

市民しんぶん 山科区版（拡大版）

やましな

2 / 15



今月号の題字

渡邊 明日香さん（安朱学区）

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592-3066・FAX502-8881
京都市印刷物第041379号



App Store



Google Play

※ダウンロードは無料。 通信料は利用者負担。

【目次】

知っていますか？ 山科わっはっは体操 YouTubeでアニメ動画配信中！	3
ちょっと待って！ それは詐欺です！ 山科区内で高齢者を狙った特殊詐欺が多発中！	7
特殊詐欺から高齢者を守る！ —山科警察署、山科区民生児童委員会、山科区役所が連携—	8
京都橘大学吹奏楽部スプリングコンサート2023	9
山科区民 ごみ減量エコバスツアーの参加者募集	9
きょう ほっと あした ～くらしとこころの総合相談会～	10
山科の魅力発信動画を配信中！	11
第5回山科検定を開催しました	11
山科検定 過去問クイズ No.9	12
情報掲示板	13
地震から命を守る！ 京都市シェイクアウト訓練	16
京都いつでもコール	19

／知っていますか？／

○山科わっはっは体操

YouTubeでアニメ動画配信中！



お口の体操に笑いを
プラス☆
山科区オリジナルの
体操です。

ご自宅でも簡単にできる体操です。

ぜひお試しください！

京都市長 門川 大作



お口の機能は、生活の基本や人生の楽しみを支えています。

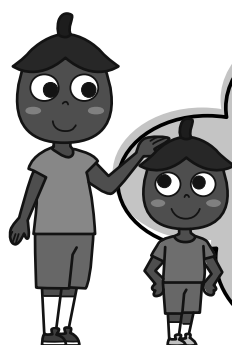
話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼすなど、お口に関する機能の些細な衰えを「オーラルフレイル」といいます。この状態になると、栄養不足や身体機能の低下にもつながります。

