

市民しんぶん 山科区版(拡大版)

やましな

6 / 15



今月号の題字は
中山 未聖さん
(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/>

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031091号

【目次】

大雨の季節！正しい避難行動を！.....	3
京都橘大学が「在宅での過ごし方」動画を公開中！ ～フレイル予防にお役立てください～.....	5
市民向け共同公開講座 京都市「学まち連携大学」促進事業 「京のやく(薬)たちばな(橘)し～健康で豊かに暮らすコツ～」.....	6
不動産(空き家等)活用相談窓口のご案内.....	7
コロナ禍での熱中症予防.....	7
資源物の移動式拠点回収を実施します！.....	8
新型コロナワクチン接種(無料)について.....	9
情報掲示板.....	10
京都いつでもコール.....	16
山科本願寺跡史跡公園がオープンしました.....	16
夏の文化財防火運動を実施します！.....	17
ご存じですか？自転車は軽車両です！.....	17
特殊詐欺にご用心！.....	18
連載 区民活動きずなリレー.....	19

○大雨の季節！正しい避難行動を！

ご自宅の場所をハザードマップで確認し、災害に備えましょう。

京都市長 門川 大作



山科区のハザードマップで想定されている大雨による災害には3つの特徴があります！

1 山地等の土砂崩れ(土砂によって建物が倒壊)

自宅が土砂災害区域内にあり、避難勧告等が発表された場合



2 山科川の堤防が削られる(流水によって建物が倒壊)

山科川の水位が避難判断水位(2.2m)を超えた場合



早めに立ち退き避難！

浸水区域外や土砂災害警戒区域外にある

指定緊急避難場所や知人宅等に立ち退き避難

※指定緊急避難場所に避難する時には、まず、開設を確認しましょう。



3 浸水災害(側溝等から溢れた水によって建物が浸水)

自宅周辺で浸水が始まった



浸水想定(おおむね3m)よりも高い位置に逃げる場所がない場合

早めに立ち退き避難！

浸水区域外や土砂災害警戒区域外にある

指定緊急避難場所や知人宅等に立ち退き避難

※指定緊急避難場所に避難する時には、まず、開設を確認しましょう。



浸水想定(おおむね3m)よりも高い位置に逃げる場所がある場合

屋内安全確保!

浸水想定よりも高い位置に避難



山科区の多くの地域は「最大浸水深さ3m未満」や「想定浸水0.5m未満」に該当
▶ 自宅などの2階以上に避難することで避難を完了することができます。

「避難」=「避難所・避難場所に行くこと」だけではありません!

避難所の密を避けましょう

新型コロナウイルス感染症拡大を防止するためにも、避難所が過密状態になることを避ける必要があります。

避難所への避難が必要か、ハザードマップで確認していただくとともに、安全な地域にある親戚や知人宅へ避難することについても、ご検討ください。

正しい避難行動を取れるよう、日頃から準備を

- ハザードマップで自宅がある地域の危険度を確認しておきましょう。
 - *「京都市防災ポータルサイト」で確認できます。▶
 - *山科区役所地域力推進室でも配布しています。
- 非常持ち出し品を準備しておきましょう。



マスク



アルコール
消毒液



体温計



食材



水



常備薬

- ペットの避難方法についても確認しておきましょう。
- 我が家の行動ルール「マイ・タイムライン」を決めておきましょう。

問合せ 区総務・防災担当(電話592-3066)

「やましなプラス+」ダウンロード(無料 ※通信料は利用者負担)



やましなプラス+

- ・ App Store または Google Play 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



App Store



Google Play

※ QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

○ 京都橘大学が「在宅での過ごし方」動画を公開中！ ～フレイル予防にお役立てください～

京都橘大学では、地域住民の健康づくりを支援するため、「在宅での過ごし方」動画を制作し、ホームページで公開しています。

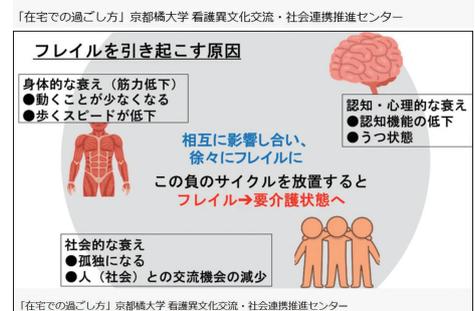
コロナ禍により行動の自粛が求められる中、自宅でもできるフレイル(虚弱)予防の運動方法を紹介しています。

