

参加賞あり!!

# 下京歩歩塾

## 第1回歩こう会

ウォーキングを通して健康づくりを実践する「下京歩歩(ぼっぼ)塾」が塾生と区民の皆さんを対象とした「歩こう会」を開催します。

さわやかな秋の一日に、鴨川と山並みを眺めながら子どもから大人まで皆さんと一緒に歩きましょう。

**日時** 11月23日(土・祝)  
午前10時(受付9時30分～)  
※小雨決行

**集合場所** 北大路橋西詰

**コース** 北大路橋～四条大橋の鴨川堰堤(約5km・2時間程度)

◆健康運動指導士による体操も実施します。

◆当日、下京歩歩(ぼっぼ)塾への入会も受け付けます。

**対象** 下京区内在住の方(小学生以下のみの参加は不可、ただし保護者同伴の場合は可)

**定員** 200名(申し込み多数の場合は抽選) **費用** 無料

**申込み** 往復はがきに、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、11月8日(金)(消印有効)までに郵送してください。(1枚につき1名の申し込み。ただし、家族は1枚で複数名の申し込み可能。参加希望者全員の氏名・年齢を明記)

**主催** 下京歩歩(ぼっぼ)塾・下京区役所

健康づくり推進課管理担当(☎371-7265)



修徳学区は、「修徳景観づくり協議会」が、京都市が推進する「地域景観づくり協議会」の第1号として認定され、また、今年4月には「修徳まちづくり憲章」が関西まちづくり賞(日本都市計画学会関西支部)を受賞するなど、そのまちづくりに対する取り組みが高く評価されています。

その修徳学区の独自の取り組みとして、このたび「修徳まちなみ文化財」の選定が行われました。これは、修徳学区のまちなみにふさわしく、まちなみ形成をリードしていく建物を新旧和洋問わず積極的に選定していくもので、地域の宝となる建物を地域の方自身で選び守っていくことにより、地域への愛着や誇りを育て、良好な景観を形成していくことを目的に、京都府建築士会の協力を得て実施しています。今回その第1弾として44件の建物が選定され、「選定証」と標の「まちなみ文化財プレート」が贈呈されました。

まちなみ文化財に認定された町家に住む谷口よし子さんは、「地域の方から選んでいただいたことを大変うれしく思います。先代からのこの家を、大切に維持して、守っていききたいと思っています。」と話してくださいました。



表彰式の様子

まちなみ文化財プレート

「地域による新たなまちづくり」  
**修徳まちなみ文化財が選定されました**

### 来年4月小学校へ入学する新1年生の保護者の方へ

- 来年4月に入学するのは、平成19年4月2日～平成20年4月1日に生まれた児童です。
- 「入学届」の用紙を、区役所から10月22日(火)頃郵送しますので、11月6日(水)までに指定の学校に提出してください。
- もし、用紙が届かない場合は、区役所市民窓口課へお問い合わせください。
- 就学時健康診断の日程については、「入学届」の提出時に学校にご確認ください。
- なお、来年、中学校へ入学される方の入学手続き等は、来年1月です。

☎ 指定の学校又は市教育委員会調査課(☎222-3772)  
入学届については、市民窓口課(☎371-7192)  
就学時健診については、指定の学校又は市教育委員会体育健康教育室学校保健担当(☎708-5321)

### 平成26年度保育所入所及び昼間里親入室申込書の配布

来年4月から入所を希望される方には、入所申込書を11月上旬から福祉事務所及び各保育所でお渡しします(新設園は福祉事務所のみ)。また、保育を必要とする生後57日目～3歳未満児を対象とする本市独自事業である昼間里親については、福祉事務所でお受け付けます。入室申請書は、11月上旬から福祉事務所及び各昼間里親でお渡しします。

☎ 支援課(☎371-7218)  
市保育課(☎251-2390)

### 健康教室 ～ロコモティブシンドロームを知って健康寿命をのばそう!～

「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞かれたことはありますか? 立つ、歩くなど人の動きをコントロールするための体の器官や組織＝運動器が衰えているまたは衰え始めている状態で、放っておくと日常生活に支障をきたしてることがあります。

まずはロコモティブシンドロームのことを知り、早めの予防方法を一緒に考えてみましょう。



**日時** ①11月12日(火) 午後1時30分～3時30分  
②11月19日(火) 午前11時～午後1時

**場所** 下京保健センター

**対象** 18歳以上の区民の方(2回とも参加できる方)

**内容** ①講話 医師  
②講話と調理実習 管理栄養士

**定員** 24名(先着順)  
**費用** ②のみ500円  
**持ち物** ①筆記用具、②エプロン・三角巾・手拭きタオル

**申込み** 10月21日(月)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)

夕方になると目が開けにくくなる、頭痛がする、首や肩がこる、肩が上がって、おでこに深いしわができて、無意識に顎を突き出すような格好になる。このような症状がある方は、眼瞼下垂かもしれません。まぶたを引き上げる筋肉が伸び



これって実は、**眼瞼下垂**?



パーサクン・コトノちゃん

### 西京極で京都サンガF.C.を応援しよう!

## 11月24日 栃木SC戦は、下京区民デー 100組200名様をご招待!

J1昇格をめざし、クラブ一丸となって戦う京都サンガF.C.皆さんの声援で、ぜひとも勝利を勝ち取りましょう!



7 MF 駒井善成  
13 FW 宮吉拓実

©KYOTO P.S.



**日時** 11月24日(日)栃木SC戦  
**キックオフ** 午後12時30分(予定)  
**場所** 西京極陸上競技場兼球技場

\*キックオフ前は、キッズアトラクションや、イベントが盛りだくさんのサンガフレンズスクエアでお楽しみください。

#### 【ご招待内容】

下京区民の皆様の日ごろの熱いご声援に感謝して、抽選で100組200名様を無料でご招待します。

**対象** 下京区にお住まいの方

**申込み** 往復はがきに次の事項を明記のうえお申し込みください。申し込み多数の場合は抽選とし、落選の場合もお得な観戦優待券をお送りします。

- ・往信用表面(あて先) 〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1 京都サンガF.C.下京区民デー招待係
- ・往信用裏面

①下京区民デー招待 ②住所

- ③代表者氏名(ふりがな) ④電話番号
  - ・返信用表面 郵便番号、送付先住所、氏名
  - ・返信用裏面 (記入不要)
- 締切 11月8日(金)必着

#### 【下京区民デー 特別ご優待!】

ホームゲーム当日にこの市民しんぶん区版をフレンズスクエア内チケット総合センター④窓口にお持ちください。お持ちになられた方は大人一人1,000円、小中高生一人500円で特別ご優待します。席種はS B自由席の予定です。(※当日の混雑状況により、変更になる可能性もあります。)

☎ 京都サンガF.C.ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)



富士森形成外科医院  
副院長 富士森 英之

たゴムのようになって、十分に目を開くことができないう状態です。主な原因は老化と考えられますが、長年コンタクトレンズを使用することで同じ症状になることも知られています。通常症状は徐々に進行するので、自分では気が付かないことも多いようです。症状があれば、手術をすれば物が見やすくなって楽になる方がたくさんおられます。

手術には伸びてしまった筋肉をたくし上げる方法や、たるんで覆いかぶさった皮膚を切り取る方法などがあります。いずれも健康保険が適用され、局所麻酔での日帰り手術が可能です。

まぶたは非常に繊細な部分ですから、診断や治療に際しては必ず専門医に相談されることをお勧めします。