

## 健康長寿のまち・右京

### 体組成測定会

測定器に乗るだけで、簡単に自分の身体に関する様々なデータ（体脂肪、骨格筋量、部位別の筋肉・脂肪バランス、栄養評価、体型チェック、基礎代謝など）が分かります。

※申し込み不要

12月19日（火）、20日（水）、21日（木） いずれも11時～15時

右京地域体育館

16歳以上の方

100人 500円

### かんたんトレーニング

楽しく体を動かしながら、頭の体操も行い、健康寿命を延ばしましょう！

1月10日（水）～3月28日（水）の毎週水曜日 いずれも9時～10時

右京地域体育館

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

20人 7,200円（10回）

12月16日（土）からで受付。先着順。

右京地域体育館 ☎882-3388

## 「京・食クッキング」

### ～冬の食育セミナー～

いきいきと元気に暮らすためには、日々のバランスのとれた食事に加え、年齢や性別・運動量に合わせた「自分の適量」で食べることが大切です。自身の適量を知ることは、肥満や低栄養の予防につながります。今回は、食事の適量についてのお話を聴き、旬の食材をいろいろ使った献立を作ります。

11月23日（火）、2月8日（木） いずれも10時～13時（受付9時45分～）

※①②とも同じ内容です。

右京区役所2階 栄養指導室

講話「食事の適量を知りましょう」、実習「簡単バランスクッキング」

右京区在住の18歳以上の方

①②各24名（先着順）

1人500円

エプロン、三角巾、手ふきタオル

1月10日（水）～19日（金）

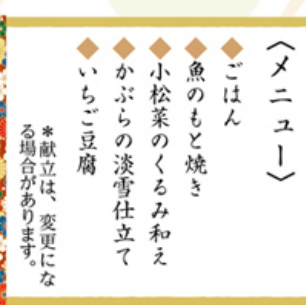
までに「京都いつでもコール

（☎661-3755）」へお申し込みください。

健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177



昨年度の様子



## 地元プロスポーツチームを応援しよう！

### ●京都フローラ

女子プロ野球チーム京都フローラは、地域の皆様に夢と元気をお届けし、地域に愛される球団を目指しています。

活動の一環として、選手が施設やチームを訪問し、一緒に体操したり、野球教室を開催したりして、地域との交流を進めています。

これらの交流事業の開催にご興味・ご希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

### こんなことができます！

・プレイボール体操で体を動かそう！  
選手と一緒に簡単な体操をして、元気な体づくりに繋がしましょう！

・野球を一緒にしよう！

野球教室やティーボール教室を通じて、野球を好きにならしましょう！

※交流事業は、施設やチームなどの団体が対象です。



日本女子プロ野球リーグ 京都フローラ ☎0120-89-1522（平日10時～17時）

### ●京都ハンナリーズ

新潟アルビレックス戦に100組200名様をご招待！

熱戦が繰り広げられているBリーグ（バスケット）。好調なスタートをきった京都ハンナリーズでは、右京区とのパートナーシップ協定締結を記念して、右京区民の皆様を西京極のホームゲームに無料招待します！

2月9日（金）19時35分～／2月10日（土）15時5分～ いずれも新潟アルビレックスBB戦

ハンナリーズアリーナ（市バス「西京極運動公園前」下車すぐ、阪急「西京極」駅徒歩約10分）

【各日50組100名様をご招待（2階自由席）】  
区内内在住の方  
1月12日（金）までに、  
往復はがき（消印有効）または京都ハンナリーズ公式ホームページからお申し込みください。（多数抽選）

### 往復はがきの場合

往信用表面（宛先）

〒601-8046 南区東九条西山町8  
「京都ハンナリーズ右京区民招待デー係」

往信用裏面

「京都ハンナリーズ右京区民招待デー」と明記の上、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、観戦希望日（いずれかの日）

