～違法駐輪のない京都駅前を目指して～
夜間の放置自転車等防止啓発活動

このところ、京都駅前周辺道路において、夜間の違法駐輪台数が増えていることを受け、９月９日、京都駅前周辺駐輪対策協議会による「第92回放置自転車等防止啓発活動」が実施されました。

今回は、地元や駅前周辺の事業所、警察署、市などから計18名が参加し、夜間での取り組みを初めて実施。200台以上の違法駐輪車両への啓発を行いました。

この日参加された皆山学区市政協力委員連絡協議会の荒綱清和会長は「京都駅は観光都市京都の玄関口であり、たくさんの人々が訪れる。これからも啓発活動に力を入れ、違法駐輪のない美しい景観の実現を目指していきたい」と、また、七条商店街振興組合の丹治潔理事長は「数年前と比べて日中の違法駐輪台数は減少したが、今なお夕方から夜間にかけては多い。今後も駅前周辺の事業所や地域、行政がしっかりと連携して啓発活動に取り組み、改善していきたい」と今後の意気込みを話してくださいました。

放置自転車は、子どもや高齢者、身体に障害のある方をはじめ、多くの方々の通行の妨げとなり、大変危険です。一人一人がマナーを守り、違法駐輪をやめましょう。

親子で遊ぼう　第22回　下京たんぽっぽ広場

折り紙や絵本のコーナー、アンパンマンのサンサン体操など、楽しい遊びがいっぱいです。

保育士や保健師などの専門家による育児・健康相談コーナーもありますので、親子でぜひお越しください。

日時　10月29日（水）午前10時30分～正午　※小雨決行
場所　元安寧小学校体育館
（堀川通塩小路上る西側、最寄りのバス停は「七条堀川」）
対象　乳幼児とその保護者
費用　無料　**申込み**　不要
持ち物　必要に応じて飲み物・着替えなど
その他　開催中、体育館内での食事はご遠慮ください。
お越しの際は、駐車スペースがありませんので公共交通機関をご利用ください。
問　下京子ども支援センター（☎371-7219）

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月に小学校に入学するのは、平成20年４月２日～平成21年４月１日に生まれた児童です。入学に関する書類（「入学届」）を、区役所から10月22日（水）頃郵送しますので、11月５日（水）までに指定の学校に提出してください。

※「入学届」が届かない場合は、区役所市民窓口課（☎371-7192）へお問い合わせください。
※　国・私立小学校に入学を予定している方、引っ越しの予定がある方も必ず指定の学校へ提出してください。
※　就学時健康診断の日程については、「入学届」の提出時に学校からご案内します。
※　なお、来年、中学校へ入学する方の入学手続などは来年１月です。
問　指定の学校または市教委調査課（☎222-3772）、就学時健康診断については指定の学校または市教委体育健康教育室学校保健担当（☎708-5321）

食中毒にご注意を！

◆キノコ
秋も深まり、山へ出かけて「キノコ狩り」をしてみましょう。不審なキノコは、絶対食べないようにしてください。
※キノコの毒は加熱しても消えませんので、釣ったり、もらったりしたキノコを人に食べさせるのは絶対にやめましょう。
問　備生課（☎371・7298）

◆フグ
これからフグの美味しい季節を迎えます。フグの種類によって毒の有無が異なり、内臓に猛毒をもつフグもあります。毒は熱に強く、通常の加熱では分解されません。
処理を有資格者以外の人が調理することは、条例により禁止されています。
また、フグの種類に関する知識を有して、専門的な知識と技術を有する「ふぐ調理師」が調理することは大変危険です。絶対にしないでください。
問　備生課（☎371・7298）

地域の支え合いを応援する標語
いってきます　いつもみまもり　ありがとう

下京渉成小学校　阿部憲眞さんの作品です

第16回　みなみ・下京健康まつり
～笑顔でつなげよう健康の輪～

内容
【イベントコーナー】
栄養の話、詐欺の手口に関する話、「みみ～ずと&しゃんズ」による健康体操
【健康プース】
骨密度測定、口腔測定、体脂肪測定、血圧測定、お口の検査、電子版お薬手帳の作成、ピッピバン体操、お箸の持ち方など

日時　11月15日（土）午後２時～５時
場所　ヘルスピア21（南区役所ホール）
費用　無料
申込み　不要
主催　みなみ・下京健康まつり実行委員会（下京西部・南下京東部医師会、南下京歯科医師会、下京南薬剤師会ほか）
問　健康づくり推進課成人保健・医療担当（☎371・7292）

すこやかライフ
そのいびきは大丈夫？

いびきは睡眠時無呼吸症候群の患者さんの多くに認められ、発見の手掛かりとなります。いびきは、睡眠中にのどが狭くなり、空気が通る時のどが振動して音が鳴るものです。肥満などにより、のどがさらに狭くなると無呼吸が起こります。無呼吸とは呼吸が10秒以上止まっていることを指し、この状態が７時間に30回以上、または１時間あたり５回以上あると睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）といいます。

