

中京保健協議会連合会、京都看護大学との連携事業

令和5年度 京からはんなり・健康長寿フォーラム

日時 12月20日(水) 13時半～16時(受付13時15分～)

場所 区役所4階 第1会議室

内容 ①講話 あなたも京から脳活

「脳が老化しないために」

講師 京都看護大学 田村 葉子 准教授

②運動 体を動かしながら脳を鍛える！

「すぐに効果を実感！コグニサイズ※」

※脳を刺激しながらできる有酸素運動

講師 フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士

対象 区内在住の運動制限のない18歳以上の方

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル

申込方法 11月16日(木)～12月8日(金)までに

電話又は区役所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 FAX812-0072)

先着 35名 無料



令和5年度 京都市自治記念式典

10月15日の「自治記念日」にあわせ、京都市自治記念式典がロームシアター京都で開催されました。これは、私たちが先人より受け継いだ自治の伝統を発展させ、未来に向けて育もうと行われているものです。

式典では、永年にわたり市政の推進、まちづくりに尽力されている方々のご功績をたたえ、門川市長から表彰状が贈呈されました。

中京区の表彰者・表彰団体

❖永年勤続市政協力委員表彰 6名

❖未来の京都まちづくり推進表彰

うるおい 25名 2団体

活性化 1名

すこやか 15名 7団体

まちづくり 3団体

❖京都市市民憲章推進者表彰 17名 1団体

※その他の特別表彰等を除く



問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX841-8182)

全国地域安全運動の取組を実施しました！



特殊詐欺被害なし！

10月13日に、^{せいさんいち}聖三一幼稚園の子どもたちと一緒に梨(なし)を配りながら、特殊詐欺防止の啓発を行いました。子どもたちが元気に配る声が青空の下に響いていました。

※梨はイオンスタイル西ノ京小町様からご提供いただきました。



中京安全安心大会を開催！

10月14日に、NHK京都放送局「ニュース630 京いちにち」の担当キャスターでフリーアナウンサーの石井 美江さんを中京警察署一日署長に迎え、本能寺境内での式典や京都御池中学校の吹奏楽部を先頭とした街頭パレードで防犯の大切さを呼びかけました。



皆さんも特殊詐欺や自転車盗などの犯罪被害に遭わないよう、防犯について改めて考えてみましょう。

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX841-8182)

携帯電話、加熱式たばこ、電気シェーバー、ゲーム機等で使用されています。



日々の習慣から火災の原因をなくしましょう!!

住宅火災は様々な原因で発生します。皆さんの普段の何気ない習慣が、時には火災の原因になることもあります。今回は、問題となる習慣と火災の発生を回避するための対策を紹介します。

	電気配線(コード)	たばこ	充電式電池 (リチウムイオン電池)
火災の原因になりうる習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●コードの上に家具家電、マットなどを置いている。 ●コードを曲げる、巻き付ける、束ねている。 ●たこ足配線をしている。 	<p>今年の火災原因トップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●歩きたばこや寝たばこをする。 ●灰皿に吸殻を溜める。 ●空き缶やガラス瓶等を灰皿代わりに使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●落下等の強い衝撃を加える。 ●他のごみと一緒に出す。
対策	<ul style="list-style-type: none"> ●コードに負荷をかける(物を置く、ねじる、曲げる、巻き付ける)ことは控え、束ねたまま使用しない。 ●コードは、表面上、異常がなくても、内部で断線している可能性があるため定期的に変換する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●寝具類やパジャマ等の衣類は、防炎品を使用する。 ●必ず灰皿を使用し、水を張り、吸殻を確実に消火する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●純正品(メーカー指定のもの)を使用する。 ●燃やすごみ、資源ごみ等と一緒にせず、所定の方法(例：区役所エコまちステーション、移動式拠点回収)で処理をする。

今年の中京区内の火災件数(10月16日現在)は15件(前年比+1件)、火災による死者は1名となっています。原因になりうる習慣をなくし、火災を未然に防ぎましょう。

電話 FAX 6611-538755
Eメール(ホームページから) 6611-538755
※おかけ間違いにご注意ください。