

10月27日
(日)
9~12時

西京区総合防災訓練

ところ 桂川中学校グラウンド 体育館ほか



区では、大規模災害の発生に備え、自主防災会、防災関係機関、消防団が協働して、救出・救護・消火訓練や避難所運営訓練などを実施します。平常時の継続した訓練が、災害時に大きな力となり、皆さまの命と地域を守ることに繋がります。災害対応力を高めることにもつながりますので、皆さまの積極的なご参加をお願いします。

主催 西京区防災会議
桂東・川岡・川岡東・樫原の各学区自主防災会
問 区役所総務・防災担当 (☎381・7157)
支所総務・防災担当 (☎332・9185)



西京区歴史・文化・健康づくり ふれあいうォーキング

松尾の西芳寺川古墳群まで歩くコースです。

時 11月30日(土) 9時半~12時(予定)(受付は9時~) ※小雨決行
集合 区役所駐車場 **定** 60名(申込先着順) ※完歩賞として記念品プレゼント
コース 区役所→西芳寺川古墳群→松室やすらぎの庭 約5km、約2時間
! コースの約半分は未舗装の林道を歩きます。松室やすらぎの庭で解散となります。
要 懐中電灯
申 10月24日(木)から11月6日(水)までに、電話、FAX、インターネットのいずれかで、代表者の氏名、電話番号、同伴者の人数(4名まで)を、京都いつでもコール(☎661・3755(8~21時)、FAX661・5855)へ。
主催 西京区民ふれあい事業実行委員会 **問** 区役所まちづくり推進担当(☎381・7197)

健康づくりサポーター西京竹サポと歩く 西京健康ウォーキング

桂川から下桂御霊神社を巡るコースです。

時 11月6日(水) 9時半~12時(受付9時15分~)
集合 区役所大会議室 **!** 雨天時は大会議室にて体操などを行います。 **定** 50名(申込先着順)
対 区内在住の医師から運動制限をされていない方で、歩道橋や未舗装路の歩行に不安のない方
要 動きやすい服装、飲み物、タオル **申** 10月21日(月) 8時半から問へ。
問 区保健康長寿推進課(☎381・7643)

西京区民デー 京都ハンナリーズ VS 秋田ノーザンハピネッツ

区民デーに開催される試合の当日券に特別割引が適用されます。西京極でハンナリーズを応援しましょう!

時 11月9日(土) 18時5分試合開始
11月10日(日) 14時5分試合開始
所 ハンナリーズアリーナ (右京区西京極新明町1)
要 区内在住・在学・在勤のいずれかを証明できるもの
¥ 当日券 2階ベンチ自由席・2階ゴールエンド席 大人1,500円(通常2,500円) 小・中・高500円(通常1,000円)
問 京都ハンナリーズ(☎050・5533・5588)



自然がいっぱい! 洛西ニュータウン 10月15日 22 今月の植物 ススキ(薄) (イネ科) **見ごろ** 8~10月 **生育地** 小畑川、大蛇ヶ池公園他 **豆知識** 秋の七草の一つで尾花ともいう。日の当たる山野に群生し、秋に茎を伸ばして花穂をつける。種子には白毛があり、風で運ばれる。秋の収穫を感謝し、十五夜の月見飾りにされる。かつてはかやぶき屋根の材料や草編み細工に用いられた。葉は鋭く、手が切れるので注意が必要。(解説: 神戸教育短期大学 片山雅男教授)

阪急嵐山駅前 キャラクターひろば2019

「にしきょう・たけにょん」をはじめとする可愛いキャラクター達が西京区や周辺エリアを楽しくPRしながら飲食や遊びを通して様々な体験ができる「阪急嵐山駅前キャラクターひろば」を開催します。ぜひ、遊びに来てください。

時 10月19日(土)、11月9日(土)、12月14日(土)、12月15日(日) 10~17時(小雨決行・荒天中止) ※12月の花灯路期間中は一部ブースを延長営業
所 阪急嵐山駅前
主催・問 区役所総務・防災担当(☎381・7158)



亀岡市との住民交流 亀岡祭 丹波の祇園祭とも呼ばれています。 **時** 10月23日(水)~25日(金) **!** 小雨決行 **所** 亀岡城跡周辺 **アクセス** JR嵯峨野線「亀岡」駅下車 徒歩10分 **主催** 亀岡祭山鉾連合会 **問** JR亀岡駅観光案内所(☎0771・22・0691)

らくさい健康長寿プロジェクト 講演会 健康長寿の鍵は「フレイル予防」!! ~自分でできる3つのツボ~

講師 飯島 かつや 氏 (東京大学高齢社会総合研究機構 教授) **!** 「フレイルチェック」の生みの親で、NHK「ガッテン」にもご出演の教授がわかりやすく語ります! **時** 11月29日(金) 13時半~15時半(受付開始13時~) **所** ホテル京都エミナース 大ホール **定** 350名(当日先着順) **!** 「手話通訳」および「保育(1歳6か月~就学前)」をご希望の方は、①必要とされる方のお名前(お子様は年齢も) ②連絡先を11月15日(金)までに問へ。(保育は先着6名) ※ヒアリンググループを設置しています。 **問** 区保健康長寿推進課(☎332・8140、FAX332・8420)

フレイルとは... 「健康」と「要介護」の中間の状態(虚弱)。早く気付いて、生活習慣を改善すれば、健康な状態に戻ることが可能です。