こころの健康講座

講演「こころとからだ　～こころとからだのつながり～」
講師　安成　和晃氏（内浜診療所　精神科医）

「身体が不調になる」、「なんとなくダルい」、「やる気がでない」。こういった経験は誰もが１度はあるのではないでしょうか？「こころ」の疲労は身体に影響し、逆に「からだ」の疲労は心に影響していることは、皆さんもご存じかもしれません。「こころ」が「からだ」にどういう影響を及ぼすのかを中心に、「こころ」と「からだ」の関係について改めて一緒に考えてみませんか。

日時　９月10日（水）午後２時～４時
場所　京都産業大学　むすびわざ館３階　小教室304（下京区中堂寺命婦町1-10）
対象　区内に在住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　８月18日（月）から９月５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
問　健康づくり推進課母子・精神保健担当（☎371-7293）

アクセス
JR丹波口駅より徒歩４分
阪急大宮駅より徒歩７分
京福四条大宮駅より徒歩７分

音楽で地域の人々と心のふれあいを

第18回梅小路ふれあいコンサート

「広い芝生の上で、児童・生徒たちの創り出す素晴らしい音楽で地域の和」を合言葉に今年で18回目を迎えます。ダイナミックな生の音楽は、自然に心を豊かに、そして、優しい気持ちにしてくれます。

お誘いあわせのうえご来場ください。

日時　９月13日（土）午後３時30分～７時
場所　梅小路公園芝生広場　野外ステージ
※荒天時は中止
出演　下京中学校吹奏楽部、七条中学校吹奏楽部、梅小路ふれあいコーラス、龍谷大学付属平安中学・高校吹奏楽部、塔南高校吹奏楽部＆グリフォンズ、鳥羽高校吹奏楽部、京都府警察音楽隊＆カラーガード隊
費用　無料
問　下京少年補導委員会
Ｅメール　fureai-concert2@hotmail.co.jp

昨年のコンサートの様子

京都市の福祉医療制度のお知らせ

京都市では、市内にお住まいで健康保険に加入している方を対象に福祉医療制度を実施しています。

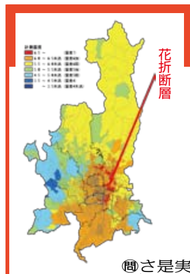
福祉医療制度の適用を受けるには申請が必要です。申請には保険証、印鑑をお持ちください。制度により身体障害者手帳、戸籍謄本などが必要となります。詳しくはお問い合わせください。

制度名	対象となる方	支給内容	一部負担金
ひとり親家庭等医療（申請日から）	次のいずれかに該当する方（所得制限あり） ① 生計を一にする父または母のない18歳到達後最初の３月31日までにある児童 ② ①の児童と生計を一にする母または父 ③ 両親のいない児童と、その児童を扶養する20歳未満の方など	健康保険の自己負担額	なし
重度心身障害者医療（申請月の初日から）	次のいずれかに該当する方（所得制限あり） ① １級または２級の身体障害者手帳を持っている方 ② 知能指数（ＩＱ）が35以下である方（療育手帳Ａ判定） ③ ３級の身体障害者手帳を持ち、知能指数（ＩＱ）が50以下である方 ＊重度障害老人健康管理費は、後期高齢者医療制度の資格がある方が対象です。	重度心身障害者医療は、健康保険の自己負担額	なし
重度障害者老人健康管理費＊（申請月の翌月から）		重度障害者老人健康管理費は、後期高齢者医療の自己負担相当額	
老人医療（申請月の初日から）	65歳以上70歳未満（平成26年度に限り、70歳の誕生日を迎える方も対象（※））で、次の①または②の方（所得制限あり） ①所得税が課税されていない世帯（一部例外あり） ②所得が基準額以下で、（ア）～（ウ）のいずれかに該当する方 （ア）寝たきり　（イ）一人暮らし　（ウ）同居者が親族のみで、全員が60歳以上、18歳未満または一定の障害がある方の世帯	健康保険の自己負担額から一部負担金を差し引いた額	後期高齢者医療の自己負担相当額（１割または３割負担、ただし自己負担限度額あり）

