

### 胸部（結核・肺がん）検診、大腸がん検診のお知らせ

勤務先などで検診を受ける機会のない方を対象に、がん検診を行います。

日程 6月28日(金) 七条第三小学校  
時間：午後1時30分～3時

#### 検診内容

検診名	対象年齢	内容	費用	申込み
胸部検診	結核 15歳以上	問診、胸部X線撮影	無料	当日会場で直接申し込み
	肺がん 40歳以上	問診、胸部X線撮影 喀痰細胞診 (問診の結果必要な方)	無料 1,000円 ※1	当日会場で直接申し込み
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査	300円 ※1	事前に京都予防医学センターに「はがき」で申し込み※2

※1 市民税の非課税世帯に属する方、生活保護を受給されている方、70歳以上の方などは、証明書を提示または提出されると費用が免除されます。詳しくは、お問い合わせください。

※2 はがきに郵便番号・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、受診される日の15日前までに京都予防医学センター 大腸がん検診係(〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28)宛てに郵送してください。

☎ 健康づくり推進課成人保健・医療担当 (☎ 371-7292)

## 祝 下京中学校 第55回京都市中学校春季総合体育大会 剣道男子団体戦・陸上男子個人戦 優勝

4月29日(月・祝)、洛南中学校において第55回京都市中学校春季総合体育大会剣道男子団体戦が行われ、出場校32校による熱戦の結果、下京中学校剣道部が5試合を勝ち進み見事初優勝しました。

どの試合も、楽な試合展開ではありませんでした。ここぞ!というときに、応援に駆け付けた仲間や会場からの声援に励まされ、力ももたらされたそうです。出場選手だけではなく、皆で勝ち獲った優勝に喜びもひとしおだったようです。

「剣道の団体戦は、個人の力も必要ですが、全員が気持ちを一つにして助け合う、いわば総合力がとて大切です。」と顧問の宇津木正紀教諭はおっしゃいます。

キャプテンを務める廣井大士君は、「選手だけでなく、チームとして応援する人も含めてみんなで戦っていると実感できることが剣道を通じて一番の魅力です。」そして、「昨年の新人戦が準優勝であったので、今大会こそ優勝したいという強い思いがありました。普段の練習で、基本をしっかり身に付けて、積極的に攻めることを徹底できたことが、プ



賞状と優勝楯を掲げる 宇津木顧問と廣井キャプテン

レッシャーに負けない粘りに繋がったと思います。次の目標は、夏の大会に優勝し、全国大会へ出場することです。」と力強く話してくれました。

また同校では、陸上部も大変活躍され、優秀な成績を修められました。西村恒太郎(男子三段跳び・優勝、大会新)は「大会新記録に満足せずこれからも頑張ります。」、高田奨太郎(男子10mハードル走・優勝)は「夏季大会では、気を抜かずに1位を守れるようにしたいと思います。」、西村訓斗君(男子走り幅跳び・優勝)は「自分の中ではもっと跳びたいという気持ちがありました。全国大会につながるいい跳躍ができました。」とそれぞれ話してくれました。

### 猫は適切に飼いましょう



あなたの愛猫は迷惑をかけていませんか?  
保健センターには猫の放し飼いや糞尿の不始末などについてお困りの声が数多く寄せられます。これらは、飼い主の責任ある飼養と周囲への配慮で改善できるものです。猫の習性などをよく理解し、愛情と責任をもって正しく飼養しましょう。

また、子猫を望まれない飼

い主さんには避妊・去勢手術をおすすめします。  
京都市では、公益社団法人京都市獣医師会会員の動物病院で実施する飼い犬、飼い猫の避妊・去勢手術に対し費用の補助をしています。詳細については、手術を受ける前に動物病院へお問い合わせください。

☎ 衛生課 (☎ 371-7298)

**すこやかライフ**

安静な時、くちびるを閉じた状態でも上下の歯は、接触していません。上下の歯の接触は、しゃべる時、食べる時に、瞬間的におきます。ですから接触時間の合計は、1日15分程度です。

パソコン作業や考え事をしている時、上下の歯を接触させたままにしていない人が結構多くいます。不必要に上下の歯を接触させる癖をTCH(Tooth Contacting)と呼びます。長時間、力が入るといふことは、あごの動きをつかさどる筋肉に過度の緊張が生じ、顎関節に不快症状

**TCHって何?**

が出たりします。また、TCHにより、歯に負担がかかり、その結果、知覚過敏、歯の欠け、揺らぎが出たりします。

健康寿命を延ばすためにも健康な歯を維持することは、大切です。TCHは、大敵です。姿勢を正すと首の前傾がとれます。口を閉じた状態で舌を軽く上げるだけでも奥歯は、上下紙一重、開きます。普段、上下の歯をあてていない状態を意識的に作り出してください。

これが、歯を守るためのTCH解消法です。

下京歯科医師会  
村井健一  
(村井歯科医院)

### けすぞう君のQ&A 消防団員募集中!

**消防団は、**消防署と連携して火災やその他の非常災害時に警戒・消防活動を行うとともに、市民の防火・防災に対する意識と対応力を高めるための活動を行っています。

**消防団員になるには?**

**A** 一区内に居住、又は勤務する方、「年齢18歳以上の方」、「健康な方」の全ての条件を満たしていることが必要です。

**Q 平常時にはどのような活動をしていますか?**

**A** 地域の防火・防災リーダーとして、地域住民の災害対応力を向上させるために指導や訓練を行うとともに、訪問防火指導や巡回パトロール、応急手当の普及啓発などを実施しています。

**Q 災害時にはどのような活動をしていますか?**

**A** 火災現場では、警戒区域の設定と群衆整理、人命救助と避難誘導、物件の搬出と保護、飛び火の警戒、消火活動の支援、鎮火後の警戒などを行います。

また、火災の状況によっては消防隊と協力して配置器材を活用して消火活動を行います。

震災その他の非常災害時は、小型動力ポンプや

**謎とき!**

このコーナーは、歴史に造詣の深い下京区内に在住、通勤、通学されている京都検定1級をお持ちの方々に連載を受け付けています。

恒武天皇の平安京から現在の京都市までの千二百年余りの時代の変遷の中で「通り名」も変わってしまったものが多くあります。

松原通もその一つで、かつては幅25mの大路で、源氏物語や平家物語にも登場する重要な通りでした。従って名所旧跡も多く、近年まで祇園祭の山鉦の巡行も行われ、稲荷祭の神輿は現在も5月3日に巡行されています。

では、この松原通のかつての「通り名」は次のどれでしょう。

① 四條大路  
② 五條大路  
③ 六條大路

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、7月8日(月)必着で、〒600-8588(住所記載不要) 下京区役所地域力推進室「謎とき」下京一係までお送りください。

正解者の中から抽選で2人の方に記念品を差し上げます。

当選の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

なお、解答は8月号に掲載します。

**4月15日号の解答**

山南敬助は①光祿寺(こうえんじ)に埋葬されています。



救助器材などの装備を活用して、消火・救助活動などを行います。

下京消防団では、地域の防火・防災に興味や熱意のある消防団員を募集しています。下京消防署総務課にお問い合わせください。

☎ 下京消防署 (☎ 361-4411)



紙芝居で火遊び防止の指導をする下京消防団女性団員