無呼吸が起こると集中力が低下したり、眠気が出たりするため、交通事故の危険性も数倍高くなると言われています。

ＳＡＳでは最も深刻なのは、心臓や血管系に負担がかかることで、健常人と比べＳＡＳ患者さんの場合、高血圧は２倍、狭心症・心筋梗塞は３倍、脳血管疾患は４倍、糖尿病は２倍発症する可能性が高いと報告されています。無呼吸回数が１時間に20回以上の場合、５年間放置すると十数％の人がこれらの合併症で危険なことになるというデータがあります。

いびきが気になる人や呼吸が止まっていると言われた人は一度かかりつけ医に相談してみてはいかがでしょう。

下京東部医師会
岡本クリニック　院長　岡本　行功

謎とき！下京
8月15日号の解答

佛光寺の場所にあった秀吉所有の邸宅は②**龍臥城（りゅうがじょう）**です。現在、佛光寺の書院には「龍臥城」の額が掛けられています。非公開。

こんなときは！　高齢者が孤立？　最近見かけない！　詐欺かも？　様子がおかしいかな？

迷わず、お近くの民生児童委員、老人福祉員、高齢サポート（地域包括支援センター）や区役所に、ご相談ください。

けすぞう君からのお知らせ
防災訓練に参加しましょう

【各学区防災訓練 実施予定】

月日	学区	実施場所
10月19日	開智	学校歴史博物館
	植柳	元植柳小学校
	西大路	西大路小学校
10月26日	郁文	洛友中学校
	大内	梅小路小学校
11月２日	七条第三	七条第三小学校
11月16日	豊園	洛央小学校
	有隣	元有隣小学校
	修徳	修徳公園
	七条	七条小学校
12月７日	菊浜	ひと・まち交流館 京都
１月25日	格致	元格致小学校
３月１日	醒泉	醒泉小学校
３月８日	尚徳	下京中学校
３月15日	成徳	下京中学校 成徳学舎
３月中	崇仁	元崇仁小学校
	永松	京都市総合教育センター

（稚松・安寧・梅逕・淳風・光徳・皆山は、今年度の訓練実施済）

大地震などの大規模な災害が発生したとき、被害を軽減するためには地域住民の皆さんによる積極的な防災活動が大切です。

阪神・淡路大震災では、倒壊家屋に閉じ込められた方などを救助したのは、多くの場合、家族や隣人などの地域住民でした。また、東日本大震災では、継続的に防災訓練を実施していた地域は、犠牲者が比較的少なかったという事例がありました。

- 大地震のときに初期消火や救出救助活動を有効に行うには、訓練が欠かせません。家族全員で防災訓練に参加しましょう。
- 地域の自主防災組織などの活動に参加して、普段から地域で協力しあう体制を築いておきましょう。
- 地域の集合場所はどこか、その場所から避難所までの安全な避難経路などを確認しましょう。
- 避難所の運営は住民の自主運営となります。訓練を通じて体験しましょう。

問　下京消防署（☎361・4411）

11月９日（日）は「119番の日」です。９日から同月15日（土）まで、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。

参加賞あり!!

下京歩歩（ぽっぽ）塾　第３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（ぽっぽ）塾」が塾生と区民の皆様を対象とした「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で一緒に歩きませんか。

日時　11月29日（土）午前10時スタート
（受付：９時30分～）
※小雨決行・荒天中止
集合場所　五条公園（木屋町通五条上る）
コース　五条公園～伏見稲荷大社
（約４km・１時間30分程度）
対象　区内在住の方（小学生以下は保護者同伴に限る）
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・電話番号を明記のうえ、〒600-8588 下京保健センター宛（住所記載不要）に、11月12日（水）（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）。
◆当日、下京歩歩（ぽっぽ）塾への入会も受け付けます！
主催　下京歩歩（ぽっぽ）塾・下京区役所
問　健康づくり推進課管理担当（☎371-7265）

ごみ減量エコバスツアー参加者募集！

暮らしに身近な「ごみ」問題を見つめ直し、ごみ減量や分別を進める取り組みの一環として、施設見学会を開催します。

この機会を通じて、環境にやさしいライフスタイルについて考えてみませんか。

日時　11月24日（月・振休）
午前８時30分～正午
集合・解散場所　新・都ホテル前
（南区西九条院町）
見学先　東北部クリーンセンター
（左京区静市市原町）
対象　下京区・東山区・南区在住の方（小学生以下は保護者同伴に限る）
定員　30名（先着順）
費用　無料
申込み　10月15日（水）～28日（火）に、電話、FAXまたはメールで「京都いつでもコール」（※番号などは１面右下に記載）へ。FAXの場合は、「下京区・東山区・南区民ごみ減量エコバスツアー」と明記のうえ、参加者全員の氏名及び代表者の氏名・住所・電話番号を記載して申し込み。
問　下京エコまちステーション（☎366-0186）

