音楽で地域の人々と心のふれあいを

第15回梅小路ふれあいコンサート

開放的な梅小路公園の芝生の上で、児童・生徒たちや京都府警の迫力あるブラスバンドの演奏や合唱、演技を一緒に楽しみませんか?

日時 9月10日（土）午後4時～7時ごろ

場所 梅小路公園芝生広場野外ステージ（七条大宮下る）

※雨天時は梅小路小学校体育館（木津屋橋通り壬生川西入る）

出演 下京中学校吹奏楽部、梅小路シュネッケ&梅小路ふれあいコーラス、龍谷大学付属平安中学・高校吹奏楽部、塔南高校吹奏楽部&グリフォンズ、鳥羽高校吹奏楽部、京都府警察音楽隊&カラーガード隊

費用 無料

問 安寧・大内・梅逕の各少年補導委員会

Eメール：fureai-concert2@hotmail.co.jp

昨年のコンサートの様子

謎とき！下京

西洞院仏光寺を西に入ると、仏光寺通を挟んで2つの神社に出会います。北側にあるのが北菅大臣神社、南側にあるのが菅大臣神社です。

この2つの神社は名前がよく似ていますが、北菅大臣神社は菅原道真の父・是善を祀る神社で、菅大臣神社は道真を祀る神社です。

南側の菅大臣神社は道真の誕生の地とも伝えられており、境内には産湯に使ったといわれる井戸が保存されています。

この神社には道真が太宰府に向けて、京を去る時に詠んだ有名な歌に出てくる伝説の木があります。さて、それは何の木でしょう。

①カエデ
②ウメ
③サクラ

はがきに、クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢のほか紙面への感想を書いて、9月2日（金）必着で・〒600-8588（住所記載不要）下京区役所総務課「謎とき！下京」の係までお送りください。

正解者の中から抽選で2名の方に記念品を差し上げます。当選の方は、記念品の発送を持ってかえさせていただきます。なお、解答は10月15日号に掲載します。

6月15日号の解答

鵜退治に使った矢尻が毎年9月の例祭で公開されているのは、**①神明神社**でした。

毎回大好評！ 食生活マスター男みがき塾

2回シリーズ

自分の食生活を見直し、「献立を考えることができて料理もできる！」男性を目指して、男みがきをしませんか?

食生活に興味のある方、料理を始めてみたい方、ぜひご参加ください。

日時 ①9月29日（木）午後1時30分～3時30分「これでいいの?自分の食生活～考えよう！STOP!食べ過ぎ・早食い・どか食いメニュー～」
②10月13日（木）午前11時～午後1時30分「男性応援クッキング」

場所 下京保健センター2階

対象 区内在住の男性 **定員** 20人

費用 ②のみ調理材料費500円

持ち物 ②のみエプロン、三角巾（手ぬぐいなど）、手ふきタオル

申込み 9月1日（木）から電話で受付

問 健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎371・7292）

すこやかライフ

腎臓のはなし（前編）

みなさん腎臓というと、どこにある臓器かわかりますか?外科手術で前から切開しても、腎臓は見当たりません。腹膜と大腸や小腸、肝臓、膵臓、胆のうなどを全部取って、後ろにある腹膜を取ると、腎臓は出てきます。これを後腹膜臓器と言います。

腎臓は左右に1個ずつ計2個あり、精一杯血液を腎臓器の中に循環させ尿を作ります。2つの腎臓が一生懸命働いて、1日180Lの血液をろ過（大事なものと要らないものの選別）をしてやっと1500cc～1800ccの尿を作ります。毎日猛烈なスピードで、腎臓はろ過の仕事をする他に、血圧に関するホルモンを作ります。また、赤血球を作るホルモンも作り赤血球を作る所（骨髄）に作用します。さらに、骨を丈夫にするビタミンDを働きやすくする環境を作ります。

つまり、腎臓は①尿を作る②血圧に関与する③造血に作用する④骨代謝に関与するという大まかに言っても4つの大切な働きをしているのです。

しかし、残念なことに、腎臓が悪くなっても本人には全く自覚症状がありません。なので「サイレントオルガン」（沈黙の臓器）と言われています。

検診で、蛋白尿や血尿がある人はぜひ、今の自分の腎機能が100点満点の何%ぐらいか、主治医の先生に聞いてみてください。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症の人も自分の腎機能が100点満点の何%ぐらいなのか聞いておく必要があります。

なぜなら、腎臓は毛細血管がミクロのレベルでろ過の仕事をしているので、これらの病気の人は毛細血管が動脈硬化を起こし、腎機能が低下しているケースが多いからです。（続く）

下京東部医師会 前田医院 前田真里

京（みやこ）カレッジ後期受講生募集

講座風景（京都力養成コース）

京カレッジは、大学のまち京都ならではの知の集積を生かした、生涯学習のニーズをトータルにカバーする学びのシステムです。

下京区では、キャンパスプラザ京都などで大学の講義が開講されます。詳しい内容や出願方法などは、キャンパスプラザ京都などで配布している募集ガイドをご覧ください。

受付期間
郵送 8月13日（土）～27日（土）必着
持参 8月20日（土）～27日（土）午前9時～午後5時 ※月曜除く

申込み・問合せ （公財）大学コンソーシアム京都 京カレッジ係（☎353・9140、月曜除く）

東日本大震災

◆下京区役所職員被災地支援報告

被災した大学の後輩から「京都市の救援車両を震災直後に見た。ジーンときた」と無事を知らせる連絡が入りました。震災後10日目のことでした。

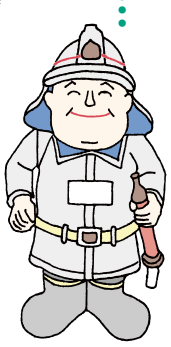
その言葉に触れ、現地で役立ちたい、との募る思いが仙台市宮城野区への派遣という形で叶いました。建物の被害を調べる「り災調査」に従事。苦難を耐え忍ぶ住民の方々から「遠く京都からよく来てくださった」と逆に励まされ、暑さも疲れも吹き飛び、まさに「人間、持ちつ持たれつ」を実感した日々でした。

三陸沿岸の被害は想像を絶し、被災者、地元自治体関係者らの疲労は限界を超えています。息の長い温もりのある支援が欠かせない、と後ろ髪をひかれつつ杜の都を後にしました。

（支援課 杉岡一郎）

けすぞう君からのお知らせ

『ご存知ですか…応急手当』



皆さんの大切な人が突然倒れた時に、救急車が到着するまでの数分間、何もせずに見ていたとしたら、大切な人の命を救うことはできません。そばにいるあなたの「応急手当」が重要なのです。

9月9日は「救急の日」です。あなたもこの機会に「応急手当」の方法を身につけましょう。

・下京消防署や市民防災センターでは、心肺蘇生法やAEDの使用方法や止血法を学んでいただく「普通救命講習」を開催しています。

・10人程度集まっていただけると、出張の講習もしています。

・受講後も、救命技能の維持向上のために、2年ごとに講習を受けていただくことをお勧めしています。

問 下京消防署救急係（☎361・4411）

◎**防災週間** 8月30日（火）～9月5日（月）

◎**救急医療週間** 9月4日（日）～9月10日（土）

◎**暮らしの安全フェア**
日時 9月4日（日）午前11時～午後4時
場所 京都駅前地下街ポルタ

問 下京消防署（☎361・4411）