

**地域ぐるみで取り組む健康長寿**

無 料 申込不要**キタエちゃん体操☆ひろば**
～健康づくりは幸せづくり～

「最近運動不足だな」、「足腰弱ってきたかな」と感じているあなた！毎月、ひろばに集まって体を動かしてみませんか？
「Happy☆キタエちゃん体操」等を通じて、一緒に健康（けんこう）になりましょ！

日 時 4月23日(月) 午前10時～11時
(以降の予定は本紙面・ホームページ等でお知らせします。)

場 所 北区役所西庁舎2階 講堂

対 象 医師から運動制限をされていない方
持ち物等 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装



無 料 申込不要**ふらっと健康チェック**

体やお口の健康状態を無料でチェックできます。区役所にお越しの際は、ぜひ「ふらっと」お立ち寄りください。

日 時 5月16日(水) 午前10時30分～11時30分
場 所 北区役所2階 北区民交流スペース(マイナンバー窓口横)

対 象 18歳以上で北区在住の方

内 容 血圧測定、体組成測定(体脂肪、筋肉・骨量、基礎代謝等)、お口の機能チェック

無 料 GGG講座

ゲンキ×減塩×ガン予防

がんは、食事や運動などの生活習慣で予防することができます。普段の食事、ついつい塩分が多くなっていませんか？がんを予防するための食事について学んでみませんか。

日 時 5月21日(月) 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「減塩とがん予防」、「今日からはじめる適塩生活」
塩分濃度チェック体験
「Happy☆キタエちゃん体操」

持ち物等 筆記用具、手ぬぐい、動きやすい服装
塩分測定してみたい汁物(自宅のおみそ汁等を50ml程度、水筒等に入れて持参)

申込み 4月20日(金)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

胸部(結核・肺がん)検診・大腸がん検診を受けましょう。

対 象 胸部検診 15歳以上
肺がん検診・大腸がん検診 40歳以上
受診方法 **胸部・肺がん検診** 直接会場へ(申込不要)
(1)北区役所西庁舎1階 毎月第2・4金曜日
午前9時～10時30分
(2)集団検診会場
大腸がん検診 事前に健康長寿推進課の窓口または郵送による申し込み(*)で検査容器を入手し採便のうえ、提出してください。
(1)北区役所1階窓口 5～11月の毎週火・木曜日
午前8時30分～11時
(2)集団検診会場

(*)事前申込方法
実施日の15日前までに、郵便はがきまたは封書にて
申込先 〒604-8491京都市中京区西ノ京左馬寮町28
京都予防医学センター 大腸がん検診係
記入内容 ①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦「検査容器送付希望」と記入

集団検診予定		
月日(曜日)	会 場	時 間
5月7日(月)	紫明小学校	午後2時～3時30分
5月18日(金)	大宮小学校	
5月21日(月)	元町小学校	
5月23日(水)	やまびこくらぶ(原谷)	
5月30日(水)	金閣小学校	
6月12日(火)	鷹峯小学校	午後2時～3時
6月13日(水)	桑只小学校	
6月21日(木)	大将軍小学校	
6月22日(金)	柏野小学校	
7月5日(木)	京都市交響楽団練習場	
7月19日(木)	柊野小学校	午後2時～3時30分
7月26日(木)	衣笠小学校	
9月3日(月)	紫竹小学校	
9月5日(水)	上賀茂小学校	
9月14日(金)	鳳徳小学校	
10月2日(火)	待鳳小学校	午後10時～11時30分
10月4日(木)	雲ヶ畑出張所	
10月16日(火)	小野郷出張所	
10月18日(木)	小野郷出張所	
10月25日(木)	中川出張所	

*集団検診会場にて特定健康診査を同時実施
(問合せ 保健福祉局保険年金課 ☎213-5862)
費 用 胸部・肺がん検診:無料(喀痰検査:1,000円)
大腸がん検診:300円(免除制度あり)

学区まちづくりビジョンが完成！

各学区の目指すべき将来像を示した「学区まちづくりビジョン」。
平成29年度の1年間、上賀茂学区(京都産業大学)、衣笠学区(立命館大学)、鳳徳学区(大谷大学)において、地域と大学の皆さまが中心となって取り組んでこられました。
今後のまちづくりの思いが込められた冊子は、順次全戸配布の予定です。
問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199

「2017各学区自主防災会防災訓練記録集」が完成！

佛敎大学のご協力の下、区内全19の自主防災会が実施された防災訓練の様子や感想などを一冊に。
地域における今後の訓練の充実等にご活用ください。
冊子は区役所で配架中。ホームページでもご覧いただけます。
問合せ 地域力推進室総務・防災担当 ☎432-1199

第35回 北区民ボウリング大会 金閣体育振興会 優勝！

14学区104人が出場。大熱戦が繰り広げられました！(敬称略)

〈団体の部〉	優 勝 金閣体育振チーム	団体の部優勝
	準優勝 柊野体育振チーム	金閣体育振チーム
	第3位 待鳳体育振チーム	
〈男子個人の部〉	優 勝 小堀 康司 (上賀茂)	男子個人の部
	準優勝 増井 澄一 (元 町)	1位から5位の皆さま
	第3位 高梨 明 (金 閣)	
〈女子個人の部〉	優 勝 鈴木 恵子 (紫 竹)	女子個人の部
	準優勝 池田 千栄子 (鷹 峯)	1位から5位の皆さま
	第3位 渡邊 留美 (柊 野)	

