

### 北区内では、65歳以上の高齢者が関係する交通(人身)事故が全体の3割にのぼり、事故発生件数に占める割合も増加しています。

## 高齢運転者の交通事故防止

また高齢運転者の交通事故は安全不確認と差支に

あなたの命を守るシートベルトの着用と安全確認の徹底をお願いします。

この他、悪天候時や、体調が悪い時等は、不要不急の運転は控へ、事故のリスクを抑えましょう。

問合せ 北警察署交通課 ☎493-0110

## 生活習慣の改善で認知症を予防!?

### ~京(今日)から始めるほきほきライフ~

治療も予防も難しいとされてきた「認知症」。近年、運動や食事、睡眠等の生活習慣の改善を通じて予防できることがわかってきました。認知症について理解を深め、生活習慣を振り返ってみませんか?

日時 **2月22日(木)** 午後1時30分~3時30分

場所 北区役所西庁舎2階 講堂

対象 北区在住の方 定員 30名(先着順)

内容 講話 木下 彩栄教授(京都大学医学研究科) 北区健康づくりサポーターと行う「Happy☆キタエちゃん体操」、お口の体操

持ち物 筆記用具

申込み 1月22日(月)から電話または窓口にて

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

地域ぐるみで取り組む健康長寿

無料

「健康長寿のまち・北区」応援キャラクター “キタエちゃん”

## 誰もが安全に使える道路へ

歩道と車道の段差での鉄板やプラスチック板の設置はできません。

これは、道路排水や通行の支障となる場合があります。

道路にプラスチック板等は設置できません!

力をお願いします。

問合せ 北部土木事務所 ☎492-3111

## 第2回北区地域支え合い活動 入門講座

身近な場所で、ちょっとした助け合い活動のきっかけづくりにと実施している本講座。興味関心のある方、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 **2月7日(水)** 午前10時~12時

会場 北老人福祉センター(北図書館の2階)

内容 高齢者を取り巻く状況、心と身体、暮らしを知る 高齢者を支援するボランティア活動 他

問合せ 北区社会福祉協議会 北区地域支え合い活動創出コーディネーター(担当 藤井) ☎441-1900

無料 申込不要

福祉を身近に考える機会になった。

第1回目の様子

第1回参加者の声

できることからやればいと教えてもらい、活動に参加しやすくなった。

## 「京都市美しいまちづくり推進月間」 11/29 美化啓発及び健康長寿推進キャンペーンを開催

「北区を健康で美しいまちにしよう!」を合言葉に、北保健協議会連合会、北区健康づくりサポーター、大谷大学の学生さんや教職員の皆様とともに啓発活動を実施。皆様も身近なところからご協力ください。

問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306

## クイズコーナー いきいき北区 これ知ってる?

【問題】○○○○に入る言葉は? (ヒントは本紙にあります)

明治期に、発見・育成された北山杉の品種は○○○○。(答えは次号で発表)

【ハガキの場合】〒603-8511 北区役所地域力推進室企画担当まで

【メールの場合】件名に「いきいき北区クイズ応募」と明記し、kita-ku@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 **2月8日(木)** 必着

\*当選結果は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

正解者の中から抽選でトラフィカカード500円分を3人の方に贈ります。

応募方法 ①氏名②年齢③住所④電話番号⑤クイズの解答⑥本紙の中で一番注目した記事⑦本紙の感想(良い点・悪い点等)を記入の上、ハガキまたはメールで送付。

12月15日号の答えは「**防火**」でした。

## 「ごみ袋ダイエット大作戦」

家庭から出る生ごみの内、約4割が食品ロス! また意外と知られていないのが賞味期限の定義です。

賞味期限とは、美味しさの保証期限なので、食べられなくなったわけではありません。

見た目、臭い、味をチェックして総合的に判断し、余った食材や食べ残しも、すぐに捨てるに、ちょっとした工夫でリメイクしてみましょう。

また、計画的な買い物で食材そのものを減らすことも大切です。ごみの減量にあらためてご協力を!

問合せ 北エコまちステーション ☎366-0155

## 京都マラソン2018

2月18日(日)雨天決行

9時00分 マラソン・ペア駅伝スタート

8時55分 車いす競技スタート

15時00分 マラソン・ペア駅伝終了

大会当日は、ご不便をおかけしますがご理解、ご協力をお願いします。

## 健康

### 北区つながるワークショップ

健康的な暮らしのために、一人一人が地域でできることをみんなで一緒に考えてみませんか? ゆったりとしたスペースで、健康づくりについて楽しく想いを語り合しましょう!

