

<報道発表資料>

令和 8 年 1 0 月 2 日

京都市西京区役所洛西支所健康長寿推進課

西京区制 50 周年記念 洛西ニュータウンまちびらき 50 周年記念

令和 8 年度らくさい健康長寿プロジェクト「みんなで 踏みだす 第一歩！」

らくさい「わくわく」ウォーキングフェスタの開催

高齢化率が市内で最も高い洛西地域では、いつまでも健康で人や社会とのつながりを保ち、自立した生活を送ることができるよう、誰でも気軽に取り組める、“ウォーキング”を基軸とした「らくさい健康長寿プロジェクト」に取り組んでいます。

「洛西ニュータウンまちびらき 50 周年」の節目である令和 8 年度は、「みんなで 踏みだす 第一歩！」のスローガンのもと、より幅広い世代の地域住民にウォーキングに親しんでもらい、健康づくりへの意識を一層高めもらうとともに、人や社会とつながる健康づくりを促進することを目的に、包括連携協定及び、関係機関、民間企業との協働により実施します。

1 事業概要

【事前予約必要】屋内イベント

- ・日時 令和 8 年 11 月 2 9 日（日）午後 1 時 1 5 分から午後 4 時 1 5 分まで
- ・内容 オープニング（赤ちゃんハイハイレース）
歩き方についてのミニ講話及び実技
ラジオ体操
ウォーキング（体力に応じて 30 分コースと 60 分コースを設定）
※雨天の場合は内容が変更になる可能性があります。
- ・場所 ホテル京都エミナース 大ホール
（〒610—1143 京都市西京区大原野東境谷町 2—4）
ウォーキングは小畑川周辺
- ・対象及び定員
【ウォーキング参加者】1 5 0 名
西京区在住で、医師から運動制限を受けていない、かつ未舗装の道路の歩行に不安のない方
【赤ちゃんハイハイレース参加者】1 5 組
西京区在住のハイハイができる赤ちゃんとその保護者
- ・参加費 無料

- ・ 申込期間 令和8年10月20日（火）から令和8年11月13日（金）まで
- ・ 申込方法 事前申込制（申込先着順）
 - 【ウォーキング参加者】
洛西支所健康長寿推進課に電話（075-332-8140）、窓口来所（洛西支所1階3番窓口）またはインターネットでお申込みください。
 - 【赤ちゃんハイハイレース参加者】
インターネットでお申込みください。
- ※ 電話や窓口来所の場合は、申込期間中の平日午前9時から午後5時の間にお受けします。（土日・祝日休み）
- ※ グループでの申込みはお受けできません（同居家族を除く）。
インターネットでのお申し込みは、以下の洛西支所 HP をご確認ください。
(<https://www.city.kyoto.lg.jp/nisikyo/category/233-3-2-0-0-0-0-0-0.html>)

【予約不要】

（１） 屋内イベント

- ・ 日時 令和8年11月29日（日）午後2時15分頃から午後4時15分まで
- ・ 内容 健康測定及び健康相談
（推定野菜摂取量測定、塩味感覚チェック、体組成測定、血圧測定）
協力企業店の物販
生活習慣病予防啓発 等
- ・ 場所 ホテル京都エミナース 大ホール

（２） 西京都病院による屋外イベント

- ・ 日時 令和8年11月29日（日）午後1時15分から午後4時15分まで
- ・ 内容 西京都病院による子どもから大人まで楽しめる体験・展示ブース、
その他協力企業による物販 等
- ・ 場所 ホテル京都エミナース周辺（雨天時：ホテル京都エミナース内）

2 共催

洛西支所／医療法人京都翔医会 西京都病院／京都市住宅供給公社

※ 本事業は、日本元気グループ、京都市住宅供給公社及び洛西支所の包括連携協定に基づき、三者で協力して実施します。

3 協力

万葉倶楽部株式会社 ホテル京都エミナース／フィットネスクラブピノス洛西口／
乳幼児親子のつどいの広場ま〜ぶりんぐ／マミーズアップ／

ドラッグひかり ラクセーヌ店／ツルハドラッグ京都桂店／
マールブランシュ 上桂店／ふわこっぺ 松尾大社前店／
明治安田生命保険相互会社／住友生命保険相互会社

4 後援

西京医師会／西京歯科医師会／独立行政法人都市再生機構西日本支社

5 お問い合わせ先

京都市西京区役所洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課健康長寿推進担当
(〒610-1198 京都市西京区大原野東境谷町2丁目1-2)
電話：075-332-8140



▲西京区制 50 周年
ロゴマーク



▲医療法人京都翔医会 西京都病院
公式キャラクター 地域応援ねこ
にしょまる