



健康チェック倶楽部

すっきり眠れない。なにか体調が思わしくない。イライラする。元気がない…。あなたの体調はいかがですか。睡眠、栄養、お口の健康、運動など日々の生活を直して、より元気に明るい毎日を過ごしませんか。

健康チェック倶楽部に参加して健康度をアップしましょう。
対象者 18歳以上の北区在住の方（4回継続して参加できる方）
定員 20人（先着順）
場所 北保健センター 2階 講堂・栄養実習室
費用 無料
持ち物 申し込み時にお知らせします。
申込み 10月15日（月）午前8時30分から電話または窓口にて承ります。
問合せ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎432-1438

| 日程 | 時間 | 内容 |
|-----------|---------------|-------------------------|
| 11月5日（月） | 午前10時～11時30分 | ○医師講話 ○正しい姿勢チェック |
| 11月13日（火） | 午前10時～午後0時30分 | ○お口のチェック ○栄養バランスチェック |
| 11月19日（月） | 午後2時～4時 | ○体の自己チェック等 |
| 12月3日（月） | 午後1時～3時 | |



60歳を過ぎたら、そろそろ介護予防を始めよう！
 北区地域介護予防推進センターでは、高齢者のみなさんに、「病気があっても、なお活動的に地域で生きる」ためのサポートや、要支援・要介護状態になることを予防する教室を行っています。
 今回は、参加費、申込み不要の教室をご案内します。



- ◆「健康塾」(月1回。年齢制限なし)
 - ◆「わいわい体操」(月3回程度。65歳以上)
 - ◆「KITAAROHASSLマッスル」(毎月第1、3火曜日。65歳以上)
- ※詳しくはお問い合わせ先にご確認ください。
問合せ 北区地域介護予防推進センター
 ☎494-0323



就業構造基本調査にご協力を

10月1日（月）を調査期日として実施する就業構造基本調査は、国や地方の雇用政策、少子・高齢化対策などに必要な基礎資料とするため、皆さんの就業状況などを調査するとともに、東日本大震災の仕事への影響も把握します。
 調査の対象となった世帯には、9月から調査員がお伺いします。調査へのご協力をお願いします。
問合せ 地域力推進室統計調査担当 ☎432-1199
市情統計担当 ☎222-3216



地震や豪雨、竜巻、台風などの自然災害が近年増加しています。自然災害に備え、家族で日頃から話し合いましょう。
 確認しておきましょう
 ・家やマンション内での避難経路
 ・地域の集会所や広域避難場所
 ・応急手当の知識
 ・消火器具などの安全点検
 ・火気器具などの安全点検
 ・家族の役割分担
 ・万が一の際の家族との連絡方法



- 非常持ち出し品の点検、置き場所
 地震は台風や豪雨と違い、事前に予測することが困難です。そのため普段からの準備が大切です。
 ・部屋の出入り口や廊下、階段などに物を置かない。
 ・家具は壁に固定するなど、転倒防止を図る。
 ・ガラス扉には飛散防止フィルムを貼る。
 ・家電製品は高いところに置かず、壁に固定する。
 ・地震が発生したら揺れを感じたら身の安全を図る。
 ・揺れがおさまったら火の始末。ブレーカーも切る。
 ・出口を確保する。
 ・外に逃げるときは頭をカバンなどで保護する。
問合せ 北消防署総務課 ☎491-4148

ボランティア説明会

ボランティア説明会ウィーク
 ボランティア説明会ウィークの期間中は、北青少年活動センターで募集する様々なボランティアの説明を聞くことができます。
日時 10月9日（火）～13日（土）午後6時～8時
 ※水曜日は除く
場所 北青少年活動センター
対象 京都市内に在住・通勤・通学している中学生～30歳までの方
参加費 無料
申込・問合せ 北青少年活動センター ☎451-6700



結核予防週間

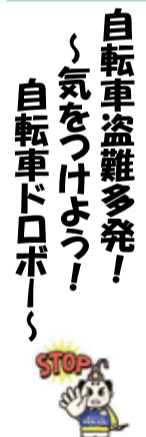
9月24日～30日は結核は今でも「我が国最大の感染症」です。北区では、平成23年に27人（京都市では299人）の患者さんが確認されています。
結核予防のポイントは、規則正しい生活と健康管理・予防接種・早期発見
 ○長引く咳（2週間以上）や発熱・痰など風邪に似た症状が続く場合は早め
問合せ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎432-1438

共同募金にご協力を

10月1日から
 赤い羽根募金でおなじみの共同募金運動が、今年も10月1日から始まります。昨年は区内で1606万9264円もの貴重な募金をお寄せいただき、社会福祉協議会を通じて、地域の福祉のために役立てることができました。
 1本の「赤い羽根」から大きな善意の輪が広がります
問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208
京都府共同募金会 ☎256-9500

みんなの安全安心

自転車盗難多発！
 自転車を止めるときは、必ず鍵をかけましょう。
 北区では、大学やマンションの駐輪場、民家の敷地内やガレージ、歩道などの路上での、自転車盗難被害が多発しています。
 盗まれた自転車の半数以上は鍵をかけていませんでした。自転車を止めるときは、必ず鍵をかけましょう。
「自転車に「愛錠」！」
「いつでもどこでも「ロック」！」
 また、自転車を止めるときは、必ず鍵をかけましょう。



「ごみ減量」しませんか？

お住まいの地域で、新聞・ダンボール・雑がみ（紙袋、紙箱、パンフレットなど）、古着、缶・びんなどの集団回収を始めてみませんか。京都市では助成金を交付して支援を行っています。
 自治会・マンション管理組合・PTA・女性会など、おむね20世帯以上の住民団体であれば申請していただけます。北区では約130団体で実施されています。
 申請やご相談は、北エコまちステーション（北区役所2階）までご連絡ください。
問合せ 北エコまちステーション ☎366-0155

必ず防犯登録しましょう！

防犯登録〇〇〇〇〇 △△警察
 2つ目は違うカギを！
問合せ 北警察署 ☎493-0110

