

### 市チャンピオン大会

(女子バレーボール)  
～本能学区チーム出場～



弾むアタック!

去る11月15日(日)、京都市体育館において市チャンピオン大会(女子バレーボール)が開催されました。  
本大会には各区で予選を勝ち抜いてきたチームが区代表として出場し、中京区からは本能学区チームが出場しました。  
初戦で久世学区チーム(南区)と対戦しましたが、善戦及ばず、セットカウント0対2で敗退しました。

### 中京区制80周年記念・中京区体育振興会連合会 創立55周年記念 第8回中京区民グラウンド・ゴルフ大会

#### ～朱雀第二学区 Bチーム優勝～

去る11月22日(日)、中京中学校のグラウンドにおいて、中京区民グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

今年は20学区から38チーム(過去最高)が参加し、大会は大いに盛り上がりました。  
2コース(各8ホール)を4人1組で回り、合計スコアを競い合う方式で行い、今年は朱雀第二学区Bチームが優勝しました。



優勝チームのみなさん (朱雀第二学区Bチーム)

- 主な大会結果
- 優勝 朱雀第二学区Bチーム (151打数)
  - 第2位 朱雀第六学区Bチーム (151打数)
  - 第3位 朱雀第四学区Aチーム (160打数)
  - 第4位 朱雀第三学区Aチーム (166打数)
  - 第5位 朱雀第六学区Aチーム (167打数)
- 注: 同打数の場合は、選手の年齢の合計が多いチームを上位とする。

※大会結果は中京体振ホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.nakagyo-taishin.jp/>

### 中京健康21



こころの健康づくり  
～保健所ではこんなことをしています～



#### ●こころ・愛・ふれあいネットワーク活動

中京区内の関係機関が協力して、こころの病や障害についての正しい知識や理解を深める活動に取り組んでいます。今年度は「こころの病気がらくる睡眠障害」をテーマに健康教室を開催したほか、朱雀第三学区で「薬物依存」についての勉強会を行いました。区民ふれあいまつりでもブースを出し、広く区民の皆様ネットワークのこのことを知って



精神保健福祉相談員がご相談に応じています。  
日時 第1・2・3・4金曜

#### ●精神保健福祉相談

精神科医と精神保健福祉相談員がご相談に応じています。  
日時 第1・2・3・4金曜

問合せ 健康づくり推進課 母子・精神保健係 (☎812・2598)

### 中京区福祉のまげびつを考へる区民集会(無料)

昨年度、地域特性をふまへながら、今後の地域福祉推進の基本的な方向性を示した中京区地域福祉活動計画(第二次プラン)が策定されました。そこで今年度の区民集会で

は、「防災と市民力」をテーマに、講師に同志社大学の立木茂雄教授を迎え、第二次プランのなかでも関心の高かった「災害時の地域対応や要配慮者支援」について、より多く



問合せ 支援保護課 (☎812・2543) 中京区社会福祉協議会 (☎822・1011)

いただけるよう活動しております。  
日時 午後1時30分～3時30分 受付  
場所 中京保健所(区役所2階)健康相談室25番(予約不要) 費用 無料

#### ●家族懇談会

こころの病気をもちの方のご家族を対象に、専門家を招いての勉強会やご家族同士の交流の場を設けております。お悩みの方は是非ご活用ください。開催日等の詳細はお問い合わせください。

の区民の方々と課題を共有し、見聞を広めるとともに、参加者による意見交換を行うことで、プラン推進の具体的方法を探ることを目的としたシンポジウムを開催します。  
日時 2月3日(水)午後2時～4時(受付1時30分) 場所 京都アスニー3階第8研修室 定員 先着200人

地域福祉に関心を持っておられる方は是非ご参加ください。(事前予約不要)  
日時 2月3日(水)午後2時～4時(受付1時30分) 場所 京都アスニー3階第8研修室 定員 先着200人

その他 手話や要約筆記が必要な方は、1月20日(水)までにご連絡ください。

### 祝・中京区制80周年

区制80周年を迎えたことを記念し、これまでの集大成として作成された「ほんなり」京マップ 区制80周年 今昔絵巻」は、地域の散策に役立つ



つ多くの情報が盛り込まれています。  
○に当てはまる漢字1文字をお答えください。正解者の中から抽選で5人の方に中京区誕生80周年記念トラフィカ京カードをお贈りします。はがきに、クイズの答えと住所氏名・年齢・「中京しんぶん」へのご意見や感想等を記入し、〒604・8588中京区役所総務課「クイズしらべ中京」係へご応募ください。1月29日(金)必着。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

中京消防署 ☎841-6333



### 備えあれば憂いなし

地震は時間と場所を選びません。被害を最小限に食い止めるためには、日ごろの備えが大切です。

#### 【家の中の安全対策】

①家の中に逃げ場としての安全な空間をつくることともに、できるだけ寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない。  
②家具等の転倒、落下を防ぐ。タンス・本棚・食器棚・テレビ・エアコンなどは、転倒、



#### 【家のまわりの安全対策】

①ブロック塀・門柱 基礎はしっかりしているか、傾き、ひび割れ、破損箇所はないか。  
②ベランダ

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 661-3755 FAX 661-5855  
電子メール (以下のホームページから送信できます)  
パソコン <http://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html>  
携帯電話 <http://www.city.kyoto.jp/koho/m/cc/>

問合せ 総務課 (☎812・2421)

#### 前回の正解

「高」瀬舟でした。高瀬川と高瀬舟は、森鴎外をはじめ小説の題材にもしばしば登場します。

落下の危険がある場所に植木鉢などを置かない。  
また、地震が起きたら落ちていく行動ができるように、行動パターンをトレーニングしておきましょう。例えば、地震のときは1階より2階のほうが安全性が高いので、2階にいたら階下へ下りないなど。

「防災とボランティア週間」  
1月15日(金)～1月21日(木)  
\*1月17日(日)は防災とボランティアの日

「文化財防火運動」  
1月23日(土)～1月29日(金)  
\*1月26日(火)は文化財防火デー

#### 普通救命講習のご案内

自動体外式除細動器(AED)の使用方法、心肺蘇生法や止血法などの3時間の救命講習(無料)  
日時 1月23日(土) 午前9時～正午  
場所 中京消防署4階講堂  
問合せ 警防課救急係まで