「山科わっはっは体操」は、オーラルフレイル予防やお子さんの口腔機能向上が期待されるお口の運動です。

冬の寒さやコロナで外出機会が減るこの時期、自宅で動画を見ながら、気軽に健康づくりに取り組んでみてください！

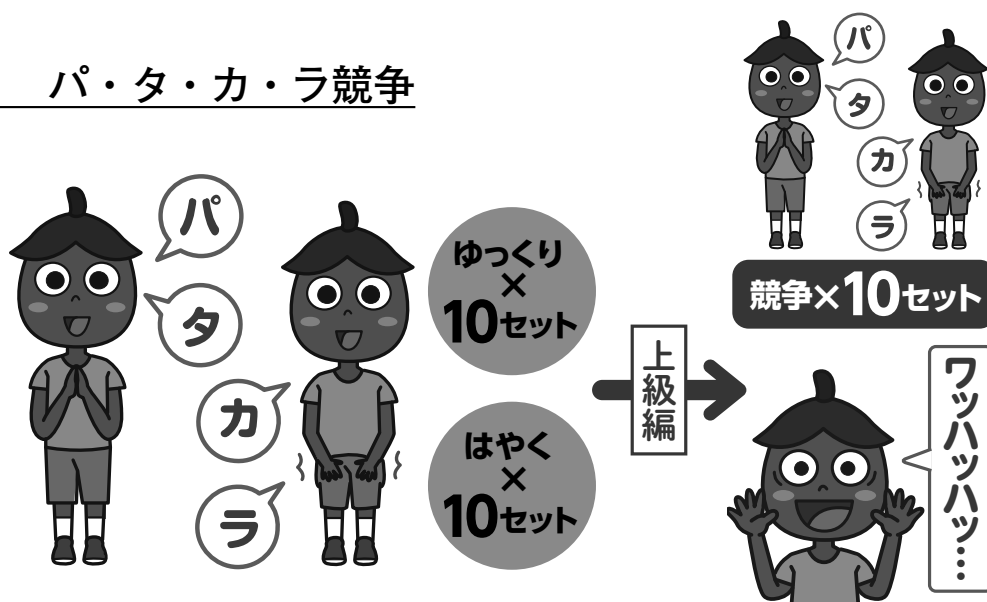
子どもから大人まで

もてなすくんと一緒に口を動かして 元気に笑おう！



体操は全部で5種類。
そのうち3種類をご紹介します。
アニメ動画配信のほか、
窓口でリーフレットも配布中。
ぜひご覧ください。

その1 パ・タ・カ・ラ競争



「パ・タ」で2回手を叩き、「カ・ラ」で2回両手で膝を叩く

「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して発声する

●「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、ゆっくり言ってみる

●「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、はやく言ってみる

上級編

「パ・タ・カ・ラ」×10セットをどれだけはやく言えるか、まわりの人と競争してみましょう！

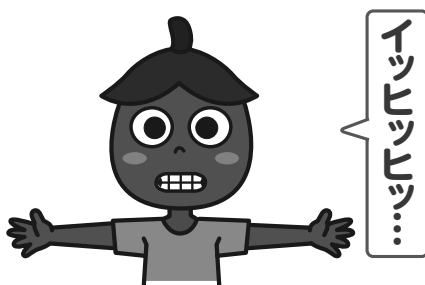
言い終わった人は、「ワッハッハッハッ…」と笑う

その4 ハヒホで笑ってストレッチ



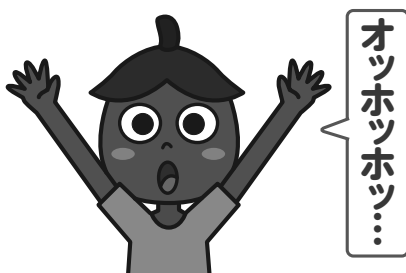
×3
セット

- 手を顔の横で広げる
 - 目と口を大きく開ける
 - 大きな声で…
- 「ワッハッハッハッハ…」



×3
セット

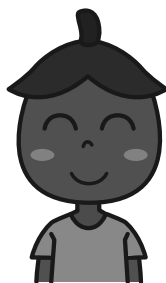
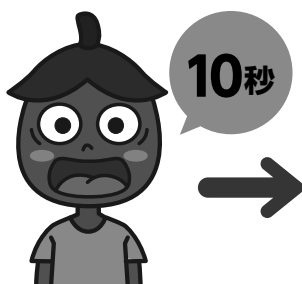
- 手を大きく横に広げる
 - 口を横に大きく広げる
 - 大きな声で…
- 「イッヒッヒッヒッヒ…」



×3
セット

- 両手を真上に上げる
 - 口を縦に大きく広げる
 - 大きな声で…
- 「オッホッホッホッホ…」

その5 動物顔まね



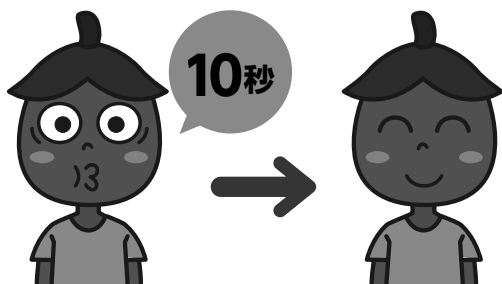
ライオンになりきりましょう！

- 目を大きく開ける
- 口を大きく開ける
- この表情で10秒キープする
- その後、にっこり笑顔を作る



上級編

目と口を大きく開け、「ガオーー」と言う



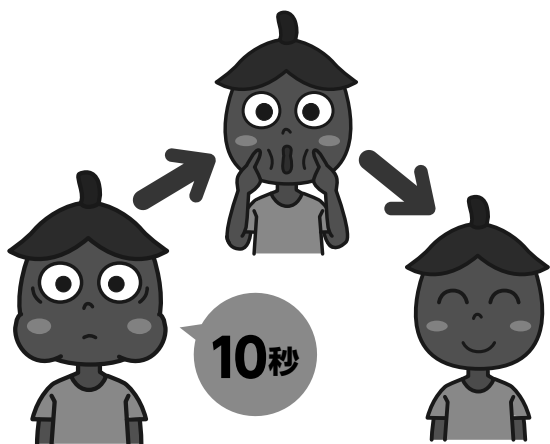
タコになりきりましょう！

- 目を大きく開ける
- 口をすぼめる
- この表情で10秒キープする
- その後、にっこり笑顔を作る



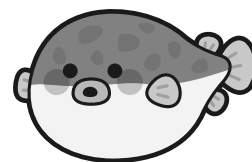
上級編

目を大きく開け、口をすぼめて、
「キュウー」と言う



フグになりきりましょう！

- 目を大きく開ける
- 口を大きく膨らませる
- この表情で10秒キープする
- 両手で頬の空気を潰す
- その後、にっこり笑顔を作る



問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(電話592-3222)

山科区役所ホームページは

山科区役所



○ちょっと待って！それは詐欺です！

山科区内で高齢者を狙った特殊詐欺が多発中！



区民の皆様へのお願い

❗ 携帯電話で通話しながらATMを操作する高齢者＝特殊詐欺被害者かも！

「その電話、詐欺じゃないですか？」とお声がけをお願いします。

❗ 警察に情報提供を

特殊詐欺の電話は、同じ地域に集中します。詐欺の電話を見抜いたときは、必ず警察へ通報してください。

問合せ 山科警察署(電話575-0110)