全国でもトップレベルを誇る公害防止設備を整えたクリーンセンターを見学！

「有害・危険ごみ等の移動式拠点回収事業」を実施します

「有害・危険ごみ」や「資源物」について、日ごとに場所を変えて、できるだけ身近な場所で回収する「有害・危険ごみ等の移動式拠点回収事業」を実施します。

回収品目などの詳しい内容については、エコまちステーション、まち美化事務所に配架中のチラシ、または市ホームページ「京都市情報館」→「暮らしの情報」→「ごみ・リサイクル」にある項目をご覧ください。

実施日	時間	場所
11月８日（土）	午前10時～正午	下京渉成小学校（正門）
11月22日（土）	午前10時～正午	洛友中学校（正門）
11月22日（土）	午後２時～４時	元植柳小学校（南門）
11月29日（土）	午前10時～正午	淳風小学校（東門）

問　南部まち美化事務所（☎681-0456）
下京エコまちステーション（☎366-0186）

顔の見える関係づくりを目指して
各学区自治連合会会長 各学区市政協力委員連絡協議会会長と下京区職員が懇談

（出席者の皆様）

９月５日、各学区の自治連合会会長と下京区長などが、地域コミュニティ活性化をテーマに懇談しました。

当日は、地域役員や町内会に未加入の住民にふんした区役所職員によるユニークな演じ物、まちづくりアドバイザーを加えた参加者全員で、寸劇の題材である地域コミュニティ活性化、町内会加入促進をテーマにワークショップを行いました。

ワークショップでは、若い人とコミュニケーションをとる対策を考えたり、工夫をしていくことが大切に向けて様々な意見が出されました。

「不安」を「安心」に変えるのは、地域の人たちとのつながりです。町内会への加入の呼びかけ、子どもやお年寄りの見守り、災害時の助け合いなど、くらしの中の課題を考えていけない「町内会加入に向けて」と

ワークショップの様子

問　せいかつ文化部地域振興課（☎371-7170）
申込み　興味のある区役所あてに、おはがきでご応募ください。
進行担当　推進室

京都市チャンピオン大会（女子バレーボール）へ修徳体育振興会チームが出場！

９月21日、下京渉成小学校で、京都市チャンピオン大会（女子バレーボール）の下京区予選会が開催されました。

16チームによる熱戦が繰り広げられた結果、修徳体育振興会チームが11月16日にハンナリーズアリーナで開催される市チャンピオン大会への出場を決めました。

修徳体育振興会チームの皆さんは、「下京区の代表として頑張りたい」と意気込みを話してくださいました。

下京区代表チームの活躍を応援しましょう！

修徳体育振興会チームの皆様

京都ハンナリーズ、京都サンガF.C.　下京区民デーを実施！

４年連続プレーオフ進出を目指すプロバスケットボールチーム京都ハンナリーズとＪ１昇格を目指す京都サンガF.C.！ 皆さんの熱い声援で勝利を勝ち取りましょう！

①京都ハンナリーズ下京区民デー

各日、１階指定席に５組10名様を、２階自由席に15組30名様をご招待！

日時　・11月22日（土）
午後６時試合開始
・11月23日（日・祝）
午後４時試合開始
対戦チーム　新潟アルビレックスＢＢ
会場　ハンナリーズアリーナ
（西京極総合運動公園内）
問　〈京都ハンナリーズ運営組織〉
スポーツコミュニケーション
KYOTO㈱
（☎050-5533-5588）

©KYOTO HANNARYZ/bj-league

②京都サンガF.C.下京区民デー

100組200名様をご招待！

日時　11月23日（日・祝）
午後２時キックオフ
対戦チーム　ＦＣ岐阜
会場　西京極陸上競技場兼球技場
問　京都サンガF.C.
ホームタウン推進課
（☎0774-55-7603）
＊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！

ＤＦ 30番 石櫃 洋祐 選手

◆**対象**　区内在住の方
◆**申込み**　次の方法にてお申し込みください。
①往復はがきまたは京都ハンナリーズホームページ（http://hannaryz.jp/）
②往復はがき
往復はがきの場合は、次の事項を記載してください。
・**往信用裏面**　①・②ともに、下京区民デー招待、住所、代表者氏名（ふりがな）、電話番号を、①のみ希望日、席種（指定・自由）も記載。
・**往信用表面（あて先）**
①〒601-8046　南区東九条西山町８
「スポーツコミュニケーションKYOTO㈱　下京区民デー招待係」
②〒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」
・**返信用表面**　①・②ともに、郵便番号、送付先住所、氏名を記載。
◆**締切**　①10月31日（消印有効）
②11月７日（消印有効）
※①・②ともに申し込み多数の場合は抽選

【下京区民デー特別ご優待！】
落選の場合も、区民デー当日に、会場でこの市民しんぶん区版（ハンナリーズは、区内在住・在勤・在学を証明できるものでも可）をご提示いただくと、特別料金でご入場いただけます。詳しくは、各問い合わせ先まで。