返信用表面

郵便番号、住所、氏名

スポーツコミュニケーションKYOTO株式会社 ☎050-5533-5588（平日10時～18時）



未来の日本代表 永吉佑也選手

## 第31回「右京区民美術展」作品大募集！

2月23日（金）～26日（月）にサンサ右京で開催する「右京区民美術展」の展示作品を募集します。

皆様は文化芸術作品を多くの方に鑑賞していただきませんか。

右京区に在住または通勤・通学のアマチュアの方

応募期間 12月18日（月）～1月19日（金）

応募方法 往復はがきにてお申し込みください。

出展料（一般）1500円、（学生、生徒）1000円

募集作品 先着順で100点程度。1人1作品。詳細は12月11日から右京区役所2階地域力推進室で配布する案内チラシまたは右京区役所ホームページをご確認ください。

主催 右京区民文化普及会、右京区役所

地域力推進室 企画担当

☎861-1784

### 《往復はがきの書き方》

#### 往信の表面

〒616-8511  
右京区役所  
地域力推進室  
〒616-8511  
000-0000

#### 返信の裏面

ここには何も記載しないでください。

#### 返信の表面

000-0000  
申込者氏名  
申込者住所

#### 往信の裏面

右京区民美術展  
・住所（ふりがな）  
・電話番号  
・作品ジャンル  
・作品名（ふりがな）  
・作品の大きさ  
・過去の出品有無  
・通勤先・学校名（右京区民以外の場合）



「雪情」亀岡清様 昨年度「写真の部」奨励賞受賞



## 年末の交通事故防止市民運動

12月11日（月）～12月31日（日）

### スローガン

来る年を 無事故で迎える 京の暮れ

### 運動重点

高齢者の交通事故防止 飲酒運転の根絶  
二輪車の交通事故防止 反射材の普及促進

## 右京に根づく文化

### 福王子神社 七草粥

七草粥は、無病息災と延命長寿を願って七種類の野菜（薺の七草）を刻んだお粥を食べる伝統的な習慣で、平安時代に始まったと言われています。江戸時代には、上巳、端午、七夕、重陽とならぶ五節句の一つ「七日の節句」（1月7日）の行事として庶民の間で広まりました。

福王子神社では、この昔ながらの風習を今に伝えようと、地域の方々の呼びかけで、平成15年から七草粥を参拝者に無料で振る舞われています。元日に供えられた饀餅入りで、手作りのお漬物が美味しいと評判です。

福王子神社には光孝天皇の女御で、宇多天皇の母である班子皇后が祀られています。光孝天皇が詠まれた「君がため春の野に出て若草つむ 我が衣手に雪はふりつこ」という小倉百人一首に収められた歌の「若草」は、春の七草のことだと言われています。また、宇多天皇が七草粥の風習を宮中にとり入れたとされ、七草粥のゆかりの地として有名です。

昔人の知恵である「お正月の胃休めの健康食」をぜひ体感してみてください。

1月7日（日）11時～15時  
福王子神社 ☎463・0937



## 第6回 京都軟式野球連盟右京支部長旗

### ・第5回 右京区長杯争奪大会

右京区内の小学生の軟式野球17チームによる「第5回右京区長杯争奪大会」の決勝戦が11月5日に岡崎公園野球場で開催されました。

葛野ジュニアスポーツ団（写真）が優勝の栄冠に、梅津北モンキーズが準優勝に輝きました。

地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎861-1264



## 第29回 市民スポーツフェスティバル

### 3年連続総合優勝！

11月3日、西京極総合運動公園、葛野小学校で市民スポーツフェスティバルが開催されました。右京区は、壮年ソフトボールや男女混合800メートルリレーで優勝したほか、グラウンドゴルフ、ソフトバレーボール、バタンクなどの各種目で優秀な成績を収め、見事3年連続総合優勝を果たしました。

