

あらひが かわら みんなのKAWARA版

自分でできる 地震の備え



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！

防災対策は身の回りの**整理整頓**から
寝室は人生の中でも長い時間を過ごす場所
であり、寝ている間が一番無防備な状態
地震が起こった時、自分の方へ倒れて来そう
なものはありませんか？背の高い家具は固定
する、なるべく物を置かないようにするなど身
近なことから備えておこう



9月の催し物

❖筋力アップトレーニング教室

9月23日

場所：嵐山東小学校体育館

❖シニアサロン

9月15日

場所：嵐山東児童館

※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。

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

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

9月は防災月間です

年に一度のこの機会にご家族や知人等との連絡方法や連絡先について確認しましょう。
また非常持出品や備蓄品などの点検もお忘れのないように!!

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