○ 特殊詐欺から高齢者を守る！

—山科警察署、山科区民生児童委員会、山科区役所が連携—

山科区では、警察、民生児童委員会、区役所が高齢者を特殊詐欺から守るための啓発活動に連携して取り組むために協定を締結しています。

12月19日の山科区民生児童委員会会長会において、今後も警察・地域・行政が連携し、誰もが安心・安全を実感できる取組を進めていくことを確認しました。



(左から)村山署長、横井区長、前坂会長

ポイント



- 特殊詐欺は自宅の固定電話にかかってくることが多い。
- 通話録音装置があると、犯人は諦めて電話を切る。

■通話録音装置の普及を進めています

お使いの固定電話機に取り付け可。通話内容を録音し、相手に警告する機能があります。

山科区役所

防犯機能付き電話機等支給事業

令和4年度は、モデル学区の高齢者に支給。民生児童委員等を通して希望者を募集しました。

山科警察署

通話録音装置の無償貸出し

半年間(180日間)、無償で貸出します。

申込方法等は、山科警察署へお問合せください。

問合せ 区まちづくり推進担当(電話592-3088)・山科警察署(電話575-0110)

京都市東部文化会館 文化芸術活性化パートナーシップ事業 教育プログラム

○ 京都橘大学吹奏楽部スプリングコンサート2023

京都橘大学と花山中学校、洛北中学校吹奏楽部による
演奏会を開催します。

日時 3月21日(火・祝) 13時30分～15時30分

場所 東部文化会館 ホール(柳辻西浦町1-8)

定員 500名

費用 無料(要整理券)

申込み 2月26日(日) 9時から、東部文化会館で整理券を配布(先着順)

※お一人様2枚まで。なくなり次第終了。

問合せ 東部文化会館(電話502-1012)



○ 山科区民 ごみ減量エコバスツアーの参加者募集

暮らしに身近なごみ問題を見つめ直し、ごみ出しマナーやごみ減量
に取り組むきっかけとして、ごみ処理施設の見学会を開催します。

日時 3月22日(水) 9時15分～12時(集合9時)

集合場所 山科区総合庁舎前広場

見学先 エコランド音羽の杜(伏見区醍醐上山田)

対象 山科区在住または通勤・通学の方

※小学生以下は保護者同伴

定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

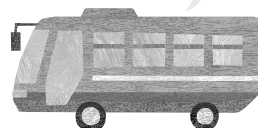
費用 無料

申込み 2月22日(水)から3月11日(土)

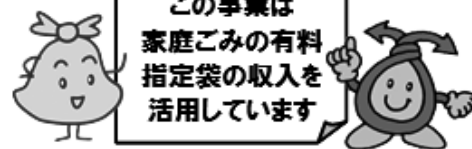
までに「京都いつでもコール」へ申込み

問合せ 山科エコまちステーション(電話366-0184)

ごみの行方を
探検しよう!



この事業は
家庭ごみの有料
指定袋の収入を
活用しています



○きょう ほんと あした ～くらしとこころの総合相談会～

精神疾患等の健康問題、経済問題、雇用問題、家庭問題など、悩みを抱え込んでいませんか？話すことで、心が軽くなることがあります。

6人の専門家が一人ひとりの事情に沿った相談に応じます。

日時 3月11日(土)13時～17時

場所 東部文化会館(栂辻西浦町1-8)

内容 ①弁護士へのくらしの相談

②心理士へのこころの相談

③僧侶へのいのちの相談

④産業カウンセラーへのメンタルヘルス相談

⑤保健師へのからだところの健康相談

⑥自死遺族サポーターへの相談

※相談時間は、1人につき約45分

※対面相談またはZOOMオンライン相談のいずれかを選択可

対象 市内在住または通勤・通学の方

費用 無料

申込み 2月25日(土)から3月8日(水)までに「京都いつでもコール」へ申込み(先着順)

※学生と新規相談者は2月17日(金)から申込可

問合せ 市こころの健康増進センター(電話314-0355)



山科検定 過去問クイズ No.9の答え Q1 (イ)、Q2 (イ)



総人口 132,771人 男性：62,211人 女性：70,560人



世帯数 65,023世帯

令和5年1月1日現在(山科区推計人口)

○山科の魅力発信動画を配信中！



山科区役所では、山科への移住・定住促進を図るため、山科の魅力を区内外に発信する「京都山科ブランディング事業」に取り組んでいます。

昨年10月に、皆さんにご応募いただいた「山科で追いかけるあなたの夢」等を「山科の魅力発信動画」にまとめ、1月に住宅情報WEBサイト『SUUMO』で配信しました。

動画は区ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください！



地域全体で子どもたちをはぐくみ、子どもたちが個性を伸ばし、夢に向かって成長することができる山科の子育て環境をアピールしています。

問合せ 区総務・防災担当(電話592-3066)

