

もうすぐ京都マラソン2017!

これまでボランティアやランナーとして全ての大会に参加され、今回は駅伝発祥100年を記念して新設された「地域の絆・つながり絆」から「ペア駅伝」に参加される伊藤正樹さん・正子さんご夫妻にお話をうかがいました。

■魅力は何でしょうか。

(正子さん) 初めてのフルマラソンは第一回京都マラソンで、沿道からの応援を力に完走しました。普段は走れない都大路を走るのは爽快です。

(正樹さん) 第一回から毎年家族の誰かが走っています。応援する側になると、地下鉄や嵐電を駆使してランナーよりコースを先回りできます。また、ランナーのラップタイムはネットでリアルタイムで確認できるので面白いです。

■大会の印象を教えてください。(正子さん) 大会に関わっておられる皆さんが盛り上げようとされている雰囲気と、当日、

沿道からランナーへの声援が温かいです。

■抱負を教えてください。

(正樹さん) 私は長距離を走ることがあまりないので、けがなく楽しく走れることが一番です。

(正子さん) ペア駅伝は3回目です。結婚30年を迎える年、よい記念になります。楽しみです。



京都マラソン 2017

2月19日(日) 雨天決行
西京極総合運動公園スタート
8:55~車いす競技
9:00~マラソン・ペア駅伝
*大会当日はノーマイカーデーにご協力をお願いします。

右京区まちづくり支援事業の活動を紹介!

◆つながりの場ではぐくむママ支援

西院のコミュニティスペース「ひとのば」を拠点として、女性と子ども成長と活躍を支援する活動を行っています。11月から右京区役所1階MACHIKOにて「ママココロサロン」を開催。毎月テーマを変え、託児付きで、安心して自分と向き合う時間をもつことができます。お気軽にご参加ください。

ママココロサロン (無料)
時 1月17日(火)、2月13日(月)、3月21日(火) いずれも10時~12時



11月開催の様子。自分の時間がもてうれしいと好評でした。

所 右京区役所1階MACHIKO
申・岡NDPO法人ひとのば
0800・833・6539
(代表タカハシ)
メール info@hitohito.org

エコまちステーションが行く!

「燃やすごみ」の「1」に注意!

①収集日当日の朝8時までに決められた場所に出してください!



前夜から出されると、犬や猫、カラスなどが袋を破り、ごみが散乱する原因になります。

②生ごみの水切りを!



生ごみの水切りは、クリーンセンターでの発電効率を上げるだけでなく、臭いも減らせます。

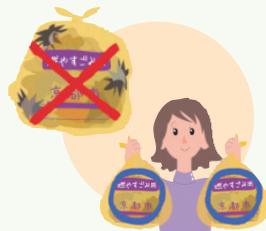
みなさまのご理解・ご協力よろしくお願いします。

③ガラスや鋭利な物は厚紙などに包んで!



ごみ袋の中央に入れてください

④詰め込み過ぎに注意!



片手で持てる程度の重さに!

エコまちステーションでは、ごみの出し方はもちろん、ごみの減量やまちの美化に関する相談も受け付けています。美しいまちづくりを進めるために、ごみ出しのルールを守り「美しい京都」をみんなで築きましょう。

問 右京エコまちステーション
0366・0190

◆Kuumi and Friends

「大海美とその仲間たち」が右京区内の福祉施設や寺社児童館、自治会館、ふれあい文化会館などでライブを開催し、地域の皆さんと楽しく一緒に歌います。歌で知合い、支え合うことの素晴らしさを伝え、心豊かに健やかなつながりの輪を広げていきます。

昨年は、嵯峨中学校吹奏楽部、嵯峨野児童館、大正琴コースモジュニア)や一般の方々と同じステージに立ち、「右京区民文化フェスティバル」にも出演しました。

世代を超えて人と人をつないでいくライブにぜひご参加ください!

1月ライブ「春あさき夢」
時 1月24日(火) 14時~15時

クローズアップ社協

地域のステキレポート

障害も一つの個性です。「この街が好き。集まれ、笑顔」

11月20日、みやこふれあいまつり実行委員会が中心となって、西院中学校で「みやこふれあいまつり」が開催され、1千7百人を超える方が集まりました。このまつりは障害のある方とのふれあいを

通じて、障害も一つの個性として尊重されるよう理解を深めることを目的としています。ボランティアサークルたんぽぽさん、学区の皆さん、民生委員や自治会関係者のお力添えに加え、社協も後押しをして、西院で10年継続して取り組まれたことが、「笑顔」の増加につながっています。障害について知り、声掛けや見守りなど今できる支援を考え、心掛けることが大切です。地域に住む人みんなが「この街が好き」と思える地域をつくるための素敵な活動を皆さんも応援してください。



問 右京区社会福祉協議会
085・8567

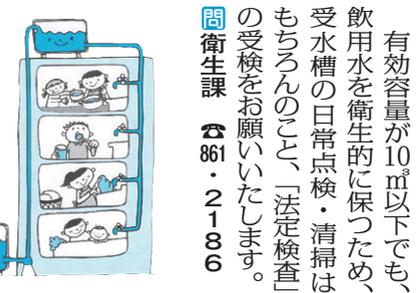
「受水槽」の検査はお済みですか?

「衛生的な飲用水のために」

水道水には、本管から直接給水する直結方式と、いったん受水槽にためてから給水する受水槽方式があります。

一般的に、水圧の不足する3階以上の建物や大量の水を使用する施設の飲用水は、受水槽方式で給水されています。

受水槽方式では、設備の点検管理や検査などを怠ると、重大な水質汚染事故を引き起こすことがあります。受水槽の有効容量が10㎡を超える「簡易専用水道」は、日常点検・清掃に加え、年に1回の厚生労働大臣登録検査機関で「法定検査」を受けることが義務付けられています。



有効容量が10㎡以下でも、飲用水を衛生的に保つため、受水槽の日常点検・清掃はもちろんのこと、「法定検査」の受検をお願いします。

問 衛生課 0861・2186

所 健光園あらしやま(京都嵯峨芸術大学前)
¥1千円(ワンドリンク込)
申・問 Kuumi and Friends
0900・809・2199
(Live担当)



◆水尾でライ麦パンプロジェクト

ライ麦を栽培し、健康食品として人気がある「ライ麦パ



10月24日に種まきをしたライ麦です。

パンを作るプロジェクトを水尾で展開中。この度、ライ麦パンの試食会を開催します。

時 1月23日(月) 19時~21時 (18時30分受付開始)
所 古川庵 右京区太秦桂ヶ原町20-15)
定 30名
¥1千円
申・問 水尾ライ麦の会 メール kuruikulug990@gmail.com

◆「右京からはじめる、広がる食育活動」食育フェスティバル開催!

皆さんは、ご自身の年齢や体の状態にふさわしい運動や食事を知っていますか?

小中学校のクラブ活動や健康のためにはじめた運動で、ケガが増えたり体力が低下していたり…もしかしら、運動と食事のアンバランスが原因かもしれません。「食べる、は、生きる。」をテーマに、普段の暮らしにとり入れられる「食育」イベントを開催! 体組成計によるバランスチェックや、農食レシピの紹介など、お子さまから高齢



体組成計によるバランスチェックイベント

者まで参加いただける内容です。防災食も紹介予定。

時 2月18日(土) 13時30分~16時30分
所 サンサ右京1階ロビー
問 菜の花会「食育フェスティバル」事務局 0800・187・5182 メール contact@nanohanakai.salon.jp