・入院時の食事代及び居住費などは支給の対象となりません。
※臨時特例措置として、平成26年度は、平成26年４月２日から平成27年３月１日に70歳の誕生日を迎える方（昭和19年４月２日から昭和20年３月１日生まれの方）も対象となります（70歳の誕生日が平成27年３月２日から平成27年４月１日までの方は、平成27年３月31日受診分まで従来の老人医療費支給制度での適用が受けられます）。
問　ひとり親家庭等医療、重度心身障害者医療、老人医療：福祉介護課福祉医療担当（☎371-7216）　重度障害老人健康管理費：保険年金課保険給付・年金担当（☎371-7254）

けすぞう君のＱ＆Ａ

地震から身を守るために



Ａ　地震です。この地震が起こると下京区のほとんどの地域で震度６強が、一部地域では震度７が予想されています。

Ｑ　そこで地震から身を守るＱ＆Ａです。

Ａ　地震が発生したら？
・まず身の安全を確保するため、丈夫なテーブルなどの下に避難する。
・倒れてくる家具や落下物に注意する。

Ｑ　揺れが収まったら？
・家族の安全を確認する。
・使っていた調理器具・暖房器具の確認をする。
・ドアや窓が変形して開かなくなることがあるので、ドアなどを少し開けて逃げ道をつくる。

Ａ　火災が発生したときは？
大きな声で「火事だ！」と叫び、隣近所の協力を得て初期消火をする。
・外へ逃げるときは？
ヘルメット（防災ずきん）をかぶる。
・ブレーカーを切る。
・余震によるガラスや瓦などの落下物に注意する。
・ブロック塀、門柱、自動販売機などから離れる。

Ｑ　家庭での地震の対策は？
・家具に転倒防止器具を取り付ける。
・寝室には、なるべく家具を置かない。
・出入口付近に家具を置かない。
・家具の上に物を置かない。
・重い物は、家具の上段に入れない。
・非常用備蓄品（食料・水など最低３日分）を用意しておく。

Ａ　各学区の自主防災会では、地震発生時を想定して、避難や消火などの防災訓練を実施しています。皆さんも是非、訓練に参加してください。

問　下京消防署（☎361・4411）

8月30日(土)～9月5日(金)は防災週間です。

すこやかライフ

遠近両用メガネＱ＆Ａ

Ｑ　せっかく作った遠近両用メガネ。こんなことでお困りではありませんか？
・クラクラして足元がこわい。
・加入度数がきつすぎませんか。ゆるめの度数から始めると慣れやすいです。

Ａ　度数は合っているはずなのに見えない。
・フィッティングは大丈夫ですか。目の位置とレンズの中心とが合っていないと、よく見えません。

Ｑ　横や下方向が歪む。目だけを動かすのに顔全体を動かして見る習慣をつけましょう。

Ａ　同じ度数のはずなのにフレームを変えてから見にくくなった。
・フレームの幅や形が変わると見え方も変わります。特に小さなフレームに変える場合は要注意です。細かい作業をしていると疲れて見にくくなってくる。
・加入度数を上げすぎるのではなく、別に老眼鏡を作りましょう。

※眼科や眼鏡店とよく相談して快適なメガネをつくりましょう！

下京西部医師会　戸田眼科院長　戸田真理子

謎とき！下京

洛央小学校　松室（まつむろ）　豪文（たけふみ）　さんの作品です

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出題していただいています。

仏光寺通の旧名は五条坊門小路と呼ばれていました。ではなぜ通り名が変わってしまったのでしょう。佛光寺の記録によりますと、天正14年（1586年）、豊臣秀吉は東山に大仏（方広寺）を造営するために広大な土地を必要としていました。そこで東山汁谷（京都国立博物館あたり）にあった佛光寺と秀吉所有の邸宅との土地交換を行いました。移転してきた佛光寺に接する通りを通称として仏光寺通と呼ぶようになったそうです。さて佛光寺の場所にあった秀吉所有の邸宅は次のどれでしょう。