○第5回山科検定を開催しました

220名の方に受検いただきました！

12月4日、「第5回山科検定」が開催され、区内外220名の方に受検いただき、111名の方が合格されました。合格された皆さん、おめでとうございます。

山科についての知識を深め、次回の検定もぜひ合格を目指してください。

合格発表、問題と正答表のダウンロード等、詳細はこちら▶



問合せ 一般社団法人山科経済同友会(電話501-1818)

○山科検定 過去問クイズ No.9

山科検定の過去問をクイズ形式で紹介。

Q1

山科には、日本古来の方法による製鉄(たたら製鉄)が行われたといわれる遺跡が3つある。次のうち、製鉄遺跡ではないものはどれか。

- (ア)後山階陵遺跡 (イ)中臣遺跡
(ウ)御陵大岩町遺跡 (エ)熊ヶ谷遺跡

Q2

「清水寺の奥の院」とも呼ばれる法厳寺の本堂にある不動明王像、毘沙門天像は誰の作と伝えられているか。

- (ア)天智天皇 (イ)弘法大師 (ウ)智証大師 (エ)後白河天皇

▶答えは、10頁に掲載しています。

○ 情報掲示板

相 談		無 料
	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) 13:15～15:35	区まちづくり推進担当 (電話592-3088)
	申込方法 電話または来所(定員14名・先着順) 相談日の週の月・火曜日9:00～17:00 相談日当日の9:00～15:05	
②行政書士の市民 困りごと無料相談	2月21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無料行政相談	3月9日(木) 13:30～16:00	京都行政監視 行政相談センター (電話802-1100)
④司法書士による 無料登記・法律相談	3月14日(火) 13:30～15:30	京都司法書士会 (電話255-2566)
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)
⑥空き家相談窓口	平日 常時開設 9:00～17:00	区総務・防災担当 (電話592-3066)

※①～④は区役所2階 第2会議室、⑤は区役所1階 障害保健福祉課
相談室、⑥は区役所2階 20番窓口で実施

※相談時は必ずマスクを着用してください。

健康・長寿

■成人・妊婦歯科相談

日時 2月24日(金) 9:00～10:30

場所 区役所1階 健康長寿推進課

対象 18歳以上の方、妊産婦の方

費用 無料

申込方法 不要

問合せ先 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

日時 2月20日(月) 場所 安朱東海道ちびっこひろば
(諸羽神社児童公園)・当麻寺

日時 2月21日(火) 場所 本願寺山科別院 大型バス駐車場

日時 2月23日(木・祝) 場所 中鳥井南児童公園・
柳辻西市営住宅公園

日時 2月28日(火) 場所 黒岩公園

※時間はいずれも14:00～15:00

石油類や薬品類などの「有害・危険ごみ」を含めた回収日程は以下のとおり

日時 2月23日(木・祝) 9:00～11:00 場所 音羽小学校

問合せ先 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)

山科図書館(電話581-0503)

■赤ちゃんの会

日時 2月20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 3月18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

2月 一般書「作家研究」 児童書「おに」

3月 一般書「映像化された本」 児童書「むかしばなし」

■すみれ幼稚園の園児による絵画展示

日時 2月27日(月)まで

移動図書館「こじか号」(電話801-4196)

日時 2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

日時 2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

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。

○地震から命を守る！ 2023年3月10日(金)9：30

京都市シェイクアウト訓練(京都市一斉防災行動訓練)

その場でできる1分間の防災訓練

シェイクアウト訓練は、地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練であり、参加の意思さえあれば「場所を問わず」、「時間がかからず」、「家庭、学校、職場の実態に応じて実施できる」といった特徴を持っています。

ぜひ皆さんで実施してください。

The Great
Kyoto-city
**Shake
Out**TM





緊急速報メール発信のお知らせ

- マナーモードでも着信音が鳴る場合があります。
 - 受信できない機種もあります。
 - 通話中など受信できない場合もあります。
- ※詳しくは通信事業者にお問い合わせください。

訓練参加事前登録募集中！

訓練への積極的な参加表明として、ぜひ、事前の参加登録をお願いいたします。

参加登録人数をカウントして、ホームページで公表させていただきます。

詳細は右記よりご覧ください。



※登録の有無に関わらず、お持ちの携帯電話などに緊急速報メールが届きます。

ご登録はこちらから



PC、お電話、FAXからでもご登録いただけます。

京都市 シェイクアウト | Q

TEL 075-222-3210 FAX 075-212-6790

問合せ 京都市行財政局防災危機管理室 電話222-3210

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)