

第3期生を募集します！

下京歩歩(ぼっぼ)塾

下京歩歩(ぼっぼ)塾とは？
みんなで楽しく歩くことを通して、健康増進に取り組む塾です。

下京歩歩(ぼっぼ)塾で何をやるの？

- ① 普段の暮らしの中で、楽しみながら歩くことをこれまで以上に意識して実践します。
- ② 歩くときには専用の歩数計をつけます。
- ③ 月に1回、集会所などで歩数計のデータを集計します。
- ④ ニュースレターによって、歩数計に基づく自らの詳しいデータや、より一層健康に暮らすための専門家からのアドバイスを受けられます。
- ⑤ 健康診断の結果や医療費などのデータを見ながら、歩くことの効果を実感します。
※取り組み後の健康診断の結果や医療費を参考にさせていただくことがありますので、ご協力をお願いいたします。



応募条件

- ① 医師から運動を禁止されていない18歳以上の下京区民の方
- ② アンケートにご協力いただける方

参加費 歩数計集計実費等毎月会費300円+歩数計購入実費2,600円
申込み方法 往復はがきに、学区名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、〒600-8588 下京保健センター宛(住所記載不要)に、2月28日(木)必着で郵送してください。(返信用ハガキにも返信先をご記入ください。)

健康づくり推進課 管理担当 ☎371-7265



「梅小路いきいき学習」がスタート！ ～地元商店街が児童の学習の場に～

梅小路地域の活性化を目指す、地元6つの商店街(※1)で組織された「梅小路活性化委員会」が、地元の5つの小学校(※2)と協力し、「梅小路いきいき学習」に取り組まれています。この取組は小学校の総合学習の一環として、5年生全員が参加し、順次、商店街で一日店長を体験するものです。

昨年12月に、七条第三小学校において「梅小路いきいき学習」合同宣言式典が行われた後、まず同校の児童67名が七条中央サービス会を訪れました。

児童の皆さんを受け入れた同会の

岸田智之会長は「子どもたちとのふれあいを通じて地域の絆が一層深まりました。有意義な一日でした。」とおっしゃっていました。

3月には、梅小路小学校、七条小学校、西大路小学校の皆さんが一日店長を体験する予定です。

- ※1 嶋原商店街振興組合、七条センター商店街、七条千本繁栄会、七条中央サービス会、西七繁栄会、七西甲子会
- ※2 淳風小学校、梅小路小学校、七条小学校、七条第三小学校、西大路小学校



(石田食料品店にて)お店の方にたくさん教えていただきました



(鳥寿にて)立派に一日店長を務めました

下京区民グラウンドゴルフ祭の結果

11月25日、梅小路公園の芝生広場で、下京区民グラウンドゴルフ祭が開催されました。秋晴の下、300名を超える方々が参加され、さわやかな汗を流されました。

上位の結果は、以下のとおりです。

- 【優勝】 大内体育振興会
- 【準優勝】 七条第三体育振興会
- 【三位】 光徳体育振興会
- 【四位】 有隣体育振興会
- 【五位】 植柳体育振興会



優勝された大内体育振興会の皆様

京都市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)の選挙人名簿を次のとおり縦覧に供します。

期間 2月23日(土)～3月9日(土)
時間 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) 西京区上桂森下町25-1
市選挙管理委員会(☎241-9250)
第2区選挙区は次の5区です。(中京区、下京区、南区、右京区(京北地域以外)、西京区)

こころの健康講座

テーマ 「しんどくなるってだめなこと？
～ぬくもりのあるまち 下京をめざして～」

講演① 「年代ごとに抱えやすいストレスとこころの問題
～地域での気づき見守り そしてつながる～」

講師 波床将材氏(京都市こころの健康増進センター所長)

講演② 「自殺を防ぐためのメッセージ ～自殺予防の現場から～」

講師 竹本了悟氏(特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sotto (ソット)代表)

毎日の暮らしの中で、だれでもしんどさを感じることがあります。つらいとき、前に進めなくなったとき、誰かに支えてほしいと思ったことはありませんか？悩みや思いを相談し合える「ぬくもりのあるまち 下京」を目指して、私たちの生きる力を広げていきませんか？

日時 3月15日(金)午後1時30分～3時30分

場所 下京区役所4階 第1会議室

対象 下京区内在住の方 **費用** 無料

申込み 前日までに電話でお申し込みください。(先着順)

健康づくり推進課 母子・精神保健担当 ☎371-7293

下京区社会福祉協議会では、ボランティア活動を始めたい方や、ボランティア活動の入門講座を「下京区ボランティア入門講座」を開催しています。今回は「手話」をテーマに、手話通訳の実際や手話体験を学ぶことで、聴覚障害者に対する理解を深めます。また、区内で活動するボランティアグループ・サークルの紹介も予定しています。(※講座内容については、本会ホームページでも広報していますので、ご参照ください。)

活動のきっかけづくりとして、皆さまの参加をお待ちしております。

HPアドレス
http://www.mediawars.ne.jp/fukusi109/
Eメール
fukusi109@mediawars.ne.jp



**下京区
ボランティア
入門講座
参加者募集**

日時 3月16日(土)午後1時30分～3時
会場 京都市下京総合福祉センター13階
対象 ボランティア活動を始めた方、ボランティア活動や手話に興味のある方
定員 30名
費用 無料
申込み 3月5日(火)までに名前(フリガナ)、住所、連絡先(電話番号・FAX番号)、ボランティア経験の有無を電話(土・日を除く)・FAX・Eメールで下京区社協まで。
☎ 下京区社会福祉協議会
(☎361-1881 FAX 361-1666)

京の食文化ミュージアム・あじわい館で

親子ふれあいクッキング

京都市中央卸売市場第一市場内の京の食文化ミュージアム・あじわい館(4月本格オープン予定)で12月22日、1月26日に小・中学生と保護者の方を対象とした料理教室が開催され、両日合わせて58名の方が参加されました。

保護者の方からは「先生からワンポイントアドバイスをもらったり、娘と料理ができてとても楽しい時間を過ごせました。」と話してくださいました。

その他、「きれいな施設で子どもたちと充実した時間が持てた。」「丁寧に指導していただき、とても満足です。また参加したい。」という感想を多数いただきました。

同館では今後も京の食文化の素晴らしさを多くの方々に伝える楽しい取り組みが予定されています。ぜひ一度参加してみてください。

☎ 京の食文化ミュージアム・あじわい館
(☎321-8680)
※水曜日休館



皆さん、とても楽しそうでした。おいしくできあがりますように。