

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
横江 彌さん
(百々学区)
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031127号

【目次】

やましな熱中症0(ゼロ)大作戦.....	3
京都橘大学 たちばなサイエンスデー2021.....	6
9月は食生活改善普及月間 京の健康栄養講座(管理栄養士による講話) 「まだまだできる！ 応援します☆あなたの減塩生活」.....	6
資源物の移動式拠点回収を実施します！.....	7
夏の交通事故防止市民運動.....	8
新型コロナワクチン接種(無料)について.....	8
山科検定 過去問クイズ No.6.....	9
情報掲示板.....	10
京都いつでもコール.....	15
山科消防団に2年連続で総務大臣感謝状が贈呈されました.....	15
放火させない！.....	16
子どもの非行・犯罪被害を防ぎましょう！.....	17
災害に備えて飲料水の備蓄を！！.....	18
連載 区民活動きずなリレー.....	18

○ やましな熱中症0 (ゼロ)大作戦

体調を崩しやすい季節です。感染症はもちろん、熱中症にも気をつけましょう。

京都市長 門川 大作



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛生活による運動不足やマスクの着用により熱中症のリスクが高まっています。山科区役所では、地元及び関係団体、民間企業等との連携のもと、熱中症予防の啓発活動を実施しています。



熱中症発症数のピークは7月～8月で、特に今の時期は最も注意が必要です。熱中症は屋外だけではなく、5割は室内で起こっています。



原因1

加齢によるカラダの変化

- 汗をかく量が減り、熱を体外に放出できない
- 暑さを感じにくい(温度に対する感受性が低下する)
- のどの渇きを感じにくい(脱水状態でも気づかない)

原因2

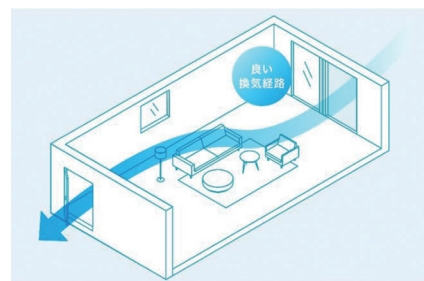
巣ごもりによる暑さへの順応不足

外出自粛の影響で、外出や運動の機会が減ると、上手く汗をかける体にならず、暑さに順応できなくなる

室内での対策

- 1 カーテンやすだれの活用で直射日光を避ける
- 2 室温が28度以上の時は冷房や扇風機を積極的に利用する
- 3 こまめな換気で風通しをよくする

- 家庭内エアコンでは換気ができないため、エアコン使用中も風が抜けるよう対角線上の窓やドアを2ヵ所開ける（エアコンの設定温度はこまめに調整）



共通の対策

こまめな水分の補給を心がける

<水分補給のポイント>

- のどが渇く前、運動時、入浴前後、起床時
- たくさん汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクを補給
- 1日の飲料として摂る水分は、1200mlが目安、汗をかく日は運動量に合わせてさらに多く補給



【注意！】

アルコール飲料は利尿作用が高まり、体内の水分を排出してしまうため、逆効果！

屋外での対策



1 適宜マスクをはずす

- 人との距離を2m以上確保できれば、マスクを外して休憩を
- マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける

2 暑さに備えた体力づくり

- ウォーキングやストレッチ等の適度な汗をかく運動の習慣化
- 体調不良を感じたら無理せず自宅で休息を

3 暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安に

- 暑さ指数は、時間帯や場所によって異なります

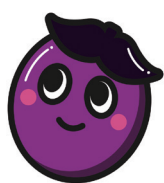
暑さ指数とは、気温、湿度、日差し等の要素を加えた熱中症の危険性を示す指標です。

＊環境省熱中症予防情報サイト



問合せ 区総務・防災担当(電話592-3066)

区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(電話592-3222)



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)

・ 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

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



App Store



Google Play

京都橘大学

○ たちばなサイエンスデー2021

「大学の研究にふれてみよう」～ワクワク！フシギ発見体験!!～

京都橘大学ではたくさんの先生が世の中のいろいろな「フシギ」について研究しています。

そんな先生の研究にふれて、大学生のお兄さん・お姉さんと一緒に楽しい！おもしろい！ものづくりや実験をして、いろいろな「フシギ」を見つけよう！

日時 7月31日(土)午前10時～午後3時(入退室自由、最終受付午後2時)