地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎861-1264



## 大政奉還150周年記念 区民講座 私のまちの幕末維新

右京区内にある幕末維新ゆかりの史跡や人物にスポットを当て、地域の歴史を身近に感じる講座を開催します。

テーマ 天龍寺と禁門の変 長州藩を支援した福田理兵衛

1月23日（火）14～16時 右京区役所5階大会議室

右京区に在住または通勤・通学の方 ※小学生以上（小学生は保護者同伴）

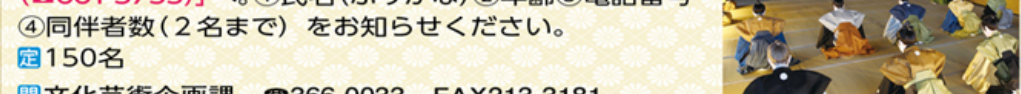
無料

12月20日（水）～1月16日（火）に「京都いつでもコール（☎661-3755）」へ。①氏名（ふりがな）②年齢③電話番号

④同伴者数（2名まで）をお知らせください。

150名

文化芸術企画課 ☎366-0033 FAX213-3181



## 右京区保護司会の杉本健一会長が「園遊会」にご招待されました！

長年の更生保護活動のご功績を称えられ、11月9日に赤坂御苑において催された「園遊会」に、右京区保護司会の杉本健一会長夫妻がご招待されました。

「園遊会」は、毎年春と秋の2回、天皇皇后陛下が主催される社交の会で、衆・参両院の議長や内閣総理大臣、最高裁判所長官など、各機関の要人のほか、各界功績者など約2千人をお招きになる催しです。

杉本会長は、50年近く、の永きにわたり、保護司として右京区だけでなく、全国保護司連盟理事や近畿地方保護司連盟の副会長などを務められ、犯罪や非行に陥った人たちの更生や、その未然防止などの活動に尽力されてきました。

また、園遊会後に訪問された法務省では、人と人が支え合う安心安全なまちづくりを目指した、右京区発の「見かけ・気にかける声かけ」の3（さん）かけ運動について報告され、全国のモデルとなる活動と大変関心を持っていただきました。

誠にありがとうございました！



## 「高雄国際マラソン」に参加（招待）で台湾・高雄市と国際交流を！

右京区では、京都の高雄を「地名の由来」とする台湾・高雄市と相互交流を進めています。

今年度、マラソンを通じて交流を実施しており、12月17日（日）に開催される「京都高雄マラソン」に台湾・高雄市からのランナーを招待しています。

この度、2月に高雄で開催される「京都高雄マラソン」に台湾・高雄市からのランナーを招待しています。

①旅費、滞在費などの渡航費用を自己負担できること  
②相互交流の趣旨をご理解いただき、マラソン前日に現地まで予定されている歓迎会に参加できること  
③マラソン参加費無料

12月18日（月）～1月10日（水）に、①氏名②住所③電話番号を明記して、④までお申し込みください。応募者多数の場合は抽選とし、当選者のみ1月20日（土）までに郵送にて通知します。

地域力推進室 企画担当 ☎861・1784 FAX 872・5048



（高雄市体育処提供）

## 右京の安心・安全コーナー！

### 年末特別警戒実施中！！

各種犯罪の未然防止に向けた年末特別警戒を12月31日（日）まで実施しています。特に、特殊詐欺と交通事故には十分ご注意ください。

◆特殊詐欺被害防止  
区内では、昨年と比べて特殊詐欺の被害件数、被害額ともに急増しています。特に、警察官や銀行員などを装ってキャッシュカードをだまし取る手口や、「医療費の還付金か、戻ってくる」と電話をかけ、ATMからお金を振り込ませる還付金詐欺が多発しています。くれぐれもご注意ください。

◆交通事故防止  
歩行中に自動車と衝突し、亡くなる交通事故死亡事故が区内で発生しています。道路を歩行される際は、自動車に十分注意し、また、反射材を身につけるなど、運転者から目立つよう工夫をお願いします。

また、自転車事故も多発しており、その多くが自転車の右側通行によるものです。自転車に乗るときは左側を通行しましょう。

右京警察署 ☎865・0110



クロース アップ社協

高齢者や障害のある方の生活のお手伝いをしてみませんか。

今回事業の概要や、認知症高齢者や障害のある方への支援について分かりやすく学べます。

多くの皆様のご参加をお待ちしています。

1月30日（火）、2月1日（水）、2月6日（火）いずれも13時30分～16時15分 ※3回すべて受講必須。

①ひと・まち交流館 京都2階大会議室（下京区西木町通上ノ口上梅津町83番地の1）

②無料（要申し込み）

③1月20日（土）までに④へ。

右京区社会福祉協議会 ☎865・8567

