

下京のひびき

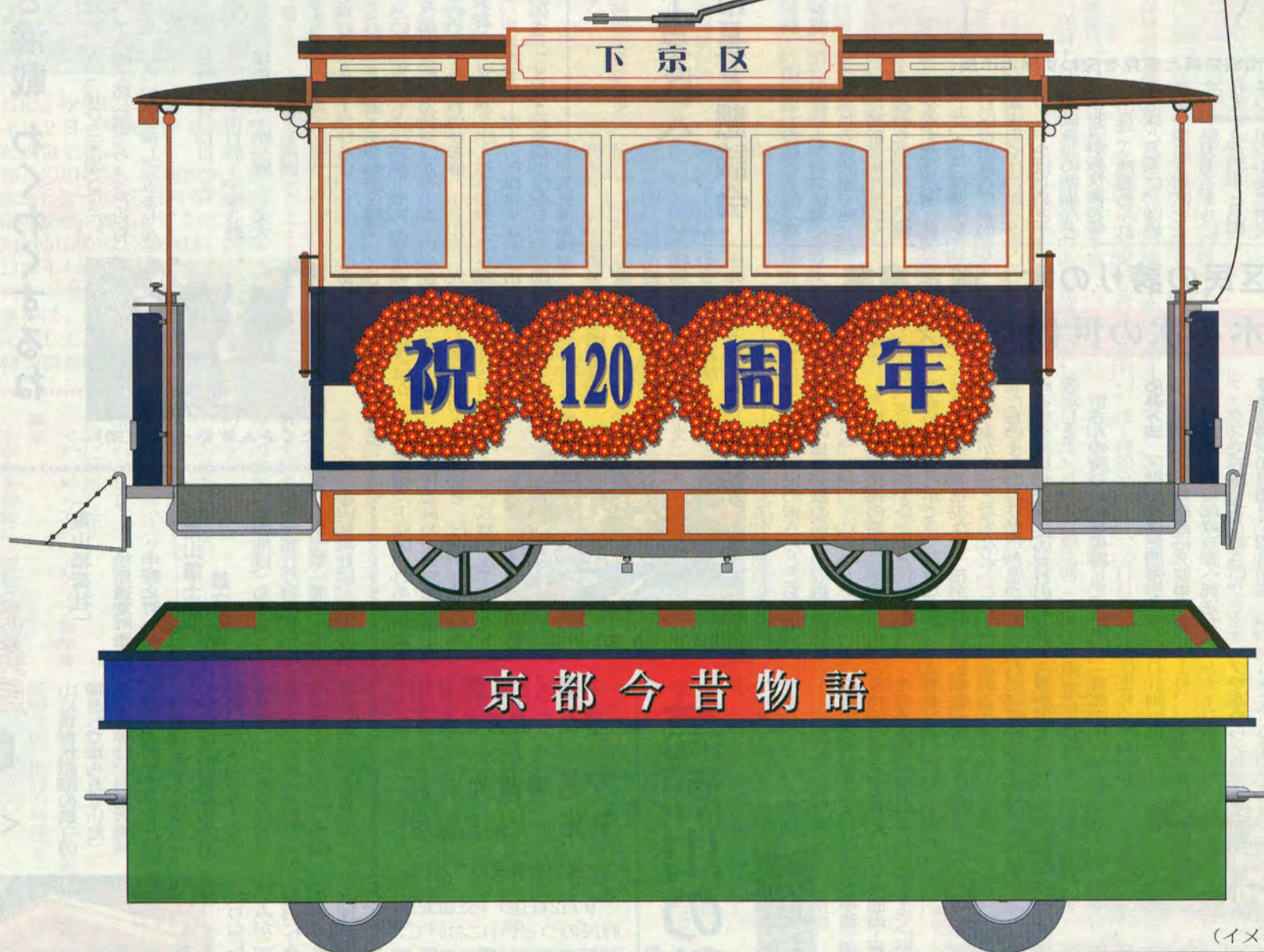
市民しんぶん
下京区版

10/15

推計人口 69,889人
男 32,557人
女 37,332人
世帯数 32,504世帯
(平成11年9月1日現在)

花電車で華やかに

10月31日(日) 御池通で開催



京都まつり'99 都大路パレード

(イメージ図)

