

あらひが かわら みんなのKAWARA版

自分でできる 地震の備え⑤



災害は 忘れた頃にやってくる…
そんな時、『日頃の備え』が大切です!

地震から身を守るための十箇条(つづき)

⑨ 隣近所協力し合って助け合い

体の不自由な人やけが人などに声をかけながらみんなで助け合おう

⑩ 正しい情報、確かな行動

うわさやデマなどに振り回されない!
ラジオやテレビで正しい情報を入手しよう
今までの備えを振り返り、しっかりと対策をしよう!

8月の催し物

❖筋力アップトレーニング教室

8月11日・27日

場所：嵐山東小学校体育館

※コロナ感染症の状況により、日程は変更となる場合があります。詳しくは地域の掲示板にてご確認ください。

❖配食サービス（毎月第2土曜日）

8月13日



筋力アップトレーニング教室

運動不足で悩んでいる、65歳以上のそのあなた!!無料で筋力アップしませんか?
参加お待ちしております!!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

見学も自由!

敬老乗車証制度が変わる

持続可能な制度とするため、見直しされます
交付開始年齢を70歳から75歳へ10年
かけての引上げや負担金が変わります

参考までに!

階層区分	見直し後		
	負担金		
	令和4年10月1日～ 令和5年9月30日	令和5年10月1日～	
市民税非課税	6,000円	9,000円	
市民税 課税で 合計所 得金額 が	200万円未満	10,000円	15,000円
	200万円以上 400万円未満	20,000円	30,000円
	400万円以上 700万円未満	30,000円	45,000円
	700万円以上 交付対象外		

※詳しくはリーフレットをご確認ください!

参考文献:京都市 敬老乗車証制度の見直しについて

近所で心配な人がいる、困った時には

ご相談下さい!

*嵐山東学区民生児童委員会

足立信次郎会長

TEL075-861-5060 TEL090-8236-3025

*嵐山東学区社会福祉協議会

中路枝里子会長

TEL075-871-4848 TEL090-9112-2605

*京都市西京・北部地域包括支援センター

京都市西京区松尾井戸町 36 番地

TEL075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

あとかき

暑さが変わらず厳しい日が続いていますが、みなさまいかがお過ごしですか?
みなさまのご協力のおかげで『ほくほく北部ほほえみ包括 お便り』も発行から
1年を迎えることができました!これからもどうぞよろしくお願いいたします!

今までのチラシを見たい方は京厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索! ➡

