自治会・町内会に入って住みよいまちに　～自治会・町内会は、まちと人を守っています～
京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定し、自治会・町内会を中心とする地域活動を応援しています

今年度も開催中！「シモン's ぎゃらりー」

区内の保育園や幼稚園の子どもたちが描いたかわいらしい作品、下京老人福祉センターや下京・中部地域包括支援センターを利用されている方々が作られた本格的な作品を飾った「シモン's ぎゃらりー」を今年度も下京区役所の階段踊り場にて開催しています。

12月には高倉幼稚園と龍谷幼稚園の作品を展示し、１月以降も順次展示していきますので、ご期待ください！

芸術に触れ、感じられたことを話題にご家庭での会話が弾み、家族や地域との絆を感じていただければ幸いです。

実施時間　平日午前８時30分～午後５時

今後の展示予定
- １月　光林保育園、たちばな保育園、西七条保育園、楊梅幼稚園
- ２月　大谷保育園、下京ひかり保育園、ときわ幼稚園、七条幼稚園
- ３月　五条愛児園、知真保育園、八条幼稚園
- ４月　下京老人福祉センター
- ５月　開智幼稚園、西大路保育園
- ６月　池坊保育園、下京・中部地域包括支援センター

㊐　地域力推進室総務・防災担当（☎371-7163）

こころの健康講座

１部　講演「こころの健康と睡眠」
講師　木村　比登史氏
（醍醐病院　精神科医）

２部　ストレッチ体操
講師　山本　孝氏
（フィットネス企画Ｑ　健康運動指導士）

最近よく眠れない、寝つきが悪い、睡眠が浅いなど、睡眠に関する悩みはありませんか。寝不足が続くと体に不調をきたしたり、イライラしたりすることがあります。睡眠がこころにどういう影響を及ぼすのかを中心に、こころと睡眠の関係について一緒に考えてみませんか。

また、体を動かすとよく眠れるといった経験が、皆さんもあると思います。そこで、簡単にできるストレッチ体操を一緒にしましょう。

ご参加お待ちしています。

日時　２月13日（金）午後２時～４時15分（受付：午後１時30分～）
場所　下京区役所４階第１会議室
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　１月19日（月）から２月６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

パネル・作品展示
下京区内のこころの健康づくりをサポートする機関や活動を紹介します。
日時　２月９日（月）～20日（金）午前８時30分～午後５時
場所　下京区役所１階玄関ホール

㊐　健康づくり推進課　母子・精神保健担当（☎371-7293）

地域の支え合いを応援する標語　笑顔で挨拶　地域の絆　大切に

下京 ALL STARS

下京区内の各方面で活躍されている方々に、活動の内容や下京への想いなどを伺う連載です。

下京では、幅広い世代で下京のまちづくりを考えようと、11月９日に梅小路公園で開催された「下京区ふれ愛ひろば」のブース運営に、初めて中学生に参加してもらいました。当日は、下京中学校、七条中学校の生徒の皆さんが、「遊びのコーナー」と、雑がみの回収や古着の交換会をする「下京ECOひろば」で大活躍！

そこで、中学生の想いをぜひ聞いてみたいという区長たっての願いもあり、座談会を開くことになりました。

後列中央の山本下京区長を挟んで、写真左が下京中学校伝統文化部と美術部の皆さん、写真右が七条中学校新生徒会役員の皆さん
（各校から３名の方々が代表として座談会に参加してくださいました）

下京中学校の生徒の皆さん　七条中学校の生徒の皆さん

区長　今回、ブース運営に参加された感想は？

（七中）初めはとても緊張してお客さんを呼び込むのが難しかったですが、今後社会に出ても役立つような、よい経験ができたと思います。

今度やる時は、今回の経験をいかして、もっと大きな声を出してたくさんのお客さんを呼び込みたいと思います。

（下中）小さな子どもたちと遊ぶのが大好きなので、「風船づくりや、はてなボックス」で一緒に遊べてとても楽しかったです。

区長　「下京区ふれ愛ひろば」などの地域イベントで、これから「こんなことに取り組みたい！」ということはありますか？

（下中）「やんちゃフェスタ」のように、幼児用、小学生用など、子どもの年代に合わせてそれぞれ楽しめるようなブースをやってみたいです。

（七中）「下京区ふれ愛ひろば」でもまた参加したいですが、地域の方々とふれ合うことが大好きなので、他にも色々なことに挑戦してみたいです。

（下中）公園などを巡るスタンプラリーをして、子どもたちに楽しく、地域のことを知ってもらえたらいいなと思います。

短い時間でしたが、とても和やかな会になりました。今後の活躍が楽しみです。

区長　京都の玄関口でもある下京区に来られる方々に、ぜひ、お勧めしたいスポットや魅力を教えてください。

（七中）梅小路公園です。京都鉄道博物館がもうすぐできるのも、とても楽しみです。

（七中）七条通の商店街をお勧めしたいです。個性的なお店がずらっと並んでいて楽しいですよ。それに、以前、荷物をたくさん持ったお年寄りをお店の方が助けられていた様子を見たことがあり、とても印象的だと思いました。