21世紀への飛躍を
力強くアピール

恒例となりました、京都まつり「都大路パレード」が、10月31日(日・雨天決行)に御池通の小川通をスタート、ゴールの寺町通までを舞台に盛大に行われます。

パレードには、今年も下京区民パレード隊が参加します。

今年のフロートは、誕生120周年を祝う下京区を多くの皆さんに知っていただこうと、昔なつかしい「チンチン電車」をモチーフにした花電車です。

パレード隊は、人と人の心のふれあいを大切に、元氣あふれ、光輝く下京区を目指し、21世紀に向かって飛躍することを強くアピールしながら行進します。

下京区民パレード隊のスタート予定時刻は12時30分頃です。皆さん、ぜひ御池通へお越しください。



パレード隊の区民から、桝本市長へお茶がふるまわれた昨年の都大路パレード。
総勢250人の下京区民パレード隊は、沿道の皆さんから大きな声援を受けました。

ひと・まち・ロマン



元気都市・京都

120周年
記念事業

下京区ふれ愛ひろば

11/13 楽しさ満載 わくわくするね

恒例の「下京区ふれ愛ひろば」が梅小路公園で開かれます。

今年は、下京区120周年記念の趣を添えて多彩に、子どもからお年寄りまで、みんなが楽しめる催しを企画しています。



ミニSLに乗ったよ (昨年)

今年、下京区120周年記念の趣を添えて多彩に、子どもからお年寄りまで、みんなが楽しめる催しを企画しています。

日時 11月13日(土) 午前11時～午後3時

場所 梅小路公園(七条大宮下る西側)

内容

- ステージひろば 人形劇・あかね会民踊・シルバークラフコース・保育園児演奏ほか
- わいわいひろば スーパーボールすくい・木工コーナー・凧作り・ミニSL・鉄道模型ほか

ご家族皆さま



たくさんすくったよ(同)

区民とともに

魅力ある下京区へ

市政協力委
員の代表 梶本市長と懇談会

下京区では、区の将来像 市政協力員の各学区代表と梶本市長と懇談会を開いて、区民の皆さんと本頼市長との懇談会を開いて、意見交換し合うため、市催しました。



市協委員と意見を交わす梶本市長

市政協力委員からは、現在、元修徳小学校の跡地に複合型高齢者施設が、西七条に高齢者福祉施設が建設中であることに感謝を示す意見が出されました。また、保健所を含む区役所総合庁舎の早期実現や体育館、グラウンドをはじめとする運動施設の整備などへの要望がありました。

市長は「熱意あふれる皆様とともに、120周年を契機に下京区をますます魅力あるまちにしていきたい」とあいさつ。和やかな雰囲気のもと活発な意見が交わされた懇談会を締めくくりました。

「区民の誇りの木」選定事業 名木を次の世代へ伝えよう

市では、市民の皆さんとともに地域の緑化の推進や緑の保全の取組を進めています。

今回、下京区民の皆さんが誇りに思い、次の世代に伝えていきたいと願う、普通に見ることが出来る健康な木で、歴史のある木、希少な木、花がきれいな木、実がみごとなど「この木は私たちのまちの誇りだ」と思っておられる木を募集し、「区民の誇りの木」を選定します。

皆さんの誇りの木を推薦してください。

応募方法 区役所地域振興課にある「区民の誇りの木」推薦書に必要事項を記入し、水と緑環境部緑政課へ郵送ください。

募集期間 10月15日～12月20日

応募先・問合せ 市建設局水と緑環境部緑政課(〒604-8571 ☎222・335 FAX212・8704)

高瀬川整備が9月下旬から本格的に始まりました。今回の工事は、平成12年度末までに、現在七条通から八条通の間で、河原町通や塩小路通を幾度も横切る高瀬川を、ほぼ崇仁学区の中央を直行するよう付け替えるものです。

付け替え後も、引き続き整備を進め、完成後の高瀬川は、さまざまな人が行き交い、快適に散歩できる川岸のプロムナードとし、また、人々が集い、水



高瀬川の整備工事始まる

進む崇仁のまちづくり

高瀬川整備が9月下旬から本格的に始まりました。今回の工事は、平成12年度末までに、現在七条通から八条通の間で、河原町通や塩小路通を幾度も横切る高瀬川を、ほぼ崇仁学区の中央を直行するよう付け替えるものです。