また、コロナ収束後の生活を考え、体力づくりを今からしておこうというコンセプトのもと、フレイルになる原因や対策についての解説も付けています。

ぜひご覧いただき、お役立てください。

問合せ 京都橘大学 広報課(電話574-4112)

こちらからご覧ください▶



市民向け共同公開講座

京都市「学まち連携大学」促進事業

○「京のやく(薬)たちばな(橘)し～健康で豊かに暮らすコツ～」

京都橘大学と京都薬科大学の教員が、全3回にわたって健康に役立つ話をお届けします。

第1回「認知症にまつわるやくたちばなし」

日時 7月10日(土)午前10時～正午 会場 京都薬科大学

- 「アルツハイマー病の現状と今後～脳の免疫力と脳の若返り～」
- 「知っていますか？ 認知症と間違えやすい高齢者てんかん」

第2回「最期まで自分らしく生きるためのやくたちばなし」

日時 9月4日(土)午前10時～正午 会場 京都薬科大学

- 「いつまでも自分らしく過ごすために～知ろう！緩和ケア、伝えよう！自分の気持ちを～」
- 「癌との闘いを支えた書道～最期まで筆を放さなかったA子さんのこと～」

第3回「『食』と『住』のやくたちばなし」

日時 11月6日(土)午前10時～正午 会場 京都薬科大学

- 「健康食品ってなんですか？」
- 「京町家の知恵を生かして健康的に暮らす」

受講料 無料

定員 150名

申込方法 申込フォーム(右のQRコード)、E-mail、電話の

いずれかにより①講座名(京のやくたちばなし)・受講希望回 ②氏名(漢字・ふりがな) ③

郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業 を添えてお申込みください。



主催 京都橘大学、京都薬科大学

申込み・問合せ 京都橘大学 エクステンションセンター

(電話574-4335、E-mail extension@tachibana-u.ac.jp)

○不動産(空き家等)活用相談窓口のご案内

日時 7月6日(火)

①午後1時30分～2時10分

②午後2時20分～3時

③午後3時10分～3時50分

場所 山科区役所2階 第2会議室

定員 3組(先着順・1組2名まで)

申込み 6月15日(火)から7月2日(金)に、『京都いつでもコール(電話661-3755)』まで、①氏名 ②電話番号 ③日時 ④会場 ⑤相談物件の住所 ⑥相談概要をお伝えください。

問合せ 市まち再生・創造推進室 空き家対策担当(電話222-3503)



○コロナ禍での熱中症予防

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。

特にコロナ禍で生活様式が変化した現在では、外出自粛による運動不足やマスク着用などから、熱中症リスクがさらに高まっています。

これまでの熱中症予防法に加えて、新たな生活様式での予防法も身につけておきましょう。

いつもの熱中症予防

喉が渇く前にこまめな水分補給

無理せずエアコン・扇風機を活用して暑さ対策

バランスの取れた食事と休養

ウォーキングやストレッチなど適度に汗をかく運動の習慣化

+

コロナ禍での熱中症予防

★適宜マスクを外す

屋外で人との距離を2m以上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

★冷房時でもこまめな換気で空気を入れ替える

★暑さを避ける

屋外でも3密(密集・密接・密閉)を避け、日陰や風通しの良い場所へ

★日頃からの体調管理の徹底

毎朝の体温測定と健康チェックにより平熱を知ること
ことで発熱の早期発見



問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(電話592-3222)

○資源物の移動式拠点回収を実施します!

リサイクル可能な「資源物」を、まち美化事務所が地域の身近な場所に出向いて回収します!