①**聚楽第（じゅらくだい）**
②**龍臥城（りゅうがじょう）**
③**妙顕寺城（みょうけんじじょう）**

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、9月5日（金）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」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10月15日号に掲載します。

6月15日号の解答

「大津事件」の起きる前に、来日中のロシア皇太子をもてなすため、京都では②**五山送り火**が時期外れに行われました。

地域の支え合いを応援する標語

「気を付けてな」見守る笑顔に感謝でいっぱい

大学と地域の協働による まちの活性化！

2団体が学まちコラボ事業に認定されました

京都市では、公益財団法人大学コンソーシアム京都と協働で、平成16年度から「学まちコラボ事業（大学地域連携創造・支援事業）」を実施しています。

この学まちコラボ事業では、大学と地域が一体となり（『コラボ』し）行う、まちづくりや地域の活性化に資する企画・事業を広く募集し、認定を行っています。

今年度、下京区の関連では、次の２団体の事業が認定されました。

●音もだち大作戦！
～０歳からの音楽ワークショップ～
（京都市立芸大生有志による二コニコファミリーコンサート実行委員会【京都市立芸術大学】）

乳幼児をもつ親は、育児に手一杯で地域との関わりが薄くなってしまう傾向にあります。この事業では、そういった親子が集える場である下京区のフレンドリーハウス西八条で、親子を対象とした音楽ワークショップを行い、親同士がくつろぎ繋がり合えるような場を作り出すことを目指しています。

同実行委員会を代表して認定書を授与された京都市立芸術大学の和田悠花（わだゆうか）さんは、「音楽を通して人々が交流できる場にしたい」と意気込みを語ってくださいました。

●人をつなげる豊園緑側プロジェクト
（人をつなげる豊園緑側プロジェクト実行委員【龍谷大学】）

この事業では、地域内の世代を超えたつながりを深めるだけでなく、将来を担う若い世代が地域活動を行うきっかけとなるよう、下京区の豊園学区で、高齢者から地域の現状・魅力についての聞き取り調査、地域の高齢者や子どもたちに参加してもらう写真展の開催、若い世代を対象としたワークショップを行います。

プロジェクトを代表して認定書を授与された龍谷大学の杉本昌之（すぎもとまさゆき）さんは、「学生と地域の連携による明るいまちづくりを目指します」とこの事業への思いを語ってくださいました。

２団体が下京区内で活動を繰り広げていきますので、応援をお願いします。

「学まちコラボ」事業についてのお問い合わせは市総合政策室（☎222-3103）、（公財）大学コンソーシアム京都（☎353-9130）へ

「未来へつなごう　歴史と笑顔の松原通」

◆松原通を洛央鉾が巡行

７月11日、洛央小学校の子ども鉾「洛央鉾」の曳き初めが行われ、今年は、初めて、かつて山鉾が通った松原通を巡行しました。

当日は、因幡堂前で、２年生の児童たちが、元気いっぱいに、祇園囃子「つくし」に合わせて踊りを披露し、続いて、１年生の児童たちが洛央鉾を曳き、松原通を巡行しました。

巡行を嬉しそうに見つめる沿道の方々、いきいきとした子どもたち、松原通に笑顔があふれました。

お迎え提灯

◆手作り提灯で日和神楽をお迎え

７月16日、祇園祭・前祭の宵山の夜、「松原お迎え提灯灯し」が松原通界隈活性化活動プロジェクト委員会と洛央小学校との連携のもと、因幡堂前で実施され、同校の４年生の児童が手作りした「鉾」の形の「お迎え提灯」が、日和神楽を温かくお迎えしました。また、この日に向け、同校の伝統文化部の児童が地元の染料店のご協力のもと、松原通と鉾をデザインした「松原手ぬぐい」を作成しました。同委員会の代表の山田正太郎（やまだしょうたろう）さんは、「子どもも大人も楽しみながら、地域の歴史や文化に触れてもらえるよう、これからも取り組んでいきたい。」と語ってくださいました。

区民が主役のまちづくりサポート事業補助金を活用して実施！

大船鉾が復興

7月24日、49年ぶりに、祇園祭・後祭の巡行が行われました。その最後尾を飾ったのが幕末の「蛤御門の変」において本体を焼失し、150年の時を経て、再建された大船鉾です。

