



市民しんぶん中京区版

# 中京しんぶん

8/15

推計人口：109,990人  
 男性：50,154人  
 女性：59,836人  
 世帯数：60,720世帯  
 (令和3年7月1日現在)

中京区役所ホームページ 中京区役所 検索

## 「マンガで知ろう！通りの復権と歩いて楽しいまち」 マンガを読んで考えよう！ 読書感想文コンクール 作品募集！！

普段、みんなが通る道(通り)。でも、クルマや自転車に注意して歩かなければならないことも。誰もが、安心して安全に歩くことで、通りのもつ様々な魅力が見えてくる。そんな「通り」にするために、みんなが守る通りの約束(通りの作法)を知ってもらおうと、「マンガで知ろう！通りの復権と歩いて楽しいまち」を作りました。

読んでいただいた感想をコンクールにお寄せください！優秀作品には賞状や副賞もあります！この機会に、今一度「通りの作法」について考えてみませんか？

- 応募資格及び区分
- ①小学生の部(区内の小学校に通学する児童)
  - ②一般の部(年齢、区内外を問いません)

応募方法 9月15日(水)までに、応募用紙に必要事項をご記入のうえ、感想文とともに、

- ①小学生の部へ応募される方は通学している区内の小学校に提出してください。
- ②一般の部へ応募される方は中京区役所地域力推進室 まちづくり推進担当(〒604-8588 中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521)へ郵送、メールまたはFAXにて提出してください。

応募用紙は、区役所、各小学校で配布するチラシの裏面を参照(中京区役所ホームページからもダウンロード可)  
 感想文は800字以内、様式は自由です。一行目に題名を記載してください。

主催 中京区交通問題プロジェクトミーティング

問合せ まちづくり推進担当  
 (☎812-2426 FAX841-8182 メールアドレス nakagyo-chiikiryoku@city.kyoto.lg.jp)

マンガ冊子は区役所で配架しています。また、区役所ホームページのデジタルブックで読むことができます！



デジタルブックはこちらから



入賞者には特典があります！

- 最優秀賞は、小学生の部では1・2年生、3・4年生、5・6年生からそれぞれ1作品、一般の部から1作品とします。優秀賞はそれぞれ3作品ずつ、計12作品とします。
- 最優秀賞は京都国際マンガミュージアム年間パス(大人、小学生各1枚)、優秀賞は同ミュージアム入場券(大人、小学生各1枚)の副賞を贈呈します。

女性の健康講座全3回シリーズ

要事前申込 無料

### オンライン 京からはんなり健康長寿♪

#### 第2回「糖尿病予防 正しい知識編」

糖尿病は、自覚症状が少なく、放置すると全身に合併症を引き起こす生活習慣病です。妊娠・出産・子育て・介護など、環境の変化によるストレスを抱えがちな女性は、更年期を迎えるとホルモンの分泌量が変わり、糖尿病になるリスクは高くなると言われています。いつまでも健康で美しく輝き続けるために、糖尿病の正しい知識を身に着けましょう！今年オンラインで開催します(オンラインでの参加が難しい方向けに会場での同時視聴も予定)。ぜひご参加ください★

第2回「私にとって適切な血糖値と体重はどのくらい?」

内容 糖尿病やその予防に関する正しい知識について

講師 御所南はらしまクリニック 原島 伸一 院長

日時 9月8日(水)14時～15時(受付13時半～)

対象 区内在住の20歳以上の女性

定員 会場参加の場合は30名(先着順)

視聴会場 区役所4階 第1会議室

申込方法 8月16日(月)～31日(火)までに中京区役所ホームページ、電話または区役所1階6番窓口にて

第3回目は10月に「糖尿病予防 運動実技編(健康運動指導士)」を開催予定

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

要事前申込 無料

### ロコモチェック測定会

同志社大学スポーツ健康科学部 石井好二郎教授の協力のもと、ロコモティブシンドローム\*に関する測定会を実施します！ご自身の身体を見つめ直すきっかけとし、健康づくりの輪を広げましょう！  
 \*骨や筋肉など運動器が衰えている、または衰え始めている状態です。

内容 ロコモ測定会(体組成測定、筋力測定、歩行テスト等)

日時 9月2日(木) [1部] 13時20分～14時半  
 [2部] 14時50分～16時  
 (受付はいずれも開始20分前から)  
 ★1部か2部どちらかの参加になります。

場所 区役所4階 第1会議室

対象 区内在住の20歳以上かつ医師からの運動制限がない健康づくりに関心のある方  
 ★測定結果の説明会は10月13日(水)14時から行います。可能な限り両方のご参加を！

定員 各回20名(先着順)

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル

申込方法 8月16日(月)～27日(金)までに電話、区役所1階6番窓口にて

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)