（下中）下京は町なかですが、一方で、歴史的な風情がある町並みがあるのも魅力的だと思います。例えば、島原。大好きなので、ぜひお勧めしたいです。

「遊びのコーナー」の様子

「下京ECOひろば」の様子

各学区市政協力委員連絡協議会会長と門川市長が懇談

11月21日、下京区各学区の市政協力委員連絡協議会会長と門川市長との市政懇談会が開催されました。

初めに、連絡協議会会長を代表し、所代表幹事から「京都が誇る地域力を培っていくため、コミュニティ豊かで安心して暮らせるまちづくりに今後も取り組んでいきたい」との挨拶がありました。

次に市長は、日ごろの市政協力委員活動へのお礼とともに、「下京区は人口が増え、若い人も増えている活気のある地域。京都市全体が元気になれば、京都市全体が元気になると言っても過言ではない。これからも暮らせる地域コミュニティを築いていくため、地域と行政が連携して、様々な課題の解決に向けて共に取り組んでいきたい」との思いを述べました。

下京区役所では、これからも「地域力」をいかして、下京のますます元気で魅力あふれる下京区を目指して取り組んでまいります。

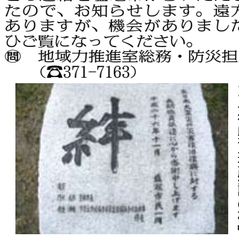
友好都市 宮城県塩竈市に「復興支援感謝の碑（いしぶみ）」が完成

宮城県塩竈市は、東日本大震災において大きな被害を受け、国や県、全国の市町からの多くの派遣職員の支援のもと、復旧復興に向けて、取り組んでおられます。

下京区には、「本塩竈町」という町名や「塩竈山上徳寺」というお寺があることなどから、これまでから下京区は同市との交流を深めてきました。東日本大震災が発生した年の平成23年11月の「下京区ふれ愛ひろば」では、「絆」をテーマに塩竈市のブースを設置するとともに、佐藤昭塩竈市長のご臨席のもと、門川大作市長と渡邊洞暁下京区ふれあい事業実行委員会委員長（当時）が復興への願いを込め「絆」という字を揮毫し、塩竈市に対しエールを送りました。

この度、復興支援への感謝の意を、後世にわたり伝えていくための石碑を塩竈市が作られるにあたり、「下京区ふれ愛ひろば」で揮毫された「絆」の書を使用したいと、同市より依頼がありました。11月21日、塩竈市千賀の浦緑地公園において除幕式が行われ、「絆」の書が刻まれた「復興支援感謝の碑（いしぶみ）」が完成したとの連絡を塩竈市からいただきましたので、お知らせします。遠方ではありますが、機会がありましたらぜひご覧になってください。

㊐　地域力推進室総務・防災担当（☎371-7163）



宮城県塩竈市に完成した「復興支援感謝の碑」

下京歩歩塾　第３回歩こう会を開催しました

11月29日、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」による、塾生と区民の皆様を対象とした「歩こう会」が開催されました。

当日は、66名の参加のもと、五条大橋から鴨川沿いを南下し、伏見稲荷大社までのコースを歩きました。

参加者からは「みんなで一緒に歩けて楽しかった」、「また参加したい」などの感想が寄せられました。

下京歩歩塾では、月１回散歩会を実施したり、年１回脚筋力測定会や食生活診断を実施したりするなど、様々な企画をしています。ぜひ、入塾していただき、仲間と一緒に健康づくりをしましょう！！

「下京歩歩（ぽっぽ）塾」～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歳以上の区民の方（詳しく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）

市バスの車外後部にも掲出中の標語だよ！本年もみんなの笑顔があふれる、よい年になりますように。（市バス（車外後部）には次の標語も掲出中です）「あいさつは　感謝の心の　第一歩」