当日は、「エンヤラヤー」のかけ声のもと、都大路を進む大船鉾に沿道から多くの歓声があがりました。

公益財団法人四条町大船鉾保存会の松居米三（まついよねぞう）理事長は、「多くの方々のはかり知れないご協力があって、ここまでくることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。」とお話しくださいました。

巡行復帰をはたしましたが、まだ完全な姿に戻ったわけではないという大船鉾。現在、製作中の懸装品もあるということで、今後の、歩みも楽しみです。

区民が主役のまちづくりサポート事業補助金を活用して実施！

ゆかたで登校

7月16日、下京中学校で「ゆかた登校」が行われ、生徒と教職員約650名がゆかた姿で学校生活を送り、とても涼やかで華やかな雰囲気でした。当日は朝早くから、地域女性会、下京中さえ隊、PTAの方々で協力のもと、着付けが行われました。これに先立ち、7月4日には、着付け教室も行われ、生徒たちは伝統文化への理解を深めました。

奥村花（おくむらはな）生徒会長は、「多くの方々のお世話になって今日の日を迎えられることを感謝します。ゆかた姿を楽しみたい。」と思いを述べてくださいました。

ゆかた姿での授業風景

―区民が主役のまちづくりサポート事業―

第5回　高齢者権利擁護講演会＆なんでも相談会を開催します

高齢者の権利や生活を守ることを目的に、知恵満載の講演会と、皆さんの困りごとについて各方面の専門家が一緒に考える相談会を開催します。

開催日　９月７日（日）
場所　下京区役所４階会議室
対象　高齢者の方や、高齢者の介護や支援をしている方々（事業者・専門職を含む）
費用　無料　**申込み**　不要

①高齢者権利擁護講演会
時間　午前10時30分～11時30分（受付：午前10時～）
演題　「だれもが自分らしく暮らしたいから」
講師　細井恵美子氏
（社会福祉法人京都南山城会　顧問）
定員　100名

②高齢者なんでも相談会
時間　午前10時30分～午後４時
（受付：午前10時～午後３時）
相談員と相談内容
弁護士・司法書士・行政書士・社会保険労務士などの法律分野、社会福祉士・介護福祉士などの福祉分野、医師・看護師などの医療分野など
定員　なし（時間内・先着順）

問　「下京・高齢者権利擁護支援ネットワーク」事務局　京都市下京・西部地域包括支援センター（☎326-3639　FAX326-3647）

京都流議定書 2014 in KYOCA（京果会館）～日本の良さ 再発見！～

京都に受け継がれる日本の良さや強みを再確認し、発信するイベント「京都流議定書2014」。7回目の今回は、食文化の発信拠点を目指し、今年7月に新しく生まれ変わったKYOCA（京果会館）で、7月18日から20日まで開催されました。

初日の18日には「これからの地域のありかた、課題解決」と題し、会場であるKYOCAのリノベーションを手がけられた㈱ウロコ代表取締役社長　長岡村充氏、JR西日本㈱京都支社長　藏原潮氏、門川市長による鼎談が行われました。

リノベーションされたKYOCA（京果会館）

鼎談では、会場に隣接する梅小路公園周辺の将来像をはじめ、少子高齢化などの社会課題について、活発な議論が交わされました。

左から岡村氏、門川市長、藏原氏、筧氏

下京区民バレーボール祭

６月29日（日）に下京区民バレーボール祭が、洛央小学校体育館で開催されました。

区内学区から16チームが出場し、各チームとも日頃の練習の成果を発揮され、熱戦が展開されました。優秀チーム（２戦２勝）は次のとおりです。

◎**格致体育振興会チーム**
◎**淳風体育振興会チーム**
◎**修徳体育振興会チーム**
◎**稚松体育振興会チーム**
◎**光徳体育振興会チーム**
◎**七条第三体育振興会チーム**

優秀チームのうち、格致・淳風・稚松・七条第三の４チームが、下京区代表として８月31日（日）に開催される京都市バレーボール祭に出場されます。