場所 京都橘大学

内容 「甲骨文字で、オリジナルキーホルダーやはんこを作ろう」
「かんたんプログラミングでゲームを動かそう！」など(全10ブース)

対象 小学1～6年生

※小学1、2年生は保護者の
同伴が必要

小学1年生から小
学6年生のみんな
が対象だよ！



定員 100名

費用 無料

申込方法 右の申込フォームからお申込みください。

問合せ 京都橘大学 学術振興課(電話574-4186)

お申込はこちらから▶



9月は食生活改善普及月間

○ 京の健康栄養講座(管理栄養士による講話)

「まだまだできる！応援します☆あなたの減塩生活」

減塩は意識しているけれど、これ以上どうすればいいの？

まだまだ気づかないところで「塩」をとっているかもしれません。

気付きにくい「かくれた塩」を見つけて、もう一歩進んだ減塩に取り組んでみましょう。

日時 9月2日(木)午前10時30分～正午(受付：午前10時10分～)

場所 山科区役所2階 大会議室

内容 ●管理栄養士による講話
●体験「だし汁の塩分測定」※

対象 18歳以上の山科区民

定員 20名(先着順・予約制)

費用 無料

持ち物 筆記用具、計算機(スマートフォン可)、味噌汁※

※塩分測定を希望される方は、ご自宅で普段食べている味噌汁を小さいタッパーに入れてご持参ください。

申込方法 8月2日(月)から電話または山科区役所1階1番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)

※当日は自宅での検温とマスク着用をお願いします。発熱や咳などの風邪症状がある場合は、参加できません。



○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
1	7月19日(月)	いずれも 午後2時~3時	安朱東海道ちびっこひろば(諸羽神社公園) (安朱東海道町)
			当麻寺(御陵鳥ノ向町29)
2	7月22日(木)		坂ノ上田村麻呂公園 (勸修寺東栗栖野町46)
			堂田公園(勸修寺堂田13-3)

詳細は、まち美化事務所やエコまちステーションにあるチラシまたはホームページをご覧ください。

[移動式拠点回収](#) [検索](#)

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)

○夏の交通事故防止市民運動

運動期間 7月21日(水)～7月31日(土)

運動スローガン 『ゆずり合う 笑顔が行き交う 京の夏』

運動重点 ●信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底

●子どもと高齢者の交通事故防止

●自転車の安全利用の推進

●飲酒運転の根絶



○新型コロナワクチン接種(無料)について

●かかりつけの診療所等がある場合は、診療所等に直接お問合せください。

●ない場合は、京都市の集団接種等をポータルサイト・コールセンターから予約(登録)してください。



区役所では予約を受け付けておりません。

お問合せはコールセンターまで

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

※最新情報はポータルサイトよりご確認ください。

京都市 ワクチンポータル

検索 



○山科検定 過去問クイズ No.6

山科検定の過去問をクイズ形式で紹介。

Q 1 明治19(1886)年、山科疏水(琵琶湖疏水)の工事に伴い、ある製品の工場が山科に開設された。その製品とは何か。
(ア) 船 (イ) コンクリート (ウ) レンガ (エ) くぎ

Q 2 諸羽神社境内に山荘跡の石碑が建立されていて、山科に御所を造営し、法性と名乗った人物は誰か。
(ア) 志貴親王 (イ) 宗尊親王 (ウ) 人康親王 (エ) 式子内親王

▶ 答えは、15頁に掲載しています。

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。

総人口／	133,685人
男性／	63,231人
女性／	70,454人
世帯数／	63,547世帯

令和3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 ※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	行政書士の市民 困りごと無料相談	7月20日(火) 8月17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10日(火) 13:30～15:30	京都司法書士会 (電話255-2566)
④	無料行政相談	8月12日(木) 13:30～16:00	京都行政監視行政相談センター (電話802-1100)
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・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2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

●新しい限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)と限度額適用認定証(限度証)をお送りします

お手元にある1割負担の方の減額認定証と3割負担の方の限度証は、8月以降使用できなくなります。

引き続き、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新しい減額認定証を、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新しい限度証を、7月中に郵送します。

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)

●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3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、減免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月以降は減免できる額が少なくなります)。

詳しくは※を御覧ください。

問合せ先 区保険年金課 資格担当(電話592-3105)

