

下京保健センター運営協議会委員を募集します

下京保健センターの運営について、利用者代表として意見交換をしていただくため、運営協議会委員を募集します。(会議は、公開されます。)

募集人数 2名
任期 平成26年4月1日～平成28年3月31日

会議 年2回程度

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や常勤の公務員でない方
 - ③平日昼間に出席可能な方
 - ④本市の他の審議会などの委員に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

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

①郵送 〒600-8588(住所不要)
下京区役所 健康づくり推進課 管理担当宛て

②FAX 351-9028

募集期間 2月10日(月)～2月28日(金)《当日消印有効》

※業務内容や報酬などの詳細については、お問い合わせください。

健康づくり推進課管理担当 (☎371-7265)



～地域の絆を大切に～ 尚徳学区 横諏訪町 新築マンション入居者と町内会との交流会

尚徳学区において、12月8日、横諏訪町に新築されたマンションの入居者と町内会の方々ととの交流会が開催されました。

これは、新しくお住まいになる方々がご近所同士、お互いに顔見知りになり、気軽にあいさつのできる関係づくりが大切であるとの思いから開催されたものです。

交流会では、町内会が用意した手作りの温かいおでんや豚汁を囲みながら、新旧の住民約60名の皆さんが自己紹介をしたり、地域の情報を紹介するなど、和やかな会となりました。

交流会に参加されたマンションにお住まいの谷山さんは「町内会の方から積極的に声をかけていただいて、大変ありがたい。これから

も一緒に楽しい地域を作っていきたい。」と話され、新たなご近所さん同士の繋がりが育まれています。

下京区では、誰もが安心して暮らし続けるまちづくりを目指して、ご近所同士の繋がりを大切にする地域の自主的な取り組みが始まっています。区役所では、このよう

な地域コミュニティを大切にする取り組みを支援していきます。



こころの健康講座

テーマ 「こころのしんどさに気づき、寄り添い、つなげる ～私たちにできること～」

内容

1部 講演「寄り添い、支えあういのち」

講師 竹本 了悟氏(京都自死・自殺相談センターSotto(ソット)代表)

2部 講演「こころ・からだほっこり」

講師 篠崎 喜子氏(バランスヨーガ 代表インストラクター)

毎日の暮らしの中では楽しいことばかりでなく、しんどさを感じることもありますよね。しんどいことがあっても、自分らしく過ごすために、自分でできること、周りの方ができることを考えてみませんか？皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 3月3日(月)午後2時～4時15分

場所 下京区役所 4階 第1会議室

対象 下京区内にお住まいの方、または通勤通学されている方

定員 50名(先着順) **費用** 無料

申込み 2月17日(月)から2月28日(金)までに電話でお申し込みください。

主催 下京こころのふれあいネットワーク

健康づくり推進課母子・精神保健担当(☎371-7293)

人にやさしい地域づくり

～淳風小学校児童と地域の高齢者の皆さんが「車いす体験学習」で交流～

12月10日に淳風小学校において、同校の児童と地域の高齢者の皆さんが参加する「車いす体験学習」が行われました。この取り組みは、車いすを利用される方への理解を深め、人にやさしい地域づくりを進めるとともに、児童と地域の高齢者がふれあいながら共に学び合う機会となるよう、同小学校と淳風社会福祉協議会が協力して実施したものです。

当日は、4年生18名、高齢者34名が、車いすの機能や使い方、車いすを利用している方への声の掛け方などについて学び、児童からは、「車いすの人がどんなときに苦労されるかよくわかった。これからは進んでお手伝いしたい。」との頼もしい声があがっていました。



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(日)～3月9日(日)

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)

※第2区選挙区は中京区、下京区、南区、右京区(京北地域以外)、西京区

市選挙管理委員会(☎241-9250)

歯ぎしりは、睡眠中の特徴的な音で、音でよく知られていますが、ギリギリを伴わない、噛みしめたり、歯を噛み砕くような噛みしめたりは、ブラキシズムとも呼ばれます。また、歯ぎしりは、ブラキシズムと違って、無意識で、日中にもその行動はみられます。口腔機能の本来的目的である、咀嚼(そしやく)、発音、嚥下(えんげ)といった正常機能に対して、異常機能と考えられます。この行動の頻度と強さが生体の耐性を超えたとき、種々の要因と重なって、歯の咬



ひろせ歯科医院 院長 廣瀬 俊司

消耗(こしょう)、歯根の破折、修復物の破折、知覚過敏、顎関節症など様々な口腔疾患を引き起こします。ブラキシズム発生の危険因子としては、ストレス、遺伝、睡眠関連疾患、飲酒や喫煙やカフェインなどの嗜好物や薬などがあります。それは、単一因子ではなく、多因子で発生すると考えられます。しかしながら、解明できていないところもあります。対処法としては、主に、スプリント(マウスピース)療法があります。その他には、行動療法、薬物療法、歯科的治療などがあります。

下京区民グラウンドゴルフ大会・下京区民ソフトバレーボール大会の結果

10月27日(日)、元崇仁小学校グラウンドにて下京区民グラウンドゴルフ大会が、隣接の下京区地域体育館にて下京区民ソフトバレーボール大会がそれぞれ開催されました。

グラウンドゴルフ大会には38チームが、ソフトバレーボール大会には15チームが参加され、日ごろの練習の成果を競い合いました。各大会の上位の結果は、以下のとおりです。

下京区民グラウンドゴルフ大会

- 【優勝】 光徳体育振興会 A
- 【準優勝】 七条体育振興会
- 【三位】 安寧体育振興会
- 【四位】 崇仁体育振興会
- 【五位】 光徳体育振興会 B



優勝と5位に入賞された光徳体育振興会の皆さん

下京区民ソフトバレーボール大会

- 【優勝】 光徳体育振興会
- 【準優勝】 植柳体育振興会
- 【三位】 醒泉体育振興会
- 【三位】 七条体育振興会
- 【優秀賞】 豊園体育振興会



優勝された光徳体育振興会の皆さん