11月23日

中央卸売市場第一市場開設80周年記念
「市場まつり」を開催します

歴史と伝統のまち下京区は、そのほかにもさまざまな顔を持っています。「京の台所」といわれる中央卸売市場第一市場も商業のまちとしてのひとつの顔ではないでしょうか。

この第一市場は、昭和2年にわが国最初の中央卸売市場として開設され、今年で80周年を迎えました。これを記念して「市民に開かれた市場、市民との共生」をテーマに「市場まつり」が開催されます。

市場ならではの魅力あふれるイベントが盛りだくさんです。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

日時　11月23日（金・祝）午前10時～午後3時（雨天決行）

場所　中央卸売市場第一市場（朱雀分木町）

内容

- マグロの解体実演
- 特産品・名産品の展示、販売
- 鍋料理実演販売、子ども鍋レシピコンテスト
- 啓発展示コーナー

費用　入場無料（物品販売・飲食は有料）

その他　公共交通機関でお越しください

問　京都市中央卸売市場協会（☎323・6777）

12万人が来場された75周年「市場まつり」の様子

10月26日

市政協力委員各学区会長と星川副市長が懇談

懇談会では、市政協力委員を代表して、渡邊洞曉代表幹事から、下京区に対する諸施策へのお礼と、下京区基本計画を推進する各学区の活動や今後の課題が報告されました。星川副市長からは、各学区会長の皆さんの日ごろの活動に感謝を申し上げるとともに、区民主体のまちづくりに向けた決意が表され、市政運営へのより一層の支援のお願いがありました。

なお、この市政懇談会に先立ち、各学区会長と下京区長との懇談会が開催され、学区会長から各学区でのまちづくり活動の発表がありました。

脈々と受け継ぐ自治の精神

平成19年度自治記念式典
下京区から76人40団体が表彰されました

10月15日、京都会館で自治記念式典を開催しました。この式典は、京都市が明治31年10月15日に真の自治権を獲得したことを記念して、昭和33年から毎年実施しているものです。京都市は明治22年に誕生後、「市政特例」により自治権を制約されていましたが、先人が明治政府に対し自治の精神をもって力強い運動を繰り広げた結果、特例を撤廃させ市民自らの手により市長を選任し市役所を開庁しました。

式典では、市政の推進に貢献された方々や団体に対して、桝本市長から表彰状や感謝状が贈られました。

下京区からも多くの皆さんの功績がたたえられました

- ▶**有功者表彰**　1人
- ▶**篤志者表彰**　6団体
- ▶**永年勤続市政協力委員表彰**　10人
- ▶**時を超え 美しく ひと輝く 歴史都市・京都推進感謝状**　46人　2団体
- ▶**地域の安心安全ネットワーク形成特別感謝状**　7団体
- ▶**生き方探訪・チャレンジ体験特別感謝状**　11団体
- ▶**時を超え光り輝く京都の景観づくり特別感謝状**　1人
- ▶**京都市少年合唱団創立50周年記念特別感謝状**　3人
- ▶**学校安全ボランティア特別感謝状**　15人　14団体

すこやかライフ
禁煙のすすめ

平成18年4月から禁煙治療が保険適用になり、京都市立病院でも禁煙外来が実施されています。喫煙と疾病との関係は皆様がご存知のとおりですが、特に慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、心筋梗塞などの循環器疾患、肺がん、喉頭がん、咽頭がんなどの悪性腫瘍による死亡率の増加に関与しています。

自分の意志だけで禁煙しようとしても、ニコチンの離脱症状（禁断症状）のためタバコを止めることは困難なことですが、現在ではニコチンパッチを用いることで楽に禁煙できるようになってきました。

ニコチンパッチは、禁煙開始日から8週間1日1枚を、通常は朝に胸部や腹部、左右の上腕など体の平らな部分に貼付します。離脱症状が軽くなれば、夜間ははがして寝ても良いでしょう。

心臓病をお持ちの方、脳卒中を起こして間もない方はニコチンパッチを使用できない場合がありますので、掛かり付けの医師にご相談ください。また、妊娠されている方もニコチン製剤は使用できません。副作用としては不眠、皮膚炎が比較的多く見られますが、通常はそのまま使用することが可能です。

現在、喫煙されている方は、ご自身の健康のため、タバコから離脱されてはいかがでしょう。

京都市立病院呼吸器内科　辻村正仁

献血できる体をつくりましょう

京都府内では年間に約14万人の方から献血の申し込みがあります。しかし、そのうち男性で約8％、女性では実に約33％の方が、血液の濃さ（血液比重またはヘモグロビン量、血圧、体重などが基準に満たないために献血できず帰っていただく結果となっています。そこで、余裕を持って献血できる体をつくるための三大要素である「食べる・運動する・眠る」についてのポイントを紹介します。

①食べる（栄養素を意識して食べましょう）

- 鉄分（貧血を防ぎます）…レバー、貝類、めざし、卵黄、ほうれん草、ひじきなど
- たんぱく質（血液をつくり、全身の栄養状態を回復させます）…豆腐、チーズ、納豆、ハム、牛乳など
- ビタミン（B2、B6、B12は造血作用があり、Cは鉄分の吸収をよくします）…トマト、ピーマン、キャベツ、アスパラガスなど

②運動する（生活の中に運動を取り入れましょう）

息がはずむ程度の安全な運動やバランスのとれた体づくりのために柔軟体操や筋力を使う運動、そして楽しくマイペースで続けられる運動など

③眠る（上質な睡眠をとりましょう）

8時間にこだわらず、自分にあった睡眠時間を。寝酒は睡眠の質を悪くします。読書、音楽鑑賞、アロマセラピー、ストレッチ体操、ぬるめのお湯での入浴などでリラックスして就寝しましょう。

健康な体づくりに心がけ、今後も献血にご協力ください。

問　健康づくり推進課管理担当（☎371・7265）

キノコ・フグによる食中毒にご注意ください

キノコ

秋たけなわとなり、野山へ出かけて「キノコ狩り」を楽しまれる方も多数おられるでしょう。しかし、正しい知識がなかったために楽しい「キノコ狩り」が一変して、有毒キノコを食べて食中毒になるという不幸な事故が毎年発生しています。時には、死亡に至る痛ましい事故も発生しています。

素人が、有毒か食用かを見分けるのは非常に難しいことです。安易に自生のキノコを採取し食べることは絶対にやめましょう。次の点に十分ご注意ください。

- 素人判断は絶対しない
- 野生のキノコは、人にあげない、もらわない
- キノコの毒は、加熱調理しても消えません

フ　グ

鍋物、てっさ、焼きフグなどフグは、冬の味覚として食卓をにぎわせてくれますが、その一方で毎年、全国各地で食中毒が発生しています。フグの毒は、青酸カリの毒の約1,000倍の力を持つといわれています。熱に強いため煮たり焼いたりしても毒が消えることがなく、味も臭いもないため食べても気づきません。食べてから短時間で唇や舌のしびれを起こし、その後、頭痛、腹痛、嘔吐、意識障害、呼吸困難などの症状があらわれます。有効な解毒剤もないため、非常に高い死亡率となっています。

フグの有毒部位を取り除くためには専門的な知識と技能が必要です。素人料理はやめ、フグ処理師が適正に処理した料理を食べましょう。

問　衛生課食品衛生担当（☎371-7299）