日時		場所
6月24日(木)	いずれも 午後2時~3時	泉玉公園(勸修寺西北出町118)
		小野荘司(小町台)公園(小野荘司町6-4)
6月25日(金)		音羽小学校(音羽森廻り町32)
		小金塚集会所(四ノ宮小金塚1-7)
7月1日(木)		西射庭ノ上公園(西野山射庭ノ上町192-5)
		清水焼団地公園(川田清水焼団地町9-1)
7月8日(木)		高岩東公園(大塚高岩12-99)
		大塚自治会館(大塚野溝町86)
7月15日(木)		御所田公園(大宅御所田町88-5)
		栂辻中在家公園(栂辻中在家町28-428)

問合せ 山科まち美化事務所(電話573-2457)

山科エコまちステーション(電話366-0184)

○ 新型コロナワクチン接種(無料)について

⚠️ 区役所では予約を受け付けておりません。

●65歳以上の方の予約を開始しています。

●集団接種の予約方法は先着順から希望者全員の登録制に変更しています。「先着順にしない」ことで、7月末までに確実に接種していただけるようにします。

	接種場所	予約方法
個別接種 希望者	診療所・病院等	お近くの診療所・病院等へ ※持病がある方には個別接種を推奨しています。
集団接種 希望者	山科区役所等	ポータルサイト・コールセンターへ ⇒京都市が受付(登録)し、順次(接種日から概ね1週間前)、接種日時・場所をご案内(指定)します。

ポータルサイト

※最新情報はポータルサイトよりご確認ください

京都市 コロナワクチン



コールセンター

電話 0570-040808

電話 950-0808 FAX 950-0809

受付時間：午前8時30分～午後5時30分

土曜日・日曜日・祝日も受付

総人口／	133,766人
男性／	63,267人
女性／	70,499人
世帯数／	63,540世帯
令和3年5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 ※予約(問合せ先に電話または来所) 相談日の週の月・火曜日9:00～17:00 相談日当日9:00～14:45 ※定員12名(先着順)	区まちづくり推進担当 (電話592-3088)
②	無料行政相談	7月8日(木)13:30～16:00	京都行政監視行政相談センター (電話802-1100)
③	司法書士による 無料登記・法律相談	7月13日(火) 13:30～15:30	京都司法書士会 (電話255-2566)
④	行政書士の市民 困りごと無料相談	7月20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)
⑤	こころの相談 (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

※相談時は必ずマスクを着用してください。

保 険 ・ 年 金

■国民健康保険からのお知らせ

●国民健康保険料の減額制度について

令和3年度分の国民健康保険料をお知らせする保険料納入通知書を6月中旬にお送りします。

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、8月末までにご相談ください(9月以降は減額できる額が少なくなります)。

申請は、窓口の混雑防止のため、京都市のホームページから様式をダウンロードのうえ、できるだけ郵送による手続きをご活用ください。

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、申請により特例減免制度が受けられる場合があります。

- 世帯主等の生計維持者(以下「世帯主等」という。)が重篤な傷病を負った又は死亡した場合
- 世帯主等の事業等の収入が前年に比べて10分の3以上減少した場合(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)

■国民年金からのお知らせ

●国民年金保険料の免除制度について

次の事由に該当する方は、国民年金保険料を未納のままにせず、「免除」又は「納付猶予」の手続を行ってください。

申請は、窓口の混雑防止のため、京都市のホームページから様式をダウンロードのうえ、できるだけ郵送による手続をご活用ください。

●新型コロナウイルス感染症の影響により収入が急減したため、保険料の納付が困難な方

- 経済的な理由や失業、災害にあったため、保険料の納付が困難な方
- 障害基礎年金又は被用者年金の障害年金(2級以上)を受けている方
- 生活保護法の生活扶助を受けている方
- 出産を控えている方

免除及び納付猶予になった期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、年金額を計算するときは、保険料を納めた場合に比べて減額されます(出産に伴う免除の場合は保険料を納めた場合と同額として計算されます。納付猶予になった期間は、年金額には反映しません。)

問合せ先 区保険年金課 保険給付・年金担当(電話592-3109)

■後期高齢者医療制度からのお知らせ

●新しい保険証をお送りします。

7月末までに新しい保険証をお届けします。

古い保険証は、8月1日以降使用できませんので、新しい保険証を提示せずに受診した場合、いったん、医療費を全額お支払いいただくことがあります。

問合せ先 区保険年金課 資格担当(電話592-3105)