下京警察署からのお知らせ　車上ねらい　ひったくり　多発中

- **車内に現金やかばんを放置しない！**
- **かばんはたすきがけを！**
- **自転車の前かごには防犯ネットを！**

不審者（車）を見かけたら、すぐに110番通報をお願いします。

自転車の盗難防止には「ツーロック」を！（鍵を２箇所にかけましょう。）

㊐　下京警察署（☎352・0110）

～地域力をいかして安心・安全を高めよう～
安全で環境にやさしい夜間門灯点灯運動にご協力を！

下京区では、昼夜を問わず多くの人が集い、行き交うまちとして、夜道を安心して歩ける防犯に強いまちづくりを目指し、ご自宅や事業所の門灯を環境にやさしいＬＥＤなどで明るく照らす「安全で環境にやさしい夜間門灯点灯運動」を実施しています。

本市では、昨年７月に京都府警と「世界一安心安全・おもてなしのまち京都　市民ぐるみ推進運動」の協定を締結し、犯罪に強いまちづくりに取り組んでいるところです。また、道路照明灯のＬＥＤ化を進め、環境に配慮しながら、まちの明るさ向上にも取り組んでいます。

家の外にも気を配る門灯の点灯は、犯罪抑止に効果的で、地域全体の安心・安全にもつながります。日暮れの早いこの時季、エコな光で夜道を照らす、門灯の点灯に、一層のご理解・ご協力をいただきますようお願いします。

㊐　地域力推進室まちづくり推進担当（☎371-7170）

けすぞう君のQ＆A
～救える命を救うために～

Q　救急車を呼ぶ時の電話番号は？
A　119です。

Q　救急は何を言ったらいいの？
A　救急であること、住所、氏名、救急事故の内容や、けがをしている人の人数などです。

Q　119番には中京区の京都市消防指令センターにつながります。落ち着いて、指令センター員の問いかけに答えてください。
A　救急事故が発生した時の救急車を呼ぶ時の電話番号です。救急も火事も119番です。

Q　救急車が来る前にできることは？
A　救急車が到着するまで応急手当をしている人以外は、救急車の来そうなところまで誘導に出ていただくとスムーズに現場へ到着できます。

Q　救急車が来たら？
A　救急隊が到着する救急隊員合流し、救急車に乗り込みます。

Q　救急車を呼ぶ時間帯は？
A　救急隊が到着する時間は平均約8分です。心肺蘇生などの応急手当を救急隊員に伝えるために、正しくおぼえておきましょう。

Q　救急事故が発生した時、応急手当の講習を行っています。詳細は消防署にお問い合わせください。
A　救急事故があなたの冷静で落ち着いた行動で、救える命を救います。

Q　人手がある場合は？
A　応急手当をしている人以外は、救急車の来そうなところまで誘導に出ていただくとスムーズに現場へ到着できます。

Q　救急車が来たら？
A　救急隊員合流し、救急車に乗り込みます。

Q　救急隊が到着する時間は？
A　119番に応答してから救急隊が到着するまで平均8分です。

Q　救急隊に伝えるべきことは？
A　救急隊に伝えるべきことは、救急事故の状況、救急隊の変化、行った応急手当の内容、具合が悪くなった時の情報、持病、飲んでいる薬など）を救急隊に伝えてください。

Q　休日や夜間に救急車を呼ばずに自分で病院を受診するには？
A　「京都健康医療よろずネット」というホームページで、あなたに合った病院・診療所などを探せます。

京都健康医療よろずネット　検索

（また、☎694・5499におかけいただくと、自動音声やＦＡＸにより、診療中の医療機関が案内されます。）

㊐　下京消防署（☎361・4411）

1月26日（月）は文化財防火デー

１月23日（金）～29日（木）、文化財保護運動を実施します。みんなで文化財を火災から守りましょう。

「区民が主役のまちづくり」サポート事業

～花と緑があふれる美しいまちに～　菊浜花回廊づくり

菊浜学区では、平成24年度から学区の皆さんで、正面児童公園をはじめ、学区内の各所を季節の花で彩る「菊浜花回廊づくり」に取り組まれています。

３年目を迎えた今年度は、新たな取り組みとして、花の植え付けに先立って、10月28日に、ワークショップを開催し、花の種類や色彩などのデザインを決められました。

そして、11月18日、ワークショップで決められたデザインをもとに、ビオラやチューリップなど、冬から春にかけての季節の花を、プランターやバスケットに植え付ける作業が行われました。

菊浜連合会南野辰雄（みなのたつお）会長は、「今後もこの取り組みを通じて、花と緑があふれる美しいまちにするとともに、住民同士の交流を深めていきたい」と話してくださいました。

