

### まちづくり支援事業の活動を紹介!

120歳イキイキクラブ右京  
～健康塾 常盤教室～

「最後まで元気に!」がモットーの健康塾です。足腰に自信がなくとも大丈夫!寝ても座っても楽しめます。

日時 毎月第一水曜 10時30分～11時40分  
場所 シアターURU(右京区太秦北小路26-2)

内容 脳活性化トレーニング  
(脳体操、脳活性化ヒーリング、読書会など)

定員 15名 参加費 500円(初回のみ2,000円)  
問合せ・申込み 地球市民クラブ大森(鈴木)  
090・27991・0285

### 右京区民文化フェスティバル 2019

#### 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!

日時 12月7日(土) 11時～17時頃  
場所 右京ふれあい文化会館

応募資格  
区内に活動拠点があり、音楽、舞踊、地域芸能などの活動を行っているグループおよび団体  
\*個人での応募不可

発表時間 7分以内(厳守(設営、撤去含む))  
出場料 1組3,000円  
募集組数 20組程度(多数抽選)  
申込み 9月17日(火)～10月1日(火)必着。右京区役所ホームページ、地域力推進室または各出張所で配布の応募用紙でお申し込みください。

問合せ 地域力推進室 企画担当  
354・6466



### 京都山国展

無料・申込不要

江戸初期の世界地図が発見されるなど全国的にも例がないほど古文書が多く残る、京北山国地域。なぜこの山国の集落にその秘密を探る展示会・講演会を開催します。

日時 10月5日(土)・6日(日) 9時～17時

●歴史資料展示  
山国神社で見つかった江戸初期の世界地図

●講演会  
日時 10月5日(土) 14時～16時15分(開場13時30分)  
場所 ウィングス京都 イベントホール  
講師 松田隆行(花園大学文学部 日本史学科教授)  
吉岡拓(明治学院大学教養教育センター准教授)

内容 山国隊の歴史や出征経緯のほか古文書が多く残る山国地域の特異性についての考察

定員 240名(先着順)  
問合せ 京北出張所 庶務担当  
852・1811

### LOVE LOCAL, LOVE UKYO!

#### こども学校 開校!

～お魚屋さんが教えるアウトドア食体験教室～

子どもたちに身近な「食」へ関心を持ってもらうためのワークショップ。

今回はこの道一筋20年以上のお魚屋さんと一緒にアウトドアを楽しみましょう!

日時 10月27日(日) 10時～15時30分  
場所 キャンピング指月林(龍安寺住吉町15-4)  
内容 魚さばき体験、サツマイモ掘り、飯ごう炊飯  
先生 守本 隆行さん(モリモト鮮魚店)  
対象 小学4年生～高校生とその保護者  
定員 20名(先着順、1家族4名まで)  
材料費 大人2,000円 子ども1,500円

申込み 9月20日(金)から定員に達するまで。ウェブサイトの申込みフォームからお申し込みください。  
LOVE UKYO 検索

問合せ 地域力推進室 企画担当 354-6466



### 右京区ジュニア円卓会議

今年も活動中の「ジュニア円卓会議」。中・高校生が右京区の未来について考え、自分たちのまちをより良くするため活動します!11月に開催予定の「右京区民ふれあいフェスティバル」詳細は10月15日(日)では、ステーション会を務めるほか、タピオカドリンク、クレープの販売なども行う予定です。ぜひお越しください!

そのほかに、地域の皆さんに「さすがや!」と言ってもらえるような活動をしていきます!

問合せ 地域力推進室 企画担当  
354・6466



### チャレンジ!減塩クッキング

#### 今日からできる減塩の工夫

無理せずおいしく減塩する工夫を一緒に学びませんか?

日時 10月24日(木) 10時～12時30分(受付9時45分)  
場所 右京区役所2階・栄養指導室  
内容 講話「今日から始める減塩クッキング」塩分控えめでおいしい食生活、調理実習「減塩クッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方  
\*料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。

定員 24名(先着順) 参加費 1人500円  
持ち物 エプロン・三角巾・手ぶきタオル

申込み 9月25日(水)～10月9日(水)に「京都いつでもコール」(061・2755)へ。  
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 861・2177

献立(予定)  
◆ごはん  
◆たらとあさり  
◆のれもん風煮  
◆切干大根の卵サラダ  
◆野菜たっぷり豆乳みそスープ  
◆茄子と蜂蜜のヨーグルト



### 健康長寿のまち右京

9月16日(月)祝は敬老の日

右京区では、今年度62名の方が100歳を迎えられました。これからも皆様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ます。

100歳を迎えられる皆様

川嶋 キミ様 (太秦)	大村 美栄様 (太秦)	中村 佳春様 (太秦)	三上 菊枝様 (太秦)	上田 初枝様 (太秦)	中山 美智様 (太秦)	村上 春枝様 (南太秦)	今井 きくみ様 (南太秦)	堤 成子様 (常磐野)	菅井 晴子様 (常磐野)	中嶋 ハル様 (常磐野)	木村 ソル子様 (西院第二)	北尾 きく様 (西京極)	鈴木 竹夫様 (西京極)	中村 ヨシ様 (西京極)	奈良 トミエ様 (西京極)	垣見 ゆみ子様 (梅津)							
辻 ゆき子様 (北梅津)	新谷 さと子様 (山ノ内)	東 伸様 (山ノ内)	角谷 きく子様 (山ノ内)	山下 富久子様 (山ノ内)	波邊 末の様 (山ノ内)	湯村 寿美江様 (葛野)	岸田 松栄様 (葛野)	小畑 住枝様 (嵯峨)	岩佐 與一郎様 (嵯峨)	脇野 理子様 (嵯峨)	佐々木 義一様 (広沢)	北村 喜代子様 (広沢)	清遠 千代様 (御室)	山田 誠一様 (宇多野)	高宮 香様 (宇多野)	山田 智恵子様 (宇多野)	清水 はるゑ様 (宇多野)	清水 はるゑ様 (宇多野)	佐々木 花子様 (高雄)	古家 たかの様 (京北)	鶴子 貞子様 (京北)	江口 八郎様 (京北)	溝口 喜代子様 (京北)

※ご承諾いただいた方のみ掲載。( )は学区名(8月25日現在、順不同)

元気の秘訣は歌と体操!  
100歳を迎えられる北村喜代子さんは昔から歌が得意で、ラジオ番組で披露されたことも今でもテレビの歌番組が大好きで、楽しまれています。

朝起きたら、手足の体操と頭の体操をするのが日課。デイサービスでは、自分より若い方にも負けないほどの体力の持ち主です。

人とお話しするのが大好きで、デイサービスではムードメーカー。とても素敵な笑顔で、たくさんお話しをしてくださいました。

北村 喜代子さん

毎月20日は  
右京安心安全