



下京のひびき

市民しんぶん下京区版

5・15

推計人口	男	女
80,594人	37,150人	43,444人
世帯数	45,348世帯	
(平成26年4月1日現在)		

下京で楽しく健康づくり

皆様が元気でいきいきとした毎日を過ごせるよう応援します！

参加賞あり!!

ぼっぼ 下京歩歩塾 第2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。暑い夏が来る前に、子どもから大人まで皆さんと一緒に歩きましょう。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日時 6月14日(土) 午前10時(受付9時30分～) ※小雨決行・荒天中止
集合場所 地下鉄国際会館駅
コース 地下鉄国際会館駅～宝ヶ池～上賀茂神社～京都府立植物園(約7km・2時間30分程度)
 ◆健康運動指導士によるウォーキングに効果的な体操も実施します。
 ◆当日、下京歩歩(ぼっぼ)塾への入会もできますので、是非ご参加ください。
対象 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、5月30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

健康づくりに関心のある方必見!!

健康づくりサポーター「メタボやっつけ隊しもけんズ」養成講座

「メタボやっつけ隊しもけんズ」は、梅小路公園での体操を中心に和気あいあいと楽しく活動をしています。地域で健康づくりを支援するサポーターになるための講座を実施しますので、あなたもサポーターの一員になって、一緒に下京を健康にするために活動してみませんか?お気軽にご参加ください。

日時 5月23日(金)、30日(金)
 いずれも午後1時30分～3時30分
場所 下京区役所4階会議室
内容
【23日】
 ●講義 「健康で暮らすには?」「健康づくりサポーターって何をやるの?」
 ●実技 メタボピクスなど
【30日】
 ●講義 「栄養と健康について」「お口の健康について」



★30日の講座終了後、皆様での交流会を予定しています。
 ★両日受講修了された方には、サポーター認定証をお渡しします。

準備物 動きやすい服・靴、タオル、飲み物、筆記用具
対象 18歳以上の区内在住の方で2回とも参加可能な方
 ※医師から運動を制限されている方などは受講不可。

定員 20名(先着順)
費用 無料
申込み 5月7日(水)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)



あなたも「下京歩歩(ぼっぼ)塾」に入りませんか? ~入塾はいつからでもOK!~
 入塾できる方 医師から運動を禁止されていない18歳以上の下京区民
 ◆詳しくは担当におたずねください。



☎健康づくり推進課管理担当(☎371-7265)

子どもたちの夢の図書館「ブックワールド」が完成!



テントウムシの形をした家具

この度、京都市立洛央小学校に、旧財団法人有隣教育財団からの寄付の一部を活用し、子どもたちが本に親しみを持ち、友達とのコミュニケーションやリラックスした雰囲気の中で楽しく学ぶことのできる新しい図書館「ブックワールド」が完成しました。

この取り組みは、もっと楽しく自由に図書館を使いたいという子どもたちの思いとそのため様々なアイデアをもとに、6年生と京都大

学大学院門内輝行研究室や教職員、保護者、地域の方々が一緒になって考え、何度も話し合い、形にしたものです。

家具の高さや大きさは、低学年から高学年まですべての人が利用しやすいよう配慮されています。また、テントウムシの形をしたユニークな家具や子どもたちが好きな場所で本を読めるように工夫されたテーブル、大型スクリーンなど、まさに、子どもたちの工夫と夢が詰まった図書館です。

3月18日(火)に、同小学校で行われた完成記念式典では、児童を代表して、6年生(当時)

の中村葵さんが、「この新しい図書館の完成をとても楽しみにしていました。在校生の皆さんは、私たちが沢山のの方々の助けを借りて一生懸命つくったブックワールドをこれから大切に残していかせてください。」と笑顔で話し、会場から大きな拍手が送られました。



絆・魅力・伝統を未来につなぐまち 下京

下京区役所ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/shimogyo/>

市政情報総合案内コールセンター
京都いつでもコール
 午前8時～午後9時

市への問い合わせに年中無休でお答えします。

☎661-3755 FAX 661-5855 ※おかけ間違いにご注意ください。
 電子メール <http://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html>
 携帯電話 <http://www.city.kyoto.jp/koho/m/cc/>