福 祉

■ひとり親家庭自立支援給付金事業の拡充について

ひとり親家庭の親の就業に向けた能力開発のために実施している給付金事業について、一部、支給期間を延長しました。受講前にご相談ください。

●自立支援教育訓練給付金事業

市内在住のひとり親家庭の親が、厚生労働大臣指定教育訓練講座を受講する場合の入学金及び受講料の最大6割を支給

●高等職業訓練促進給付金等事業

市内在住のひとり親家庭の親が、指定された資格取得のために、法令の定めによる養成機関で1年以上のカリキュラムを受講する場合に、訓練促進給付金を支給

拡充内容

- 両給付金事業について、
- 准看護師養成機関を修了する方が、引き続き看護師資格を取得するために養成機関で修業する場合
 - 4年以上の課程の履修が必要な養成機関で修業する場合
⇒支給期間を3年から4年に拡充

※いずれも所得制限あり。

申込方法・問合せ先 区子どもはぐくみ室 子育て推進担当
(電話592-3247)

健康・長寿

■歯周疾患予防健診

京都市では「歯周疾患予防健診」を節目の年齢の方対象に行っています。

対象 市内在住の満40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方（年1回）

場所 指定医療機関

※歯科医院にて、ステッカーでお知らせしています。

※市ホームページ「京都市情報館」でも検索できます。



受診方法 受診される前に、指定医療機関に日時等を確認のうえ受診してください。

費用 500円（免除制度があります。）

必要なもの 年齢が確認できる物（健康保険証、運転免許証等）

問合せ先 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（電話592-3222）

■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！（なお、歯科医院についての紹介や相談等はお受けできません。）

日時 6月25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）

お知らせ

■市・府民税の納税通知書を送付しました

令和3年度の市・府民税を、納付書、口座振替又は、公的年金からの引き落としで納めていただく方等を対象に、6月10日付けで「納税通知

書]を発送しました。

※納税通知書の発送後においても、申告書の提出時期や調査などの状況により課税の内容を変更させていただくことがあります。

6月30日(水)まで区役所に市民税臨時窓口を開設していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、課税内容についてのお問合せは、まずは下記問合せ先まで電話でお願いします。

申告期限の延長に伴い、3月16日以降に申告された場合は、納税通知書が発送されていないか、発送された納税通知書に申告の内容が反映されていないことがあります。

問合せ先 市税事務所 市民税第2担当(電話746-5837)

■イベントに給水機を設置しませんか？

ペットボトル等のプラスチックごみを削減するため、マイボトルに給水できるイベント用給水機が新たに登場しました。

設置費用は無料で、イベント中は給水スタッフが常駐するため、主催者の負担が少なく給水機を設置していただけます。

対象 京都市内に活動拠点のある自治会・町内会、NPO、学校、企業等の団体の主催により京都市内で開催される500人以上の来場者が見込まれるイベント等

費用 無料(水道料金・電気料金は主催者負担)

申込方法 イベント開催日の3箇月前から1箇月前までに、問合せ先へ所定の申込書を添えて申込み(先着順)

※イベント等の開催については、状況に応じてご判断ください。

問合せ先 山科エコまちステーション(電話366-0184)

山科図書館(電話581-0503)

■おたのしみ会

日時 7月17日(土)11:00～

内容 絵本の読み聞かせ他



■赤ちゃんの会

日時 7月19日(月)11:00～

内容 絵本の読み聞かせやふれあいあそび他

■テーマ図書の展示と貸出

6月 一般書「環境」「花と緑」 児童書「そら」

7月 一般書「スポーツに親しむ」

児童書「がいこくごのえほん」

移動図書館(電話801-4196)

■「こじか号」巡回

6月23日(水)

10:00～10:40 場所 大塚小学校

11:00～11:40 場所 大宅小学校

6月28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



新型コロナウイルス感染症の影響により、本紙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。

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 

○ 山科本願寺跡史跡公園がオープンしました

山科本願寺跡史跡公園がオープンし、4月18日、地元の方々による記念式典が開催されました。

山科本願寺跡とは、戦国時代の初期である文明10年(1478年)に浄土真宗第8世の蓮如上人により造営が開始され、天文元年(1532年)に落城したお寺の遺跡です。

単純なお寺ではなく、職人や商人たちも多く住む都市として、さらに織田信長や豊臣秀吉が活躍する30～40年前に、巨大な堀や土塁で囲まれたお城としても機能した画期的なものでした。