付け替え後も、引き続き整備を進め、完成後の高瀬川は、さまざまな人が行き交い、快適に散歩できる川岸のプロムナードとし、また、人々が集い、水

下京区が京都府知事から表彰される

交通事故死者数 昨年、大幅に減少

交通安全府民のつどい

9月21日の「交通安全府民のつどい」において、京都府交通対策協議会会長である京都府知事から、下京区交通対策協議会が交通安全功労の表彰を受けられました。

下京区では、区内において昨年1年間の交通事故による死者数が、前年に比べて大幅に減少しました。

これは、区民一人ひとりが正しい交通ルールと交通マナーの実践など、交通事故防止に努めた結果です。

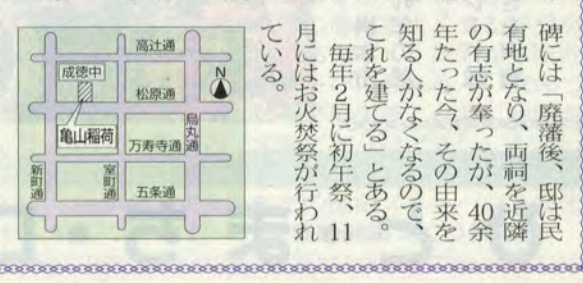
この受表彰を一つの励みとして、今後ますますの交通安全を交通対策協議会とともに呼び掛けていきます。皆さんも交通安全に努めましょう。

わがまち 再発見

山に京都松原邸の鎮守の神として奉られていた。ご祭神は、白瀧大明神と花月大明神で、もとは二つの祠に別々に奉られていたが、明治維新の廃藩で明治3(1870)年2月にこの地が民有地となり、近隣の有志と元亀山藩士によって一つの社として合祠された。



入り口には、鳥居の石柱のみが二本残っている。境内に入ると、慶応元(1865)年に置かれた旧亀山藩士の有志によって建てられたもので、



消ちゃんの防災情報119



かわいい
名前を
募集中

こんにちは、消ちゃんです。僕は、消防署の指導で、防火や防災の知識を学ぶ、子どもたちの団体「少年消防クラブ（略称・BFC）のクラブ員です。

クラブで教えてもらった、消防の仕事や防災関係の情報などを、このコーナーを通じて、お知らせしています。これからもよろしくお願いします。

消防士人形に名前を 付けてください

下京消防署では、玄関や各階の廊下に、防災パネルや各種の防災グッズを展示して、火災予防や防災対策、消防の仕事の紹介などを行っているよ。

展示品の中でも、ミニ消防車や腕用ポンプは、本当に走ったり放水したりできるので、各学区の防火防災行事や小学校、幼稚園などにも引っ張りだこの人気なんだ。

最近、この人気者たちに仲間入りしたのが、僕たちの大好きな、火災現場で働く消防士をモデルにしたFRP樹脂製の消防士人形（写真）なんだ。

消防署では、今、この人形の素敵な名前を募集中。「防災情報119」の読者の皆さんも、親しみやすくってカッコいい名前を考えてくれませんか？



募集要項

応募方法 下京消防署、五条消防出張所、中堂寺消防出張所に備え付けの応募用紙に記入し、それぞれに設置している「名付け箱」に投函してください。

電話・ファックスなどの応募は受け付けていません。

応募締切り 11月15日（月）

選考 消防署において、慎重に選考し、最もふさわしい名前を採用させていただきます。

名付け親の方には、認定証と副賞を贈呈（該当者複数の場合は、抽選により決定）します。

防災情報119に関する問合せや地域の防災情報の提供などは、下京消防署（☎361-4411）へ。

介護 保険

要介護認定の申請受付が始まる

110
日（月）

来年4月から始まる介護保険でのサービスを受けるために必要な「要介護認定」の申請受付が10月1日から始まっています。

介護保険では、市民が適切なサービスを利用出来るよう、要介護認定の申請代行や介護サービス計画の作成などを行うことのできる「居宅介護支援事業者」を指定しています。

ここでは、区内の居宅介護支援事業者をお知らせしていますが、下京区以外の事業者を利用することもできます。相談や申請代行などの費用は無料ですので、要介護認定の申請等を希望される場合は、最寄りの事業者をご利用ください。