■令和3年度介護保険料通知書送付のお知らせ

令和3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3年度の市民税情報(令和2年中の所得)が決定されたことにより令和3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、ご相談ください。

詳しくは※を御覧ください。

問合せ先 区健康長寿推進課 高齢介護保険担当(電話592-3290)

※後期高齢者医療保険料、介護保険料については、以下の場合に減免の対象となる場合があります。(減免の基準については後期高齢者医療保険料と介護保険料で異なりますので各担当までお問合せください。)

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。)

子育て

■高等職業訓練促進給付金等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高等職業訓練促進給付金等事業について、令和3年度に修業を開始し、申請した方に限り、次の場合も支給対象となります。

給付金の支給を希望される方は、受講開始前に問合せ先へ相談してください。

- 市内在住のひとり親家庭の親が、看護師、准看護師、介護福祉士、保

育士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、歯科技工士、視能訓練士、言語聴覚士、製菓衛生師、調理師の資格取得のため、養成機関で6箇月以上のカリキュラムを修業する場合

- 雇用保険制度の専門実践教育訓練給付の指定講座、特定一般教育訓練給付の指定講座、一般教育訓練給付の指定講座(情報関係に限る。)の中で、6箇月以上のカリキュラムを修業し、民間資格等を取得する場合

問合せ先 区子どもはぐくみ室 子育て推進担当(電話592-3247)

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(対象の方に郵送しています)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。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。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。また、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。)

問合せ先・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

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！（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 7月30日(金)9:00～10:30

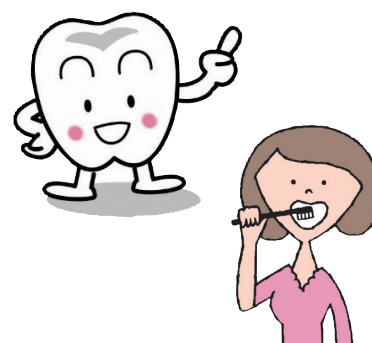
対象 18歳以上の方、妊産婦の方

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)



山科図書館(電話581-0503)

■赤ちゃんの会

日時 8月16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

7月 一般書“東京オリンピック開催記念”「スポーツに親しむ」

児童書「がいこくごのえほん」

8月 一般書「恐い怖い本」

児童書「なつやすみ」



移動図書館(電話801-4196)

■「こじか号」巡回

7月26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

7月28日(水)

10:00～10:40 場所 大塚小学校

11:00～11:40 場所 大宅小学校



山科検定 過去問クイズ No.6の答え Q1(ウ)、Q2(ウ)

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)

○山科消防団に2年連続で総務大臣感謝状が贈呈されました

3月31日、山科消防団に総務大臣から「令和2年度総務大臣感謝状」が贈呈されました。

これは、全国的に減少傾向である消防団員の確保に向けた積極的な取組と、前年度と比較して消防団員数が増加したことを評価されたもので、令和元年度に続き2年連続の贈呈となります。



山科消防団の活動は、山科区ならではの「地域力・つながり」の賜物です。

今後も「安心・安全のまち山科」を目指し、地域防災体制の充実や地域の安心・安全の推進に全力で取り組んでまいります！

問合せ 山科消防署(電話592-9755)

○放火させない！

京都市内の昨年(令和2年)の火災件数は204件でした。

さて、火災原因で最も多かったのは何だと思いますか？



実は放火(疑いを含む)です。過去、京都市においても、放火による火災は40年連続(昭和51年～平成27年)で最も多い火災原因でした。

放火による火災から大切な命や財産を守るため、
放火されない環境づくりに取り組みましょう。



1. 建物の周りなどに、燃えやすい物を置かないようにしましょう。
2. 門扉や物置にはしっかり鍵をかけて、不審者の侵入を防ぎましょう。
3. 夜間には屋外の照明を点灯するなど、明るくしましょう。
4. センサーライトなど、放火火災の防止に有効な機器を設置しましょう。
5. 放火火災を防ぐための地域活動に積極的に参加しましょう。
6. その他、様々な放火防止対策を進めましょう。

問合せ 山科消防署(電話592-9755)

