



市民しんぶん西京区版

にしきょう

7
(毎月15日発行)



西京区マスコットキャラクター「にしきょう・たけにょん」
▲にしきょう・たけにょん Facebook

楽しみ方いろいろ 西京で健やかに夏を過ごそう!

夕涼み
おさんぽコース



下桂春日神社の由緒について書かれた駒札

下桂御霊神社

阪急桂駅をスタートし、
桂離宮をぐるっと回る
おさんぽコースのご紹介!

側溝や通行する車に
ご注意ください!

地蔵寺
(桂地蔵)

2.6km
徒歩32分



その他のエリアなど
詳しくはこちら

エクササイズ

みんなで学ぶ



歳時記のご紹介!

松尾大社の御田祭



宮司より授けられた
早苗を両手に捧げも
つ植女の様子
＜提供:松尾大社＞

毎年7月の第3日曜日
(今年は7月16日)に
執り行われています。

『御田祭』は600年以上の長い歴史をもつ
伝統あるお祭りで、「京都市無形民俗文化財」
にも登録されています。
五穀豊穡を願う農民の古い素朴な田植えの
姿を伝えるお祭りです。

地域でも、夏祭りなど
楽しいイベントが盛りだくさん!
詳しくは2面を見てね!

はじめよう!「若返る」ウォーキング&筋トレ

健康効果の高いウォーキングや筋トレを安全に
効果的に行う方法を学びましょう!
夏を乗り切るための栄養士のミニ講話もあります。

時 8月8日(火) 10時~11時半
(受付9時45分)

対 医師から運動制限を受けていない
40歳以上の方

所 支所2階大会議室

申 7月25日(火) 9時から問へ(申込先着順)

要 動きやすい服装、靴、飲み物、タオル

問 支保健康長寿推進課 (☎332-8140)



西京・医療出前講座

全20講座開催中!

区内4病院と区役所との協働事業!
【京都桂・三菱京都・シミズ・西京都】

対 西京区にお住まいの方または
お勤めの方

おおむね10人以上の団体

所 西京区内で地域指定の会場

申 希望日の3か月前までに問へ

問 区保健康長寿推進課

(☎381-7643)

新規講座充実!

☆健康寿命を延ばしてより良い生活を!
生活のコツ

☆子どもの事故防止
~みんなで守ろう子どもの命~

☆訪問診療
~在宅での療養生活を
安心して過ごすために~



詳細はこちら



熱中症に気をつけよう!

4つのポイントをおさえて、
暑い夏を元気に乗りきろう!

環境省による
熱中症警戒アラートも
要チェックだにょん!

☆暑さに備えた体づくりを心がけましょう!

☆暑さを避けましょう!

☆涼しい服装を心がけましょう!

☆日傘や帽子を着用しましょう!

問 西京消防署 (☎392-6071)



時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 費…費用 要…必要な物 申…申し込み 問…問い合わせ 注…注意
区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 他に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料