問合せ 区役所福祉部介護保険準備課（☎371-7101、FAX351-8752）または各居宅介護支援事業者

『介護保険』講座



手話で通訳する三ツ谷直子さん

介護保険についての理解を図るため、地域や関係団体で説明会や勉強会がもたれています。

9月7日には、下京区社会福祉協議会や手話サークル「つぼみの会」などの主催で、聴覚や言語に障害のある方も一緒に参加できる、手話で語る「介護保険」講座が開催されました。手話での制度の説明や訪問調査における手話通訳の難しさなども寸劇風にするなど分かりやすく説明されていました。

応援に来てね

小学校対抗 ドッジボール大会

区内の少年補導委員会が中心となって開催される、小学校対抗ドッジボール大会。今年は、23チームが参加します。

皆さん、試合の観戦と子どもたちの応援をお願いします。

日時 11月14日（日）
午前10時～

場所 ㈱オーグース
スポーツアヴェンス京都体育館（☎315-9155）
大阪ガス京都ガスビル内、七本松通五条下る西側

問合せ 五条・七条・堀川少年補導委員会

食べ物の健康学 そば vs うどん…そばの勝利？



今回は、私たちの食生活によくなじんでいるそばについてお話しします。

そばもうどんも好みの問題、でも、栄養学的にみれば、そばに軍配が上がります。そばの特徴は、消化がいい、タンパク質の内容が優れている、ビタミンB類や鉄分が含まれている、ルチンという特殊成分があることです。

そばに含まれるタンパク質は、トリプトファンとリジンという、私たちの成長に不可欠の必須アミノ酸が多く優秀です。特にリジンは、発育に欠かせないタンパク質として、とても大切です。ビタミン類ではB₁とB₂が豊富で鉄分も含まれていますが、注目されているのは、ルチンの存在です。ルチンは、毛細血管を拡張して血管を丈夫にします。また、高血圧を予防する働きがあるということも分かっています。

しかし、これらの栄養素は、よくみればみんな水溶性です。つまり、そばをゆでる時に湯の中に溶け出してしまうのです。もちろん、そばの栄養がまったく無くなってしまいうわけではないのですが、そば湯の方に栄養が出てしまうことは明らかです。そこで、血管をきたえて血圧を安定させようと思えば、そば湯を飲むべし、ということになります。昔から、そば屋のテーブルには、そば湯が置いてありますが、これは日本人の体験的知恵と言えます。そばを食べた

あとは通らしく、できるならそば湯を飲むのもいいのではないのでしょうか。

そして、そばを食べる時の薬味を吟味することで、効果はさらにアップします。

まずは、オーソドックスなところでねぎ。ねぎには、発汗作用がありますが、栄養学的にみても優れたもので、ビタミンA・B₁・B₂、カルシウムを多く含んでおり、あの特有の刺激のある匂いは、消化液の分泌を盛んにします。

次にごま。ごまには、必須脂肪酸でのリノール酸を多く含んだ脂肪分が50%以上含まれ、リノール酸には血中のコレステロール量を調節して血管を若々しく保つ働きがあります。また、抗酸化作用によって、毛細血管を保護し、皮膚をなめらかにしたり、毛髪の成長を促進させるなど、老化防止に役立つビタミンEも多量に含まれています。

これは、好みもありますが、生姜。生姜は胃液の分泌を高め、食物の消化をよくする作用があり、新陳代謝機能を活発にし、体表面へ血行を促します。最後にわさび。もちろん、風味づけの王者ですが、わさびは生姜とともに殺菌力があり、昔から「太陽に次ぐほど強い」と言われ、とても強力です。

いかがです？あなたの健康メニューにそばを加えてみては…。(保健部健康づくり推進課)

編集部 から

秋の夜長、虫の音をBGMにビデオ観賞はいかがですか。編集部では、皆さんからのご意見・ご感想をお待ちしています。

送付先 〒600-8588 下京区役所 下京のひびき編集部