

健康づくりサポーター 西京竹サポと歩く 西京健康ウォーキング

区役所を出発し、浄住寺や松尾大社等を巡るコースです。西京竹サポと一緒に健康について考えながら、楽しく身体を動かしましょう。

時 3月6日(水) 9時半～12時(受付: 9時15分～)

所 区役所2階大会議室 **定** 50名(先着)

対 区内在住で、医師から運動制限をされておらず、未舗装路や坂の歩行に不安のない方

要 動きやすい服装、飲み物、タオル

申 2月18日(月) から区保健康長寿推進課(☎381・7643)まで。

! 雨天時は区役所2階大会議室で体操などを行います。

まちぐるみ みんなで健康
いきいき京都



健康長寿のまち・京都



西京の森歩き(春編)

親子で西京の森を歩き、早春の木々や古墳に触れてみよう!

内 松尾周辺の西芳寺川古墳群や唐櫃越で自然や歴史に触れる森歩き、森の素材等を使った簡単な工作

時 3月16日(土) 9～12時ごろ

! 少雨決行

所 松室やすらぎの庭(京都バス「苔寺・すす虫寺」下車徒歩3分)

対 区内在住の小学生とその保護者

定 25組(多数の場合は抽選)

※当選者の方には3月4日(月)までに案内を発送します。

! 森の中を歩くため、未就学児を連れての参加はできません。

問 (公財)京都市森林文化協会(☎746・0439)

申 2月22日(金)までに、電話、FAX、インターネットのいずれかで、京都いつでもコール(☎661・3755(8～21時)、FAX661・5855)へ。

※申込項目は、事業名「西京の森歩き」、小学生の氏名(ふりがな)、学校名、学年、郵便番号、住所、電話番号、保護者の氏名(ふりがな)



らくさいマルシェの開催

手作り 満載!
らくさいマルシェ

毎月最終土曜日の恒例イベント「らくさいマルシェ」を今月も開催いたします。作り手の感性がキラリと光るアクセサリーや雑貨、工芸品、スイーツなど、手づくりにこだわった商品がたくさん並びます。当日は西京区のマスコットキャラクター「たけにょん」も登場して、家族で楽しめるイベントもいっぱいですので、ぜひご来場ください。

時 2月23日(土) 10～16時 **所** ラクセーナ広場(洛西タカシマヤ北側)

問 らくさいマルシェ実行委員会(☎rakusaimarche01@gmail.com)

自然がいっぱい!

洛西ニュータウン

20
2月15日



Photo: 三上祥子さん

今月の植物 オガタmanoキ(小賀玉木) (モクレン科)

見ごろ 2月～3月 **生育地** ラクセーナ周辺
豆知識 関東以西の暖地の沿岸林に多い常緑高木で、高さ20mに達する。名は招霊(おきたま)に由来し、神社によく植えられる。葉は肉厚で光沢がありサカキの代用にする。花は直径2～3cmで、基部が紅紫色の白い花被片が12枚あり、強い芳香がある。雄しべと雌しべは、らせん状につく。果実は9～10月に熟す。
(解説: 夙川学院短期大学 片山雅男教授)



◆ごみの出し方(小型金属類・スプレー缶)

京都市では、月に1回、小型金属類・スプレー缶の定期回収を行っています。また、エコまちステーションでは、区役所内での古紙類・古着回収時に、臨時で小型金属類・スプレー缶の回収を実施しています。中身の見える透明な袋に入れて「金属」と表示して出してください。対象となる物は、なべ、やかんなどの最長部がおおむね30cm以下の金属類と、空になったスプレー缶です。
! 刃物類は資源物として拠点回収へ持ち込むか、危険がないように厚紙などで包んで「燃やすごみ」に出してください。スプレー缶は必ず中身を使い切ってから穴を開けずに出してください。

問 西京まち美化事務所(☎391・5983) お住まいの地域の回収日は
西京エコまちステーション(☎366・0192) **京都市 収集日マップ 検索**
洛西エコまちステーション(☎366・0194) **からチェック!**

西京区おさんぽMAP(桂駅周辺エリア)を持ってお出かけしませんか? ～市内観光の分散化にも寄与!～

区内の観光スポットや飲食店情報を掲載し、観光客の皆さまなどが手軽に持ち運べるよう区の魅力をコンパクトにまとめた「西京区おさんぽMAP」。松尾エリアに続き、**桂駅周辺エリア**を新たに作成しました。おさんぽMAPは京都駅観光案内所、鉄道駅(区内の阪急各駅等)、区役所・支所のほか、順次、市内飲食店やホテル等でも配架していただく予定です。西京区役所ホームページでも閲覧できますので、ぜひご覧ください。



西京区おさんぽMAP 桂駅周辺エリア 検索

見逃さないで! すい臓からのサイン ～すい臓病と生活習慣の深～い関係を 専門家が分かりやすくお話しします～

すい臓は「我慢強い臓器」と言われ、炎症を起こしても自覚症状がないため早期発見が難しいものですが、すい臓病の発症には生活習慣が深く関わっています。疾患の特徴や最新の検査方法、治療について学び「すい臓病になりやすい」リスクを知って、早期からすい臓をいたわる生活習慣に変えていきましょう!



時 3月9日(土) 13時半～15時半(受付: 13時～)
所 ホテル京都エミナース 平安の間
内 医師と検査技師による講話
(講師: 中井喜貴氏(京都桂病院消化器センター消化器内科副部長)、橋本喜代美氏(京都桂病院検査科主任))
! 手話通訳・保育の必要な方は、事前に**問**へお申し込みください。
問 区保健康長寿推進課
(☎332・8140、FAX332・8420、☎rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp)