

100歳

9月16日は敬老の日
おめでとうございます

今年度中に100歳を迎えられる区民の皆様をご紹介します。

久世 福井 江村 中村 川端 富田 速水 山本 森脇 福田 山本 中村 瀧本 山田

きよみ 満寿栄 重子 寛子 正子 雪枝 壽美子 不二子 光子 清子 万左子 佳江 千鶴子 豊子 フサエ

(梅屋) (梅屋) (竹間) (竹間) (竹間) (竹間) (富有) (富有) (龍池) (龍池) (龍池) (初音) (初音) (柳池) (銅駝)

飯沼 寒川 海田 奥田 岡崎 那波 高村 石土 野村 古坂 佐々木 小林 今堀 柴田

信 綾子 貞子 孝賀子 和子 木由實 末子 三郎 笑 光子 信子 幸子 フミエ 益枝 美恵

(銅駝) (銅駝) (本能) (日彰) (日彰) (日彰) (日彰) (生祥) (朱一) (朱一) (朱一) (朱一) (朱一) (朱一) (朱一)

吉田 堀 三ヶ月 水上 前田 麻田 山下 山本 溝奥 奥山 小林 荒谷 藏口 吉田 大西

修 美智子 登美子 優子 千枝子 あい子 修吉 幸三 房子 美智子 幸枝 とし子 豊子 一男 さき子

(朱一) (朱四) (朱四) (朱四) (朱五) (朱六) (朱六) (朱七) (朱七) (朱七) (朱八) (朱八) (朱八) (朱八) (朱八)

※令和6年8月26日現在、承諾を得られた方のみ順不同で掲載

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544 FAX 812-0072)

いつまでも自分の脚で歩き続けるために…
ロコチェック測定会&ロコモ講演会

無料

① 各部先着 40名

② 先着 80名

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*に関わる測定会・講演会を実施します。ご自身の
健康状態をチェックし、身体を見つめなおすきっかけとしませんか？
※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のこと。

①ロコチェック測定会

日 時 10月2日(水)【1部】13時～14時半 【2部】14時半～16時
※受付はいずれも開始15分前から

場 所 区役所4階 第1研修室

対 象 区内在住の18歳以上で運動制限がない方
※動きやすい服装で、飲み物・タオルをご持参ください。

②ロコモ講演会

日 時 11月13日(水) 14時～15時半 ※受付は開始15分前から

場 所 区役所4階 第1会議室

対 象 区内在住の18歳以上の方

※連続講座になりますので、できる限り測定会・講演会ともにご参加よろしく願いいたします。

申込方法 9月17日(火)～30日(月) までに電話又は区役所1階6番窓口まで

問 合 せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544 FAX812-0072)

「ながら見守り」活動にご協力を!!

全国的に子どもに対する犯罪が後を絶ちません。
子どもの安全を守るため、これまでも、地域ボランティアの皆様による見守り活動等の取組が行われていますが、更なる取組強化による被害防止のため「ながら見守り」活動へのご協力をお願いします。
また、「子どもから助けを求められたら」「不審者を発見したら」、
子どもの安全を確保していただき、すぐに110番通報をお願いします。

「ながら見守り」活動とは

地域の皆様が、登下校時間帯に
●外回りの仕事をしながら
●買い物をしながら
●犬の散歩をしながら
●花の水やりをしながら
など日常生活の中で防犯の視点を持って
子どもたちの見守りを行う活動です。

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX841-8182)
中京警察署生活安全課(☎823-0110)

学区民体育祭へ行こう!

学区民体育祭は、子どもからお年寄りまで家族みんなで
楽しめるとともに、地域の交流を深める意義のあるイベント
です。ぜひご参加ください。

開催日	学 区	場 所
10月6日(日)	生 祥	元生祥小学校
	朱 七	朱雀第七小学校
10月13日(日)	梅 屋	梅屋広場
	竹 間	竹間公園
	富 有	御所南小学校 第2グラウンド
	教 業	元教業小学校
	城 巽	京都堀川音楽高等学校
	龍 池	京都国際マンガミュージアム
	初 音	こども相談センターパトナ
	柳 池	京都御池中学校
	銅 駝	元銅駝美術工芸高等学校
	乾	洛中小学校
	本 能	堀川高等学校
	明 倫	京都芸術センター
	日 彰	高倉小学校
	立 誠	立誠ひろば
	朱 一	朱雀第一小学校
	朱 二	朱雀第二小学校
	朱 三	朱雀第三小学校
	朱 四	朱雀第四小学校
	朱 五	朱雀中学校
	朱 六	朱雀第六小学校
	朱 八	朱雀第八小学校

※詳細については各学区体育振興会へお問い合わせください。

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX841-8182)

防災豆知識をお届け!
～家にあるもので、今からでもできる～

第7弾 こんなに使えるポリ袋
～大サイズ編 その4～

下水道が壊れている間は、「自作トイレ」
を作成し、衛生的に処理することで生活
空間を清潔に保ちましょう!

【1】便座を上げて大サイズのポリ袋を敷き、
便座を下げてからもう1枚ポリ袋を被せます。

【2】くしゃくしゃにした新聞紙2枚程度を便器の中に敷き、
その上から丸めた新聞紙を敷き詰めます。
※新聞紙の代わりに紙おむつやペットシートでも可。
※使用後は消臭剤を使うと尚良。柔軟剤でも代用可。

【3】何度か使用してから上のポリ袋のみ廃棄します。
※回収日までにはふた付のごみ箱に入れて保管しましょう。
※手を洗う水も不足するので、手指消毒液を準備しましょう。

(情報源: 池田書店「今」からできる! 日常防災/ 監修: 防災寺子屋・京都)

問合せ 企画担当(☎812-2421 FAX 812-0408)

中京区役所には一般来庁者用駐車場はありません。ただし、障害のある方などは京都おもいやり駐車場をご利用いただけます。

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