

区内を4つの地域に分けて

第3回「住民円卓会議」を開催

～次期下京区基本計画策定に向けて～



11月11・12・17・18日に、第3回目の住民円卓会議が、4つの地域（北西、北東、南東、南西）ごとに開催されました。住民円卓会議は、次期基本計画の策定に当たって、区民の皆様にご参画いただき、

地域の課題や区を目指すべき方向性を議論し、共有していただくために、昨年12月に設置されたものです。今回の会議では、これまでに出てきた課題・問題点について更にテーマを絞り、ワークショップ方式で議論を深めました。不法駐輪対策、れいで安心・安全なまちづくり、マンション住民増加への対応、まちづくりを担うひとづくりなど、さまざまなテーマについて活発に議論が行われました。

今後、更にテーマごとの会議を開催したうえで、次回の策定委員会（1月予定）に反映させていきたいと考えています。

年末の交通事故防止市民運動

期間 12月11日～31日
年の瀬も あったかマナーで 事故はなし

好成績を収めたチームをご紹介します

- ◆リレーカーニバル
男女混合800mリレー 優勝 七条
男子400mリレー 4位 七条



- ◆グラウンド・ゴルフ大会 優勝 大内



- ◆ソフトボール大会（一般の部） 準優勝 光徳



- ◆ソフトバレーボール大会
優秀チーム 醒泉、大内A、豊園A、豊園B、七条A、七条B、尚徳A、開智
- ◆ベタング大会
優秀チーム 植柳A、植柳B

総合5位
下京区

第21回 市民スポーツフェスティバル

11月3日、西京極総合運動公園で第21回市民スポーツフェスティバルが開催されました。当日は、リレー、ジョギング、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ベタングの各競技が行われました。下京区からも多くの皆さんが参加し、2種目で優勝するなどの活躍で総合5位の好成績を収めました。

夜間パトロールに向かう
光徳消防分団



年の瀬を迎え、下京消防署、下京消防団では、自主防災会の皆さんと共に、不注意や放火などによる火災を防ぐため、「年末防火運動」を実施します。

また、この運動に併せて、下京消防団では、「年末特別警戒」を実施します。この期間中は、各消防分団器具庫に警戒本部を開設して、毎晩、巡回広報やパトロールなどを行い、地域の皆さんに「火の用心」を呼びかけます。皆さんも、ご家庭での火の元点検と地域ぐるみの放火されない環境づくりを更に徹底することにより、明るい新年をお迎えください。

① 下京消防署（☎361・441）

「火の用心」で
明るい新年を
年末防火運動 12月15日～31日
消防団年末特別警戒 12月20日～31日



けすぞう君の防災 Q&A 冬の時季こそ「火の用心」



こんにちは、けすぞう君です。
今年も残すところ、あとわずか。何かと慌ただしい年の瀬ですが、普段にも増して、防火への注意が必要です。

Q 「着衣着火」ってなんですか。

A ストープやこんろ、仏壇のローソクの火などが、衣服についてしまうことを「着衣着火」と言います。特に厚着をしている寒い時期は、気付くのが遅れて思わぬ大きな事故となることが多くなっています。たとえ日常使い慣れた火であっても、慎重に取り扱いましょう。



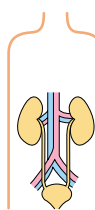
【放火されないようご注意ください】

毎年、「放火」は火災原因の上位です。年末の大掃除などで、ごみがたくさん出る時期ですが、屋外にダンボールや雑品などの燃えやすいものを放置せず、家の周りを外灯などで、明るくしておきましょう。



【取り付けましたか？住宅用火災警報器】
今お住まいの住宅には、平成23年5月31日までに設置が必要です。

① 下京消防署（☎361-4411）



慢性腎臓病（CKD）とは、主として尿にたんばくが出てくるか、老廃物を排泄する能力が低下した状態のことをいいます。CKDの患者さんは、日本でも2千万人近くいらっしゃいます。

CKDは末期腎不全という、腎機能が廃絶して透析療法や腎移植なしでは生きていけない状態の原因となるだけではなく、心筋梗塞、狭心症、心不全、脳梗塞や脳出血などの心血管病にとっても大変重要な危険因子です。CKDになる恐れの高い因子としては、年齢、高血圧、耐糖能異常糖



慢性腎臓病の予防

尿病）、高脂血症、肥満、喫煙、男性、家族にCKDの方がいること（家族歴）、高尿酸血症などがあります。年齢や性別、家族歴以外の因子の多くは、生活習慣の改善によって回避できます。つまり、塩分や脂肪、アルコールを控え禁煙する。そして、過剰なカロリー摂取をやめ、運動をして適正な体重を維持するという、生活習慣の改善が重要なのです。もちろんこれらによって、全てが正できる訳ではなく、血圧を下げる薬や糖尿病、高脂血症や高尿酸血症を改善する薬が必要な場合もあります。以前に比べると、CKDの治療薬もレニン・アンギオテンシンというホルモンを抑制する薬を中心として進歩してきていますが、いったん進行してしまうとまだまだ治りにくいのがCKDです。まず、ご自分の生活習慣を見直し、予防に努めることが大事なのです。

京都市立病院診療科
腎臓内科 八城 正知