

メタボやっつけ隊 「しもけんズ」

皆さんは、下京区健康づくりサポーター「メタボやっつけ隊「しもけんズ」」をご存知ですか？
しもけんズは、地域の方々の健康増進・絆社会の実現に貢献したいという目的で、平成22年6月に結成されました。“下京区を健康に！”を合言葉に、現在19人のメンバーが活動しています。

しもけんズは、毎週金曜日午前10時30分から1時間程度、梅小路公園の野外ステージにおいてメタボピクスを「下京の歌」に合わせて行っています。メタボピクスとはメタボリックシンドローム※の解消や予防に効果的な筋力トレーニングなどのエクササイズです。毎年11月に開催される「下京区ふれ愛ひろば」では、区民の方々と一緒にメタボピクスを行うため、ステージで実演しています。

リーダーの岸田和夫さんは、生活習慣病予防指導士の資格を持ち、皆さんのために役立てられたらと、しもけんズに参加されています。今後、メタボピクスの楽しさや爽快感をより多くの方々に知ってもらうため、これまで以上にたくさんの人が参加できるように活動内容を考えておられます。

活動にはどなたでもご自由に無料で参加できます。ぜひ一度金曜日の朝、しもけんズと一緒に体を動かしませんか？



昨年11月の「下京区ふれ愛ひろば」での実演の様子



※メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓まわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか2つ以上を合わせ持った状態をいいます。また、メタボとはメタボリックシンドロームの略称です。

☎ 健康づくり推進課成人保健・医療担当 (☎ 371-7292)

1/17 下京・町衆倶楽部 第4回交流会が開かれました

参加者が自主的な取組で下京区のまちの魅力向上に取り組む下京・町衆倶楽部の4回目の交流会が1月17日に開催され、約60名の方が参加しました。

今回の交流会では、前回の交流会で、多種多様な先行事例の紹介や仲間集めのために発表を行った14組の方々と、それぞれの発表に興味・関心を持った参加者で活発な議論が行われました。具体的には、歴史に興味がある参加者の知識を活用した新しい下京の魅力発掘についてや、商店街や地域イベントを通して区民の絆を深める取組、自転車タクシーを利用した新たな福祉の活動などについて、それぞれの参加者が意見や情報を持ち寄り、今後のグループ活動や参加者のテーマ選択において有意義な会となりました。

さらに、交流会を終えた後も、参加者同士で実際に活動の場所を探したり、他の地域での先行事例を見学に行くなど、今後のチーム結成に向けて、交流会以外での活動や交流が始まってきました。これから、各グループごとに更に議論を深め、お互いの交流促進と企画内容の具体化を目指していきます。

第5回交流会のお知らせ
日時 3月13日(火)
午後7時～9時
会場 区役所4階会議室
皆さまのご参加をお待ちしております。
☎ 総務課 (☎ 371-7164)



第4回交流会の様子

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

1月1日現在で調製した京都市農業委員会委員(第2区選挙区)の選挙人名簿を縦覧することができます。

期間 2月23日(木)～3月8日(木) 午前8時30分～午後5時
場所 西京区選挙管理委員会(西京区役所内)
☎ 市選挙管理委員会 (☎ 241-9250)

安全な水を飲んでいませんか？

マンションやビルでよく見かける水を溜めるタンクを水量が10㎡(立方メートル)を超え、設備を簡易専用水道といえます。衛生的で安全な飲用水を供給するため、簡易専用水道は、管理状況の検査(法定検査)を毎年受けることや、受水槽の清掃を毎年定期的に行うことなどが、設置者(または管理者)に対して法律で義務付けられています。

法定検査は、厚生労働大臣の登録を受けた検査機関だけが行うことができます。簡易専用水道定期検査済証が受水槽に貼られます。あなたがお使いの受水槽に検査済証は貼られていますか？安全な水を使用するために、一度確認してみてください。

☎ 衛生課 (☎ 371-7200)



下京保健センター

運営協議会委員を募集します

保健センターの運営について、地域団体などの代表者とともに意見交換をしていただきます。(会議は公開されます)

- 募集人数 2人
任期 平成24年4月1日～平成26年3月31日
応募資格 下記の条件をすべて満たす方
①区内にお住まいで18歳以上の方(住民登録か外国人登録をされており日本語の会話が可能な方)
②国、地方公共団体の議員又は常勤の公務員でない方
③平日昼間に出席可能な方
④本市の他の審議会の委員に2つ以上就任していない方

応募方法 健康づくり推進課で配布する応募用紙に必要事項を記入し、次のいずれかの方法で応募してください。応募用紙は下京区役所のホームページからもダウンロードできます。

下京区役所 検索

- ①郵送 〒600-8588(住所不要) 下京区役所 健康づくり推進課管理担当
②FAX 351-9028

募集期間 平成24年2月15日(水)～平成24年3月2日(金)《当日消印有効》

実務内容 下京保健センター運営協議会(年2回開催予定)に出席し、意見を述べていただきます。(報酬あり)
☎ 健康づくり推進課管理担当 (☎ 371-7265)



2月23日

下京区地域福祉シンポジウム **無料**

少子高齢化や核家族化の進行とともに住民意識も変化してきました。地域における人と人とのつながりが薄れつつあり、一人暮らしの高齢者や子育て家庭の孤立など福祉分野における課題が山積しています。

こうした中、京都市では、住民が主体となって地域福祉を推進する先駆的な取組に対して、「京(みやこ)・地域福祉パイロット事業」により、その事業費用の一部を助成しています。

今回のシンポジウムでは、この事業の助成を受けた地域福祉推進の先進事例を紹介し、“地域の福祉力を高める”ことについて考えていきます。

日時 2月23日(木)午後3時～4時45分(午後2時45分開場)

場所 ひと・まち交流館 京都(河原町通五条下る東側)3階第4・5会議室

テーマ 地域の福祉力を高めるために

～京(みやこ)・地域福祉パイロット事業の取組から～

定員 150人 申込み 不要

主催 下京区地域福祉推進委員会

☎ 支援課 (☎ 371-7218)、下京区社会福祉協議会 (☎ 361-1881)

