



### 下京区140周年記念事業

笑顔の写真  
募集中

## スマイルUP下京 ～あなたの笑顔から健康長寿～

「笑顔」には、ストレス軽減や認知症予防などのさまざまな健康効果があります。そんな笑顔の健康効果を周知し、笑顔の輪を下京区に広げるために、区民の皆さんから笑顔の写真を募集して、ポスターや動画を作成します。

笑顔の写真のご応募お待ちしております!!

健康づくりの秘訣を書いた  
メッセージを持って撮影しよう!

募集期間 平成31年1月11日(金)まで

対象 区内在住・通勤・通学の方

応募内容 笑顔の写真(1人1点)

応募方法

- ①メール (simogyo-kenko@city.kyoto.lg.jp)
- ②インスタグラム (@shimogyo140) をフォローし、ハッシュタグ「#スマイル下京」をつけて写真を投稿

- ③下京区役所健康長寿推進課 (〒600-8588 下京区西洞院通塩小路東塩小路町608-8) に、写真の原本を郵送または持参 ※募集内容など詳しくはウェブサイトで

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)



### 下京区140周年記念プレ事業

## 下京しあわせUPフォーラム ～観る 感じる 語る 笑う～

地域の保健福祉を担う関係機関やネットワークと協働し、区民一人ひとりが笑顔で暮らせる「健康長寿のまち・下京」を推進するため、講演会や交流会、作品展などを実施します。

### 12/7 ① 笑いヨガ

笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操です。

時間 10:30～12:00 (受付 10:00～)

13:30～15:00 (受付 13:00～)

※2回とも同じ内容です。

対象 区内在住の方

講師 上田弘子氏(認定ラフターヨガティーチャー・看護師)

定員 各回100名(先着順) 持ち物 飲み物、タオル

### 12/10 ② ヒューマンライブラリー

こころに病をお持ちの方に、自らの経験を語っていただき、こころの病とはどういったものか、障害のある人もない人もみんなが暮らしやすいまちにするにはどうすればよいかなどを考え、語り合います。

時間 14:00～16:00 (受付 13:30～)

対象 区内在住・通勤・通学の方 定員 60名(先着順)

担当 下京こころのふれあいネットワーク

### 12/19 ③ 講演「いつまでも笑顔でおいしく食べるために」

いつまでも笑顔でおいしく食べ、健康で長生きするコツを学ぶ講演会を行います。「お口の体操」も体験できます。

時間 13:30～15:00 (受付 13:00～)

対象 区内在住・通勤・通学の方

講師 林誠司氏(歯科医師) 定員 50名(先着順)

### 12/7・10 ④ 作品展・活動紹介

下京こころのふれあいネットワークや区内で健康づくりや居場所づくりに取り組む自主活動グループの合同作品展や、活動紹介を実施します。

時間 10:00～16:00

場所 区役所4階 フロア

申込み 11月19日(月) から電話または窓口で

費用 無料

主催 下京区役所

共催 下京区社会福祉協議会、下京区地域介護予防推進センター、下京区内地域包括支援センター、下京こころのふれあいネットワーク推進委員会、下京保健協議会連合会、下京民生児童委員会(五十音順)

☎ ①③④健康長寿推進課健康長寿推進担当

(☎371-7292)

②障害保健福祉課障害難病支援担当(☎371-7217)

## 京都市自治記念式典 ～下京区から64名・43団体表彰～

明治31年10月15日、府知事直轄の市政が撤廃され、市民の手によって選ばれた市長が市役所を開庁しました。

この自治記念日である10月15日に、記念式典が開催され、市民の模範となる自治活動など、さまざまな形で市政に貢献いただいた方々が表彰されました。

- ◆京都市自治120周年記念市政功労者特別表彰 3名
- ◆「DO YOU KYOTO？」推進特別表彰 1名5団体
- ◆新景観政策10周年記念特別表彰 1団体
- ◆篤志者表彰 9団体
- ◆永年勤続市政協力委員特別表彰 4名
- ◆永年勤続市政協力委員表彰 10名
- ◆未来の京都まちづくり推進表彰  
(うるおい) 18名8団体 (活性化) 5名4団体  
(すこやか) 21名14団体 (まちづくり) 2名2団体

☎ 地域力推進室まちづくり推進担当(☎371-7170)

## けすぞう君のQ&A ～石油ストーブ火災の注意！～

☎ 下京消防署(☎361-4411)

**Q** その他に注意することは?  
**A** 古い灯油は酸化してしまい、使用すると芯にタールが溜まって消火スイッチを押しても消火できないことがあるため、使用しないようにしましょう。  
また、ストーブの近くにスプレー缶などを置いておくと破裂、爆発する恐れがありますので注意しましょう。

**Q** 洗濯物・衣類などへの着火や、誤ってガソリンを給油してしまい火災になる事案も発生しています。ストーブの周りには燃えやすい物を置かないようにしましょう。

**Q** 石油ストーブ火災の原因は?  
**A** 主な原因は灯油への引火です。給油時にキャップが緩んでいたことで灯油がこぼれ、そこに引火して火災になってしまいます。キャップの緩みを確認し、給油時には必ずストーブの火を消すようにしましょう。

今月は石油ストーブ火災についてお話しします。



寒い時期になると欠かせないのが石油ストーブ。安全装置が付いている製品も増えていますが、使用方法を誤ると火災になってしまいます。