

### 第29回「右京区民美術展」展示作品大募集！ 右京区内高等学校絵画展も同時開催！

平成28年2月26日(金)～29日(月)サンサ右京で開催される「右京区民美術展」の展示作品を募集します。  
右京区に在住または通勤・通学をしているアマチュアの方

応募期間 12月15日(火)～平成28年1月22日(金)  
応募方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・作品ジャンル・作品名(ふりがな)・作品の大きさ・過去の出展の有無・右京区在住以外の方は通勤先または学校名をご記入ください。  
出展料 千500円(一般)千円(学生・生徒)  
募集作品 先着順で130点程度。1人1作品。  
日本画・洋画  
10号以下の額装(額装品は横



昨年度 右京区内高等学校絵画展奨励賞受賞作品[鮮]

主催 右京区民文化普及会、右京区役所  
申込 616・8511(住所不要) 右京区役所地域力推進室 まちづくり推進担当  
861・1264

### 健康長寿 うきょう かわら版

お酒は適量を守り、楽しく飲みましょう  
「酒は百薬の長」という言葉があるように、適度な飲酒は、疲労回復やストレス解消などの効果がありますが、度が過ぎると、糖尿病の悪化や肝臓病、アルコール依存症などの原因になります。お酒を飲む機会の多い季節ですが、適量を守りましょう。

どれくらいが適量？  
日本酒(15度): 1合(180ml)  
ワイン(12度): グラス2杯(200ml)  
ビール(5度): 中ビン1本(500ml)  
ウイスキー(40度): ダブル1杯(60ml)  
焼酎(25度): ぐいのみ2杯弱(100ml)

- どのように飲めばいい？  
 休肝日は週に連続2日  
 ほろ酔いでやめる  
 寝る2時間前までに切り上げる  
 食べながら飲む  
 強いお酒は割る  
 水やお茶と交互に飲む

### ふるさと納税寄付金で 右京区のまちづくりの 応援をお願いします

「まちのために何かをしたけれど、時間が無い」そういう方でも京都市ふるさと納税寄付金「だいきつ」京都。寄付金で右京区のまちづくりを直接応援できます。申し込みの際に応援メニューから「地域振興(右京区)」を選んでください。寄付金は子どもの健やかな成長に繋がる事業などに活用します。  
今月から給与所得者などは確定申告手続きが不要となる

### 右京なかよしパーク 2015年度冬クール

親子であそぼう！ みんなであそぼう！  
ママ友作りをしませんか？  
平成28年2月19日(金)・26日(金)・3月4日(金)・11日(金)・18日(金)全5回10時30分～11時30分(受付10時)  
所要 靴袋、お茶  
申込 往復ハガキに必要事項をご記入の上お申し込み下さい。  
往復先 616・8105 京都市右京区太秦森ヶ前町22-3 右京区社会福祉協議会  
平成28年1月22日(金)必着

### まちづくり大学 リレー講座のお知らせ

参加無料・申込不要  
京都光華女子大学  
光華こどもひろば特別企画「おたのしみ劇場」  
1月9日(土) 10時30分～12時  
所 大学慈光館1階 保育実習室  
内 劇団むむのこによる人形劇  
子ども教育学科  
325・5498  
京都嵯峨芸術大学  
伝統を引き継ぐ重みと喜び  
12月19日(土) 14時20分～15時50分  
所 大学有響館4階401教室  
内 京「うちわ」の歴史をはじめ、小丸屋の歴史や舞扇、舞踊小道員のお話。  
講師 住井啓子氏(小丸屋住井代表取締役社長)  
史跡からみた京都の歴史  
京の土のなかと土のうえ  
1月16日(土) 14時20分～15時50分  
所 大学有響館4階401教室  
内 京都を代表する主要な史跡を時代順に紹介し、京の歴史を掘り下げます。  
講師 加納敬二氏(京都市埋蔵文化財研究所)  
社会連携・研究支援グループ  
864・7898  
花園大学  
学長講座「禅とこころ」II  
12月21日(月) ②1月18日(月) 10時40分～12時10分  
所 大学教室  
講師 ①禅の世界 佐々木容道氏(天龍僧堂師家) ②Zenカルチャー 久田勘鷗氏(シテ観世流能楽師)  
詳しくは花園大学HPをご覧ください。  
花園大学教務課  
823・0583

### 食育セミナー「食事で取り組むメタボリックシンドローム対策」

平成28年2月4日(木) 10時～13時(受付9時45分)  
所 保健センター 栄養指導室  
内 講話・調理実習「塩分・脂肪の減量クッキング」  
水内容は当日変更の可能性あり。  
右京区在住、ご家族やご自身のメタボリックシンドロームが気になる方  
24名(多数抽選)

### 右京の安心・安全コーナー

年末における特別警戒活動実施中!!  
右京警察署では年末における区民の安心安全を確保するため、昼夜を問わず犯罪抑止に向けた特別警戒活動を実施してまいります。  
活動重点は次の4つです。  
○高齢者に対する特殊詐欺被害の未然防止  
○子どもと女性に対する性犯罪の未然防止  
○自転車盗被害の未然防止  
○交通死亡事故の未然防止  
皆さんも防犯意識を高め、右京区での犯罪発生ゼロを目指していきましょう。  
右京警察署 865・0110

### 食育セミナー「食事で取り組むメタボリックシンドローム対策」

平成28年2月4日(木) 10時～13時(受付9時45分)  
所 保健センター 栄養指導室  
内 講話・調理実習「塩分・脂肪の減量クッキング」  
水内容は当日変更の可能性あり。  
右京区在住、ご家族やご自身のメタボリックシンドロームが気になる方  
24名(多数抽選)

### クロス アップ社協

ご存知ですか？  
「日常生活自立支援事業」  
この事業では、主に認知症高齢者、知的障害者、精神障害者など、日常生活に支障がある方を対象に、地域において自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用や毎日のお金の管理をお手伝いさせていただきます。  
専門員が作成した計画書に基づき、生活支援員の方々に支援を行っていただきます。  
今日は靴代多めに出して〜  
れんかな「残高を確認してから決めましょう」利用者さんと相談しながら、生活費などの出金、公共料金の支払いなどの生活支援をお手伝いしています。  
この事業を利用することで、利用者さんの生活が安定し、就労に結び付いたケースもあります。毎回の生活支援員さんの支援を、楽しみにされておられる方もいます。  
福祉サービスの利用援助や日々の金銭管理等を支える生活支援員を募集しています。関心のある方は、左記までご連絡ください。  
右京区社会福祉協議会  
865・8567

12月11日(金)～12月31日(木) 年末の交通事故防止市民運動実施中  
「スロージャー」 ゆずりあい 心もあったか 京の暮れ  
運動重点 子どものと高齢者の交通事故防止

被害ゼロ まずは自分の