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208

北区民まちづくり提案支援事業募集！

～引き続き、皆さんのまちづくり活動をサポートします～

主な募集内容		補助率 (補助上限額)
一般部門	「北区民つながるプログラム」の18のプロジェクトのいずれかに該当する事業等	対象経費の50% (30万円)*
	地域コミュニティ加入促進	対象経費の90% (30万円)*
特定部門	北部山間交流支援	
	健康長寿の推進	
	子育て支援活動	対象経費の90% (30万円)
大学連携部門	文化に親しむ機会の創出	
	学生が地域住民と共同で地域課題の解決等を行う事業	対象経費の90% (30万円)
まちづくり初めの一歩応援部門	これまでに活動実績のない団体が新たに実施する事業	対象経費の100% (10万円)

*3年目の事業は25万円

安心安全な市民生活をサポート！

防犯カメラの設置希望団体を募集！

街頭での犯罪抑止のため、地域団体による防犯カメラの設置費用を助成。
対 象 市内の地域団体(その他要件あり)
募集期間 4月2日(月)～6月29日(金)(必着)
*商店街、不法投棄対策での使用は不可
補 助 率 設置費用の90% 上限20万円(支柱新設の場合のみ、上限22.5万円)
*1団体5台まで
詳細は募集案内(区役所等で配布、[京都市防犯カメラ 検索](#))にて。



「消防記念日」表彰式
3月4日、「消防記念日」表彰式を開催。日頃から、地域の防火・防災活動の推進や事業所の自主防火管理などにご尽力されている皆さまに、門川市長から表彰状をお贈りしました。
なお、消防局長表彰、消防署長表彰については、北消防署ホームページをご覧ください。
(順不同敬称略)



START! 北NO FIRE
～無火災都市を、北区から～
昨年、北区では平成に入り最も多い30件もの火災が発生。火災による死者も4名にのぼりました。
北消防署・消防団では、このことを深く受け止め、「START! 北NO FIRE」～無火災都市を、北区から～をスローガンにして、出火防止と焼死者防止の強化に取り組んでいます。
皆さまも火災をなくすため火の元の点検をお願いします。
問合せ 北消防署 ☎491・4148

北区安心安全ネット継続応援事業募集！

地域が主体的に行う安心・安全のまちづくり活動の費用を助成。
対 象 区内で活動する自治連合会などの各種団体
募集期間 4月9日(月)～5月31日(木)(必着)
補 助 率 対象費用の90% 上限10万円
(災害対策(かまどベンチの設置)の場合は、上限30万円)
詳細は募集案内(ホームページまたは区役所等で配布)にて。

問 合 せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208



「防鳥用ネット」の貸出し
市が収集する家庭ごみの収集場所(各戸収集除く)では、ごみの散乱防止やまちの美化のために防鳥用ネットを無償貸与しています。ごみ収集終了後は、通行等の妨げにならないよう、管理者や使用者の皆さまで速やかにお片付けください。

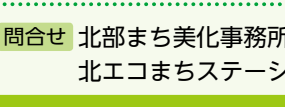


「移動式拠点回収を実施」
普段出し方に困ることの多い有害・危険ごみや資源物を、身近な場所で回収します。
回収品目などの詳細は、[移動式拠点回収 検索](#)で検索
北部まち美化事務所・北エコまちステーションでの配架チラシもご覧ください。



対象(22品目)

有害・危険ごみ	石油類、医薬品、化学薬品、塗料、洗浄剤など
資源物	古紙類、古書類、使用済てんぷら油、小型家電、乾電池など



問合せ 北部まち美化事務所 ☎724-8881
北エコまちステーション ☎366-0155

**クイズコーナー**

第13回 いまいき北区 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)
「ゆっくり歩く」、「速く歩く」を交互に繰り返す、ウォーキング法は「○○○○○○速歩」
(答えは次号で発表)

応募先
【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 5月8日(火)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京カード500円分を3人の方にお贈りします。
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。
3月15日号の答えは「背守り」でした。

**こころ+**
～北区の地域・福祉の推進～

ボランティア活動をサポートします！
北区ボランティアセンターは、地域福祉の推進を目的としたボランティア活動の普及、活動支援を実施中。ちょっとしたお困りごと等、お気軽にご相談ください。

支援の具体例
①会議室の貸出②機材・物品の貸出(コピー機・印刷機・プロジェクター・スクリーン・車いす等)③各種助成金の申請(審査会の実施や民間助成制度の紹介)④情報発信⑤ボランティア保険の窓口および加入手続き
問合せ 北区ボランティアセンター(北区社会福祉協議会) ☎41・1900

**北都土木事務所**
「こたは」です

安全な通学路の確保にご協力を！
北都土木事務所では、通学路の交通安全を確保するため、小学校周辺の横断防止柵やカラーの路側帯の整備などに取り組んでいます。
通学路を車両で走行の際は、速度を落として、周囲に十分注意してください。
また、路上に駐車されますと道路の見通しが悪くなりが、交通事故の危険性が高まるため、路上駐車はしないようご協力ください。
問合せ 北都土木事務所 ☎492・3111



横断防止柵



京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」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ます。