



自然と文化のまち北区
北区ホームページ
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/>

市民しんぶん 北区版

いきいき 北区

3

2020/15

注目記事

2面 「子ども食堂」ってどんなところ??

4面 転入・転出の手続き等はお済みですか?

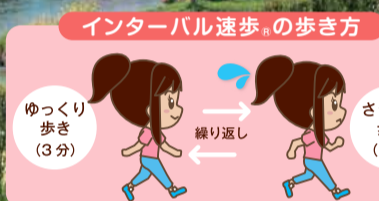
インターバル速歩®をするならココ!

「私だけの」速歩コースをご紹介します!

ポカポカ陽気が気持ち良い春。健康のために外で気持ちよく、インターバル速歩®を始めてみるのもいいかもしれません。今回は、速歩マスターの皆さんがおすすめする「私だけの」速歩コースをまとめたマップ(賀茂川編)をご紹介します(船岡山編もあります。)。ぜひご覧ください!

賀茂川編

速歩マスターおすすめルート



速歩(さっさか歩き)を1日15分、週4日以上を5箇月以上継続することで、生活習慣病リスクの改善等の効果が期待されます。

北区役所
健康長寿推進
担当窓口で
配布中!



問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

*インターバル速歩®はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

3/20~ 念願の市バス特37号系統の延伸が実現!

地下鉄「北大路駅」と終野地域を結ぶ特37号系統を「高橋」まで延伸。
*運行回数(現行と同じ) 毎日13回
*右記◎印(4か所)の停留所を新設

地域の皆様の取組が実を結びました!

「終野地域における公共交通利用促進会議」を中心とした地域の皆様による継続した利用促進の取組で、特37号系統の利用者数は順調に増加。

- 取組例**
- 「沿線だより」の発行
 - 利用促進のための「のぼり」作成
 - 夏まつりでのPR など



問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208
*バス路線・運賃関連は、交通局自動車部運輸課 ☎863-5132

北区の「いま」と「これから」が分かる! ~FM87.0MHzで放送中!~

ラジオミックス京都では、北区内でご活躍のゲストをお招きし、活動内容から地域への思いまで、語り尽くしていただく特別番組を全4回でオンエア。現在、策定中の次期「北区基本計画(令和3年度~)」についてのお話も。ぜひお聴きください!

インターネットでも聴くことができます!
ラジオミックス京都で検索

放送日時
3月9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
正午~午後0時15分

- ゲスト**
- サーカスコーヒー 店主 **渡邊 良則 氏**
 - NPO法人京都いえのこと勉強会 理事長 **木本 努 氏**
 - ボーダレスハウス株式会社 代表取締役 同 関西支店事業統括マネージャー **李 成一 氏**
 - 陶々舎 **山本 崇人 氏**

ナビゲーター 大谷大学社会学部長 **志藤 修史 教授**

*ゲスト等は変更になる場合があります。
問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199