

# 健康づくりサポーターらくさい(らくサポ)からのお知らせ

らくサポと歩く

## らくさいウォーキングラリー 春の特別コース

健康づくりサポーターらくさい発足10周年を記念して、例年9月～3月に行っているウォーキングを5月にも行います！解散後は、近くの公園で持参の軽食を食べるのもオススメです♪



日時	コース	所要時間
5月22日(水)	新緑の桂坂コース(現地解散)	9時半～11時45分ごろ(受付:9時～)

所支所正面玄関前(集合)

対市内在住の医師から運動制限をされていない方

要運動しやすい服と靴、飲み物、タオル、軽食(必要の方) ！8時半時点で雨天の場合は中止

問 支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

## 健康づくりサポーター養成講座(全2回)

### 学ぼう！自分に合ったウォーキング方法

地域の健康づくりを広げよう



洛西では、「地域」の健康づくりを目指して「健康づくりサポーターらくさい(通称:らくサポ)」がウォーキングラリーや竹エクササイズ教室等を通して楽しく活動しています。自分だけでは続かない健康づくりも、誰かと一緒なら続くかも！地域で高齢者の方の支援をされている方も大歓迎です！！※2回通して受けていただく講座です。※受講後は、「らくサポ」として活動することができます(登録制)。

日時	内容
5月29日(水)10～12時(受付:9時45分～)	「正しいウォーキングを知ろう(講話編)」 「洛西地域の特色と健康づくりについて」 「ボランティア活動について」
6月12日(水)10～12時(受付:9時45分～)	「効果的なウォーキングを試そう(実践編)」 「らくサポの活動紹介」 「竹エクササイズ体験」



所支所2階大会議室 対区内在住の18歳以上の方

定25名(申込先着) 要動きやすい服装と靴、飲み物、タオル

申4月22日(月)から5月27日(月)までに 支保健康長寿推進課 (☎332・8140) へ。

「らくサポ」活動の様子

## 市バスで巡る小さな旅 in 洛西

### ～見て掘って！らくさい春のたけのこツアー！～

洛西竹林公園を散策した後、大原野の竹林でたけのこ掘りを体験します。

洛西の竹の魅力をたっぷりと感じられるツアーにぜひご参加ください！



なんやかんや「大原野」Instagramフォトコンテスト入賞作品 (fadi\_maguette\_ndiaye 様撮影)

時4月20日(土)12時半～16時ごろ(12時15分受付開始)

！雨天中止

コース 境谷大橋→洛西竹林公園→大原野の竹林(大原野小学校付近)(予定)

※現地解散。希望される方は支所まで市バスでご案内します。

集合場所支所1階ロビー 定30名(申込先着)

¥無料(バス代、たけのこ掘り体験参加料(1人500円)は各自負担)

申4月19日(金)17時まで、支所総務・防災担当(☎332・9185、FAX332・8188、✉raku-chiikiryoku@city.kyoto.lg.jp)に催し名、氏名(ふりがな)、電話番号、同伴者の人数をお知らせください。

！昼食を済ませたうえで、汚れてもいい服装でお越しください。

主催西京の観光を考える会、支所総務・防災担当

協力NPO法人京都発・竹・流域環境ネット

5月は憲法月間です

## 憲法月間 西京区民映画のつどい

### ～バリアフリー上映体験会～

憲法の本質について認識を深め、互いの人権を尊重する機会として、映画のつどいを「バリアフリー上映」※で開催します！(※日本語字幕と副音声ガイドをつけた障害や年齢を問わず映画を楽しめる上映方式)

★車いすの方、目や耳の不自由な方には専用スペースをご用意します。

利用する場合は申し込み時にお申し出ください。



©2017 Lions Gate Films Inc. and Participant Media, LLC and Walden Media, LLC. All Rights Reserved.

上映作品「wonder ワンダー君は太陽」

時5月25日(土)13時半～ 所ホテル京都エミナース大ホール

定400名(多数抽選) 要チケット(当選者にのみ送付)

申4月25日(木)から5月10日(金)までに、

京都いつでもコール(☎661・3755、FAX661・5855)へ。！おかけ間違いにご注意ください。(※FAXの場合は、イベント名「西京区民映画のつどい参加」、申込者の氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話番号、同伴者の人数(3名まで)、専用スペースの利用希望の有無を記入)

問支所まちづくり推進担当(☎332・9318) ！問での申し込みは不可

★同時開催

西総合支援学校児童、生徒による絵画作品展、社会福祉支援団体活動紹介

## 地域防災力強化事業

### 「自助力・共助向上プロジェクト」

#### ～あなたの地域に防災の出前いたします！～

防災に関する疑問や知りたい内容について、区役所・支所の職員がお住まいの地域に出向き「防災の出前」を実施します。



＜出前内容＞

- 講座形式
  - ・地震、水害、土砂災害時の避難行動と備え
  - ・避難所運営と避難生活 など
- 体験形式
  - ・災害時に役立つグッズの作成
  - ・避難所運営体験
- ゲーム形式
  - ・防災カードゲーム【親子・子ども向け】
  - ・避難所運営ゲーム(HUG)【大人向け】
  - ・災害対応クロスロード

対区内在住または通勤、通学されている方による5人以上のグループ(町内会など)

申4月15日(月)から希望日の2週間前までに問へ

※出講期間は5月7日(火)から

問区役所総務・防災担当

(☎381・7158、FAX381・6135)

支所総務・防災担当

(☎332・9185、FAX332・8188)

## 西京区地域力サポート事業補助金

### まちづくり活動の提案を募集！

区では、皆さまの自主的なまちづくり活動に対して補助金を交付しています。

西京区に「職」を生み出せるようなまちづくり活動も待ってるよん♪



対象団体

各学区・地域自治連合会、各種団体、NPO、大学、その他区内で活動している団体等

対象となる活動

平成31年度に実施する、区基本計画の推進につながる活動

例：地域コミュニティの活性化のための取組等

申請期間

4月15日(月)～5月31日(金)(必着)

申請方法

区役所・支所などで配布する申請用紙に必要事項を記入のうえ、持参または郵送で、区役所総務・防災担当(〒615-8522 西京区上桂森下町25-1)または支所まちづくり推進担当(〒610-1198 西京区大原野東境谷町二丁目1-2)まで。

※用紙は区役所ホームページからもダウンロードできます。

西京区地域力サポート 検索

問区役所総務・防災担当(☎381・7158)

## 「西京まちづくり区民会議」委員を募集！

「西京まちづくり区民会議」に公募委員として参加しませんか？ まちづくりに興味をお持ちの方は、ぜひご応募ください。

西京まちづくり区民会議って？

区では、「西京区基本計画」を区民の皆さまと行政との協働により着実に進めていくため、年3回程度「西京まちづくり区民会議」を開催し、まちづくりの目標設定や計画の進行管理などに取り組んでいます。



募集人員2名

募集期間5月10日(金)まで(消印有効)

応募資格区内在住または通勤、通学されている18歳以上の方

内容西京まちづくり区民会議への出席など

※平日開催

任期委嘱の日(2019年8月予定)から2年間

報酬なし

応募方法郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、職業(勤務地または学校名)、性別、年齢、電話番号、応募理由(400字程度)を記載し、問へ持参、郵送、FAXまたはメールで。

※書類選考により決定し、7月中に文書で結果をお知らせします。

問〒615-8522 西京区上桂森下町25-1

区役所総務・防災担当(☎381・7158、

FAX381・6135、✉nisiky@city.kyoto.lg.jp)