「壬生オアシスガーデン」で芋掘り＆炊き出し大会

建築都市デザインを学ぶ立命館大学の学生などによる団体「オアシスガーデンカフェクラブ」では、地域の公共空間である「ちびっこひろば『壬生オアシスガーデン』」を、「地域ぐるみで活用できる場所」とするため、地域の方々と共にお茶会やラジオ体操など様々な取り組みをされています。

11月15日には、子どもから大人まで楽しめる世代間交流ができるイベントとして、「芋掘り＆炊き出し大会」が行われました。

心地よい晴天に恵まれたこの日、集まった地域の子どもたち約20名が芋掘りを体験。その後、防災訓練を兼ねた炊き出しを地域の方々が行われ、サツマイモ入りのカレーや、サツマイモの茎で作ったきんぴらなどが振る舞われました。

この「壬生オアシスガーデン」は、いつでもご利用できる地域の憩いの場です。ぜひ一度、お立ち寄りください。

（壬生オアシスガーデンは下京区仏光寺通大宮西入にあります）

ご存じですか？都市型水害対策に効果あり！雨水貯留タンクと雨水浸透ます

近年、局地的な集中豪雨による「都市型水害」が全国的に増加しています。このような中、まちを浸水被害から守る「雨に強いまちづくり」を進めることは、一層重要となってきています。

この「雨に強いまちづくり」のため、市民の皆様が自らできる対策があります！それは、雨水を一時的に貯留し有効活用ができる「**雨水貯留タンク**」や、雨水を土中に浸透させ市街地への雨水の流出抑制と地下水の保全ができる「**雨水浸透ます**」の設置です。

市では、両施設の普及を広く呼び掛け、設置していただける方を対象に助成制度を設けています。

雨の少ない今の時季に、ぜひ設置を検討され、出水期への備えをされてみませんか。

対象　市内の住宅・事業所などに①雨水貯留タンク、②雨水浸透ますを設置する方
募集数　①120基、②40基
助成額　①施設購入費用の２分の１（上限２万5000円）、②１基２万5000円（上限４基10万円）
※お一人様１回の申請です。展示、販売目的の助成は対象外。
申込み　上下水道局下水道部管理課に事前相談のうえ、３月31日（火）（必着）までに申請書を提出。

下京区を含む市内中心部は、合流式下水道（汚水と雨水を一本の管で集める方式の下水道）が整備されています。雨水貯留タンク・雨水浸透ますの設置は、合流式の下水道管に流れる雨水の量を抑制でき、「雨に強いまちづくり」に非常に有効です！

Q A コーナー

上下水道局マスコットキャラクター　清都（すみと）くん・ひかりちゃん

Q　例えば80㍑の容量のタンクを購入するには、いくらくらいかかるの？
A　メーカーや仕様にもよるけど、タンク本体で概ね１万円程度かかるよ。（助成の対象となるには80㍑以上の容量が必要）タンクに貯まった雨は水まきや打ち水などに利用でき、エコにも効果的だよ！

Q　雨水浸透ますは、どんな仕組みなの？
A　住宅の屋根に降った雨を雨どいから集水し、地中に浸透させる施設だよ。雨水の流出を抑制し、浸水被害軽減の一助となるよ！

㊐　上下水道局下水道部管理課（☎672-7822）

七条中学校で総合防災学習が実施されました

11月28日、七条中学校で「総合防災学習」が行われました。これは、災害に関する知識や地域の防災活動についての理解を深め、危険に際し命を守り抜くため主体的に行動できるよう、また、復旧・復興を支えるための「支援者」としても活動できるよう、同校の学校運営協議会が下京消防署や消防団、下京区役所などに呼びかけ、実施されたものです。今年は初めて全校での取り組みとなり、保護者や地域の方々も加わって、約400名が参加されました。

当日、１年生は、消火器を使っての消火活動や倒壊建物からの救助活動、地震の揺れなどを体験しました。また、２年生は心肺蘇生法やＡＥＤの使い方について学び、３年生は、クイズを通じて避難所運営などに関するディスカッションをするとともに、非常食のつくり方や簡易トイレの組み立てについて学ぶなど、全校あげて、防災についての理解を深めました。

同校３年生の島尻明臣（しまじりあきみ）さんは、「今まで災害を経験したことはないが、自分の周りでも起こるかもしれないということを意識し、普段の生活の中でも今日、学んだことをいかしていきたい。まずは、災害時の非常持出袋をちゃんと用意したい」と話してくださいました。

消火器を使っての消火活動講習（１年生）

心肺蘇生法の講習（２年生）

非常食（アルファ化米）の炊き出し訓練（３年生）

こんなときは！
高齢者が孤立？　詐欺かも？
最近見かけない！　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。