日時 **1月28日(日)** 午前10時~正午頃(受付:午前9時30分~)

場所 北いきいき市民活動センター 高齢者ふれあいサロン(北区紫野北花ノ坊町42番地1)

対象 どなたでも

☆健康づくりに興味のある方や地域活動に興味のある方大歓迎☆

内容 運動(体操・ダンスなど)や栄養(食育など)に関する活動団体さんによる活動紹介、参加者同士の交流会等

定員 50名程

申込み お電話、FAXまたはメール FAXまたはメールの場合は、氏名(ふりがな)、連絡先(電話番号など)と、タイトルに「北区つながるワークショップ」とご記載ください。

問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199 FAX 432-0388 メール kita-ku@city.kyoto.lg.jp

## 離乳食講習会

上質食育プロジェクト

~ベビーコードを使って、離乳食をもっと楽しく、手軽に~

日時 **3月20日(火)** 【午前の部】対象 妊婦~8か月 午前10時~11時30分(受付:午前9時40分~) 【午後の部】対象 9か月~1歳3か月 午後1時~2時30分(受付:午後0時40分~)

場所 上賀茂会館(北区上賀茂山339)

定員 各部ともに20組(先着順)

内容 管理栄養士による離乳食の紹介、簡単にできる調理方法の説明、代表的なベビーフードの紹介と試食、離乳食等育児に関する相談会など

\*アレルギーのある方は、各自での管理をお願いします。

申込み 1月23日(火)~2月23日(金)電話にて

申込み・問合せ 上賀茂保育園 ☎781-0492(午前9時~午後6時)

1組 300円

## 京都マラソン2018 インタビュー

30歳という節目を迎えるにあたり、フルマラソンに初挑戦される北区在住の向後智史(むこうだんさとし)さんにその意気込みを伺いました。

京都マラソンを選んだ理由は? 幼稚園から最初の就職先まで、ずっと北区在住。親しみのある京都マラソンを選んだのは自然な流れでした。

普段の練習は? 賀茂川を中心に、平日は5キロ、土日は10キロ以上走っています。北大路橋から南下し、出雲路橋に至るまでに望む右大文字の景色が特に素晴らしく、北区の豊かな自然の中で気持ちよく練習しています。

北区はどんなまち? 幼少期からずっと住み続けている北区には、豊かな自然と文化財がいっぱい! 安心して過ごせるまちだと思います。最近、古い長屋が新しいお店(カフェ等)にリノベーションされ、新たな賑わいも。新旧がバランスよく整ったまちだなんて感じています。

大好きな北区だけでも歩かず、いや全コース走り抜きます!

## 「北区こどものまち」の参加者大募集!

「北区こどものまち」とは、子どもがつくる子どもだけのまち。お仕事をしてお給料(仮想通貨)をもらい、買いものし、遊んだりもできます!! そんな「まち」の住民になって「まち」を盛りあげませんか?

日時 **2月24日(土)** 午後1時~4時 **25日(日)** 午前11時~午後3時

2日間開催でより「まち」を楽しめます!

場所 大谷大学4・5号館

対象 区内に在住または通学中の小学生および中学生

定員 各日200人

\*1日のみの参加も可能

\*応募者多数の場合は抽選(結果は2月16日までに全員に通知)

申込み 1月16日(火)~2月7日(水)に、京都いつでもコールへ電話、FAX、メールにて

①名前(ふりがな) ②性別 ③学校・学年 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥アレルギーの有無と種類 ⑦参加希望日(両日、1日のみ)

\*FAXでお申し込みの場合は、必ずイベント名に「北区こどものまち」とご記入ください。

京都いつでもコール ☎661-3755 FAX661-5855 Eメール(ホームページから) 京都いつでもコール 検索

\*会場への送迎は保護者の責任でお願いします。

\*スタッフ以外の大人は、原則「まち」には入場不可。保護者の方には、待合室をご用意し、時間を決めた見学ツアー(先着順)を実施。

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208

主催 北区未来につながる区民会議・北区役所

協力 大谷大学

## 北区初優勝 女子バレーボール(待凰体振チーム)

11月26日、京都市チャンピオン大会が行われ、北区代表である待凰学区が優勝候補を次々と破り、大会24年目にして念願の初優勝を飾りました!

3月に京都市の代表としての他都市との交流戦に出場します。

優勝した待凰体振チーム

## 北区保育園児 絵画展

楽しく豊かな保育園生活ではぐくまれた子どもたちの絵をぜひご覧ください。

日時 **1月23日(火)** ~ **1月28日(日)**

午前10時~午後7時

場所 キタオジタウン SPACENET

主催 北区保育園園長会

問合せ 子どもはぐくみ子育て推進担当 ☎492-12684

## 京都市は「地域コミュニティ」を活性化推進条例を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援していきます。

京都市は「地域コミュニティ」を活性化推進条例を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援していきます。