

## 歩くまち京都 ヘルシーウォーキング



健康のために運動を！…とはいうものの何から始めればいいのか分からない。なかなか継続して行うことができない…。

そんなお悩みを抱えている方に！まずは、手軽にウォーキングから始めませんか？ウォーキング方法、バランス弁当を学んで健康ウォーキングの準備をしましょう。

**対象** 69歳以下の区民（運動制限されていない方）

**日時** ①2月29日（水）  
午前11時～午後1時30分  
②3月7日（水）  
午後1時30分～3時30分

**内容** ①調理実習「お弁当クッキング」  
（エプロン、三角巾、タオルを持ってきてください）

②講話・運動指導「ウォーキングのコツ」  
（歩きやすい靴・服装、飲み物、タオルを持ってきてください）

**場所** 下京保健センター

**定員** 20人

**費用** ①調理材料費 500円

②無料

**申込み** 2月1日（水）

から電話にて受付

健康づくり推進課成人保健・医療担当

☎ 371-7292



## 2月12日 大文字駅伝で下京区出場校を応援しよう！

### 光徳小学校と洛央小学校が出場



練習のリーダーで6年生の島田一成さんは、個人目標は「昨年先輩の記録を超えること、チーム目標は上位を目指すこと」と話してくれました。



光徳小学校の選手の皆さん

大会では、衣笠小学校前を午前10時45分にスタートし、岡崎公園野球場までの約16・5kmを10人でつなぎます。ぜひ、両校を応援しましょう。

光徳小学校は2年連続9回目の出場。毎朝授業前と週3日放課後に光徳公園や体育館で選手や希望者が「走りの練習」を頑張っています。日頃から学校周辺の方々への感謝と挨拶をしっかりと行うこと、大文字駅伝本番まで毎日「走りの練習」を続けることを心掛けています。

11月14日に第25回京都市小学校「大文字駅伝」大会の予選会が開催されました。この予選会で下京区内の上位2校となった光徳小学校と洛央小学校は、2月12日（日）に行われる大文字駅伝大会に出場します。

#### ◆光徳小学校

#### ◆洛央小学校

洛央小学校が大文字駅伝大会に出場するのは3年ぶり。先生方は、駅伝を通して児童の心身の成長と、チームを大切にすることが大切にする気持ちを持ってもらいたいと指導されてきました。選手たちは毎朝授業前に1500m走ることを春頃から続けています。



洛央小学校の選手の皆さん



### 経済センサス活動調査を実施します！

2月1日（水）現在での国の経済活動の状態を全国及び地域別に明らかにするため、すべての事業所及び企業を対象に「経済センサス」活動調査を実施します。調査項目は、従業員数、事業の内容、売上金額などで、併せて全国の経済活動に対する東日本大震災の影響を把握します。

1月中旬から調査員が調査票の記入のお願いに伺います。調査へのご理解をお願いいたします。

☎ 総務課調査担当  
☎ 371-7164

市情報化推進室  
情報統計担当  
☎ 222-3216

### 「再発見！下京探訪ウォークツアー」

～下京区内の「平清盛」ゆかりの地を巡る～

平成23年度下京区ふれあい事業「絆・プロジェクト」

近くにあるけどよく知らない、普段なかなか目に留まらない…。そんな隠れた魅力を探し歩いて、私たちのまち、下京をもっと好きになってみませんか？

今回のテーマは「平清盛」。平安末期に平家全盛期を築いた武将のゆかりの地を巡ります。

**日時** 2月26日（日）午前9時～正午頃（雨天決行）

**集合場所** 菊浜グラウンド（河原町通五条下る東側「ひと・まち交流館 京都」北側）

**内容** 若一神社や西八条第跡（梅小路公園）など約8キロのコースをスタンプリ形式で巡ります。

**対象** 京都市内在住の方 100名

**費用** 200円

**申込方法** 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、2月15日（水）必着でまちづくり推進課へお申込みください。（返信用はがきにも住所、氏名を記入のこと）

1枚に氏名などを連記すれば2人まで申込みいただけます。※申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

☎ あて先 〒600-8008（住所不要）下京区役所内まちづくり推進課「下京探訪ウォークツアー係」  
☎ 371-7170



### 下京・町衆倶楽部 第2・3回交流会が開かれました

下京・町衆倶楽部の交流会が11月30日（第2回）と12月13日（第3回）に開催され、両日とも、初めての方も含めて、それぞれ約60名の方が参加しました。

第2回交流会は、1回目に引き続き、参加者同士の交流を深めてもらう内容で、「誕生日リング」や「仲間探しスタンプラリー」という企画により、初対面の人が打ち解けながら、知り合っていたい人を探して交流していく取組を行いました。

第3回交流会は、企画案を持っている方による先行事例紹介や仲間集めのための発表会を実施。多種多様なアイデアを持った14組の方から発表が行われ、参加者の皆さんも興味深く耳を傾けながら活発に質疑応答や議論を行ってられました。

交流会を重ねるごとに会員同士の交流も深まってきました。今後、交流会以外の企画も織り交ぜ、更に交流をはかりながら、企画案の議論を深めて、チームづくりを目指していきます。

皆様のご参加をお待ちしております。

**第4回交流会のお知らせ**  
**日時** 1月17日（火）午後6時30分～9時  
**会場** 区役所4階会議室  
☎ 総務課（☎ 371-7164）



第2回交流会の様子



第3回交流会の発表の様子