栖・日野地域)

**持ち物** 運転免許証(有効期限内のもの)、印鑑

▼運転経歴証明書の発行を希望する方は以下も持参してください。  
顔写真1枚(縦3cm×横2.4cm、正面で上三分身、無帽、無背景で6か月以内に撮影したもの)、手数料 1,120円

**問合せ** 山科警察署 (☎575-0110 受付: 平日午前10時～午後4時)



## クイズdeたのしく 健康ウォーキング

山科区の歴史と自然に触れる楽しいコースを歩きながらクイズに答えよう!

全てのクイズに答えてゴールした方にオリジナルエコバッグをプレゼント!

**実施期間** 11月30日(月)～12月4日(金)

**受付時間** 午前9時～午後2時30分  
(受付を済ませた方から順次出発)

**対 象** 山科区民

※医師から運動制限を受けていない方

**定 員** 1日につき30名(先着順)

**持ち物** 筆記用具・飲み物・歩きやすい服装と靴

**参加費** 無料 **申込み** 不要

**コース** 山科区役所～折上稲荷神社～  
大石神社～岩屋寺～山科神社～  
西金ヶ崎公園～山科区役所  
(午後5時までに帰着)約5km

**受付場所** 山科区役所1階 健康長寿推進課

**問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
(☎592-3222)



## 山科義士 まつり

### 中止のお知らせ

毎年12月14日に開催しています山科義士まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

来年度以降の開催に際しても、皆様の御支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

**問合せ** 区まちづくり推進担当  
(☎592-3088)