○子どもの非行・犯罪被害を防ぎましょう！

夏休みは、子どもたちが様々な体験をします。

近年、子どもたちがインターネットやSNSを通じて犯罪に巻き込まれるケースが増えています。

子どもたちを守るために変化やサインを見落とさないようにしましょう。

ひとつでも当てはまれば、SOS
のサインかもしれません！



	チェック項目	チェック
生活の変化	夜の外出や外泊が多くなった	
	外出時のことを話さなくなった	
	これまでとは違うタイプの友達と付き合い始めた	
	理由なく学校を欠席・早退・遅刻することが多くなった	
言動の変化	言葉づかいが悪くなった	
	暴力的なことをするようになった	
	態度に落ち着きがなくなった	
服装・持ち物の 変化	見慣れない持ち物が増えた	
	髪型や服装が派手になった	
	だらしない恰好をするなど服装が乱れてきた	
	高級ブランド品など年齢にそぐわない物品を持っている	

少年の悩みや非行・犯罪被害などの相談は、一人で悩まず、
ヤングテレホン：電話075-551-7500（24時間受付）にご相談くだ
さい。

※メール相談は府警ホームページから
問合せ 山科警察署（電話575-0110）

○災害に備えて飲料水の備蓄を!!

災害用備蓄飲料水「京のかがやき 疏水物語」が区役所への来所によりお申込みいただけます!

京都市内であれば、配達料無料でご家庭までお届けします!



大雨や台風などの災害に備えて、飲料水の備蓄をお願いします。([1人1日3リットル、3日以上]の飲料水の備蓄]が目安です。)

「京のかがやき 疏水物語」1ケースでおおよそ4人家族1日分の量に相当する飲料水を確保することができます。ぜひご利用ください。

金額 2,400円/1ケース24本入り(税込・市内配達料無料)

申込方法 ●山科区役所 2階地域力推進室(防災担当)への来所

●上下水道局本庁舎1階 お客さま窓口サービスコーナーへの電話、FAX又は来所

問合せ 市上下水道局お客さま窓口サービスコーナー
(電話672-7770、FAX672-7773)



第72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

山科別院で地域に開かれた居場所を作りたい! ~にじいろキッチン~

にじいろキッチン代表田中純子さんは、本願寺山科別院(以下、山科別院)で、毎月一回「にじいろキッチン」という子ども食堂の取組を実施しています。この食堂は子供200円、大人300円という割安な値段でおいしい食事を楽しみつつ、交流が深められる場として、多くの方々に親しまれています。



田中さんは、お子さんと共に山科別院を拠点とするボーイスカウトの

活動に20年以上参加してきたことで、この場所に強い愛着を感じるようになったそうです。しかし、かつては「別院の広場が子どもで埋め尽くされるくらい」賑わっていたボーイスカウトの活動も、近年は少子化の影響もあり参加者が減ってきています。またご近所にお住まいの人にも、お寺という場所に敷居の高さを感じ、境内に入ったことがない人も少なくないそうです。

「山科別院という桜もイチョウも美しく素晴らしい場所が、子ども達の笑顔があふれる、ふれあいの場所になってほしい」という、同じ思いを持ったボーイスカウトの仲間達と共に、山科別院が地域の方の憩いの場となることを目的として「にじいろキッチン」を始めました。このような目的が背景にあるので、「にじいろキッチン」は、子ども食堂と名乗ってはいるものの、将来的には子ども食堂にとどまらず、世代を超えて交流できる「地域コミュニティの場」としていきたいそうです。また、境内で誰もが好きに過ごすことができる「にじいろカフェ」、不用品の交換と活用を通じて交流する「チャリティバザー」を併せて開催することで、より幅広い交流ができる場づくりを目指しています。

2020年には、新型コロナウイルス感染症が流行し、室内での食事の提供が難しい状況が生じました。そのような状況でも、活動を中止するのではなく、仲間達と共に継続していく方法を考え、テイクアウトに切り替えて活動しています。その心意気を田中さんはこう語ります。

「私たちの活動はお寺に地域の人たちの居場所を作ること。居場所は、やり続けないと居場所になりません。交流がしづらい今だからこそ、やり続けなきゃいけないと思っています」

次回「にじいろキッチン」は、7月17日(土)午前11時30分から。食材やバザーに出す不用品に加え、場を一緒に作ってくれる仲間も募集中。「にじいろキッチン」のウェブサイトから問合せできますので、ご関心を持たれた方は、ぜひご連絡ください。

ウェブサイトはこちらから▶



(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)