史跡公園は、山科本願寺の主要堂舎がある「御本寺」の一角に当たり、発掘調査により、建物や柵、井戸や覆屋を伴う半地下式の石風呂、堀、土塁などが発見されています。

この場所は山科本願寺を考えるうえで非常に重要であることから、



遺跡を現地保存し後世に伝えていくため、平成28年3月に「山科本願寺跡及び南殿跡」として国の史跡に指定され、この度、史跡公園として整備されました。

問合せ 市文化財保護課(電話366-1498)

○夏の文化財防火運動を実施します！

7月12日(月)～7月18日(日)

日本では、火災により多くの文化財が失われてきました。中でも昭和24年に世界最古の木造建築物である奈良県法隆寺で、翌25年に鹿苑寺(金閣寺)で火災が発生し、かけがえのない文化財を失うことになりました。

そのため、法隆寺の火災が発生した1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財防火運動を展開しています。

国宝や重要文化財等を数多く有する京都市では、7月12日から7月18日までの1週間、「夏の文化財防火運動」を実施します。

山科区にも多数の文化財があります。文化財を大切にする気持ちを持って、地域ぐるみでの文化財の防火・防災対策にご協力をよろしくお願いします。

問合せ 山科消防署(電話592-9755)

○ご存じですか？ 自転車は軽車両です！

自転車で交通違反や交通事故を起こすと、車両の運転者として、刑罰を受けたり、損害賠償の責任を負うことがあります。

手軽で便利な自転車ですが、交通ルールを守って、楽しく安全に運転しましょう！

自転車安全利用五則

- 1 自転車は車道が原則、歩道は例外のみ通行可
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る



- 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

5 子どもはヘルメットを着用

問合せ 山科警察署(電話575-0110)

○ 特殊詐欺にご用心!

8割以上が自宅の固定電話にかかっています!

「留守番電話機能」に設定しましょう。

ポイントは、留守番電話に切り替わる時間をできる限り短くすることです。

留守番電話に設定中、次のような場合は、
詐欺電話の可能性があります!!

- メッセージが無言
- ナンバーディスプレイの表示が「非通知・通知不可能」
- 知らない番号からの電話



! 話している最中に、子どもや孫など身内の名前を出さないようにしてください。

相手は、あなたの身内の名前などを知らずに電話をかけてきます。

! 相手の話で驚いたり、動揺することなく、一度電話を切って、家族に確認の電話をしてみましょう。

詐欺かもしれないと思ったら…

#9110(警察への相談窓口専用ダイヤル)

最寄りの警察署、交番へ相談してみましょう

問合せ 山科警察署(電話575-0110)

第71回 みんなで「第2期山科区基本計画」に取り組もう！

○連載 区民活動きずなりレー

農作業を通じて地域とお年寄りをつなぎたい～陵ヶ岡学区自治連合会

陵ヶ岡学区自治連合会の田中会長は、地域のお年寄りの中でも、健康に困難があったり、人と会うのが億劫だったりする方の社会的孤立という問題を解決したいと考えてい



ました。そこで、自治連合会として、地域の65歳以上の方向けに回覧板でご案内をし、ご自身が所有する田んぼで農作業を体験する機会の提供を、令和元年より始めました。現在、農業初心者も含む25名ほどの方が参加されており、年々参加者が増えています。

令和2年からは小学校の協力を得て、学校の敷地の中に畑を作り、生活科の授業に位置づけられた子ども達の農業体験にも取り組んでいます。この時はジャガイモなどを作りました。子ども達も、やはり自分で作ったものは特別に美味しいと言うそうです。学校としても、植物や農作業の実地体験を、地域の方々に教えてもらいながら学べるこの機会は大変貴重と考えているということです。

また、そこで出来上がった野菜を地域のお年寄りの方々にふるまう食事会を開催したり、民生児童委員を通じて、お年寄りに子ども達の手書きの手紙を添えた野菜を届ける活動もしています。お年寄りの方々からは、まるで孫とふれあっているような気分になれるということで、大変好評を得ています。

新型コロナウイルス感染症が流行したため、食事会などお年寄りと触れ合う取組がままならない状況が続いていますが、できる限りの活動を続けていきたいそうです。

一緒に活動してくれる仲間の募集もしており、少しでも多くの方に社会参加の機会を作りたいとのこと。陵ヶ岡在住で65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。

(京都市まちづくりアドバイザー 谷亮治)

問合せ 区総務・防災担当(電話592-3066)