

健康長寿のまち 右京

9月19日(月)は敬老の日

右京区では、今年度51名の方が100歳を迎えられます。これからも皆さんがいつまでも住み慣れた地域で心豊かで健やかに過ごせる健康長寿のまちづくりを進めてまいります。

100歳インタビュー

毎朝続けておられるマッサージュや軽い体操。さらに書道、絵画、随筆などを書いて過ごすという多彩な趣味をお持ちの中村有隣さん。80歳に近づいてから始められた登山やお仕事のお話も聴かせていただきました。

元気の秘訣は、「普通の生活すること。自分で歩き、自分でやること。何でも食べることに、偏らないこと」と教えていただきました。



出版された随筆冊子を手にする中村さん

100歳を迎えられる皆さま

- 大字 信子様 (太秦)
- 荒川 達三様 (太秦)
- 中村 有隣様 (常磐野)
- 井上 タツ子様 (嵯峨野)
- 内藤 ヨシ様 (嵯峨野)
- 當森 君子様 (嵯峨野)
- 倉田 きみ江様 (嵯峨)
- 小丸 きみ様 (嵯峨)
- 津田 芳枝様 (嵯峨)
- 古谷 さと様 (嵯峨)
- 黒澤 ミチ様 (広沢)
- 鈴木 いわ江様 (嵐山)
- 西田 テイ様 (嵐山)



まちづくり大学講座のお知らせ

参加無料・申込不要 (一部除く)

京都光華女子大学 聖典読書会

「今昔物語」にも取り入れられた「仏典童話」をゆっくと読み進めていきます。

時10月7日(金)、10月21日(金) 14時30分～16時

所 大学賢風館6階 定20名

講師 渡邊愛子氏(京都光華女子大学非常勤講師)

問 真宗文化研究所 325・5383

「地球環境問題」

時10月29日(土) 14時～16時30分

所 大学徳風館6階小講堂 定160名

講師 高野拓樹氏(京都光華女子大学キャリア形成学科学准教授・西池沙織氏(氣象予報士))

申・問 地域連携推進センター 325・5259

健康長寿 うきよう かわら版

第13回 みんなのスポーツフェスタ 近畿自然歩道 を行く「京北ウォーク」



自然豊かな京北地域を楽しく歩きましょう。

時10月23日(日) 10時スタート①京北運動公園9時30分(駐車場有・無料) ②西京極総合運動公園(無料送迎バス利用) 8時30分にそれぞれ集合

所 京北運動公園(石・京北比賀江町院谷21-1)

コース 京北運動公園→ウツディー→京北→山国神社→常照皇寺(約14キロ)

定200人(多数抽選)

¥千円(参加賞、記念品代、京北鍋代含む)

申10月6日必着までに下住所氏名(ふりがな・年齢・性別)を記載し、FAXまたはホームページへ。(8月31日現在、順不同)

かんたんトレーニング

楽しく体を動かしながら、頭も体操！健康寿命を延ばしましょう！

時10月5日(水)～12月21日(水)の毎週水曜日(10月19日、11月23日除く) いずれも9時～10時

所 右京地域体育館 313・9134 FAX 313・6043



所 右京地域体育館

内 高齢者向けの筋力トレーニング、介護予防運動、介護予防運動指導員によるトレーニングプログラム。

定20名

¥七千二百円(10回)

申9月17日(土) から同館受付。先着順。

問 右京地域体育館 882・3388

右京の安心・安全コーナー



スマホ・ケータイの管理子どもにも、任せておいて大丈夫ですか？

ご存知ですか？スマホ・ケータイの危険性や依存性。最近インターネット上で、いじめ・中傷、個人情報の書き込みや有害サイトへのアクセスなどによって児童、生徒が巻き込まれたトラブルとなっている相談が増えています。

子どもさんにスマホ・ケータイを持たせるなら、家庭内でルールを作り、守らせましょう。

問 右京警察署 865・0110

水開催日変更の場合あり。事前にお問い合わせください。

所 大学慈光館1階保育実習室 対保護者同伴の未就園児 問 とも教育学科 325・5498

所 大学無文館2階 定20名

講師 「碧巖録」提唱 河野太通老大師(花園大学総長)

問 教務課 823・0583

右京区民文化フェスティバル2016 出演団体募集

日ごろの活動の成果をステージで発表してみませんか？たくさんのご応募をお待ちしています！

時12月10日(土) 10時30分～16時

所 右京ふれあい文化会館

応募資格 右京区内に活動拠点が有り、音楽、舞踊、地域芸能などの活動を行っている団体。水個人での応募不可

発表時間 7分以内(厳守) (舞台設営、撤去時間も含む)

募集組数 30組程度(多数抽選)

申9月15日(木)～9月30日(金) 必着。右京区役所ホームページ、地域力推進室または

問 地域力推進室 まちづくり推進担当 861・1264 FAX 871・0501



森のパワー スポットマ トレッキング

森deトレッキング友活

京北・黒田地区、樹齢800年を超える巨大杉が群生する伏条台杉群。森のパワースポットともいえるこのエリアを地元の方のガイドとともにトレッキングする「森の京都」記念イベントを実施します。

今回は、森や山好きの友だちやパートナーを見つけたという独身男女のグループに、京北の森の魅力たっぷり楽しんでいただけるイベントです。

西日本最大級の杉を巡るトレッキング、レクリエーション、交流会など、様々な企画を実施予定。ご応募をお待ちしております！

時10月15日(土) 10時30分～18時

集合 10時に京北出張所1階ロビーまたは9時にサンサ右京1階ロビー

対20歳以上39歳以下の独身男女(定40名多数抽選)

¥三千円

申各區役所・支所、京北出張所、市役所、市HPなどで配布の申込書に必要事項を記載し、郵送、FAXまたはメールにて、9月26日(月)【必着】までに届く。

主催 花降る里けいほくプロジェクト実行委員会

共催 京都市、おーらい黒田屋 問 京都新聞旅行センター T 604・8578 中京区烏丸通夷川上ル 256・2233 FAX 256・1141

メール yoko@kyoto-pd.co.jp

家族で話そう スマホにひそむ

運動の基本 ○子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点 ○夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗車中の交通事故防止