

## 皆さんにお勧めしたい！ わたしの健康法

### 私の足で世界旅行

今回は、毎日のウォーキングで歩いた距離を地図上でなぞって南極まで旅行することを目指している、戸倉博士さんにお話を伺いました！



### ●きつかけは？

幼い頃から南極には憧れがあり、観測隊員になれば行けるかなと考えたこともありました。

退職を機に「この先、生きているなら元気でいたい。」と思うようになり、ウォーキングを始めました。ウォーキングはいつでもどこでもできる運動。その気軽さから、6年以上続けることができました。

### ●始めてから健康面で変化はありましたか？

歩き始めてから体調が良くなって、逆に歩かないと腰が痛くなって不調を感じます。歩いたらお腹が空くし、ご飯もおいしく感じます。

### ●今後の抱負をお願いします！

今は1日8,000歩、1か月120kmを目標に、妙心寺や仁和寺、龍安寺など、区内の素敵な景色を見ながら歩いています。南極までの地図上で、今歩いているところを「ここはどんな場所なんだろう。」と想像してインターネットや本で調べると、行った気分になりとても楽しいです。目標の南極まであと6,000km。元気に楽しく歩いていきたいです！

健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
☎861・2177



インタビューの詳細は、ホームページで公開中です！

## 今月号の表紙をデザインしてくれた嵯峨美術大学生にインタビュー！

市民しんぶん右京区版をより親しみやすく、若い方にも楽しんでもらおうと、嵯峨美術大学・短期大学と一緒に紙面を制作しています。

今月号の表紙に携わってくれた嵯峨美術大学芸術学部デザイン学科3年生深川紗耶花さん（写真・左）と延時歩さん（写真・右）にインタビューしました！



### ●制作の際に工夫した点は？

深川.. 私は人物や背景を担当しました。にぎやかな紙面をイメージしつつ、文字も目に入るよう、騒がしいところ、落ち着いたところのメリハリをつけました。

延時.. 私は人物以外のキャラクター等を担当しました。人が密にならないようにしながらも、華やかで盛り上がりを感じられる紙面になるよう、キャラクターの配置等を工夫しました。

### ●大学生活の制作で一番印象に残っているものは？

深川.. 家に展示した絵を動画で見ただけの「おうち美術館」を制作したことです。

延時.. 展示会をコロナ禍で開催する方法」という課題が「今の時代に合っているな。」と感じて印象的でした。

### ●今後挑戦してみたいことは？

深川.. 個展をやってみたいです。美大を目指した高校時代以来、大作を制作していないので、今まで描いたことのないくらい大きな絵を描きたいですね。

延時.. ミュージックビデオの手描きアニメーション映像にとても憧れがあります。在学中に1度作ってみたいですし、自分の将来の仕事にも繋がられる良いな、と思っています。

コロナが収束したらやりたいこととして、「たくさんのお客さんが顔を合わせる毎年恒例の集まりが、またできるようにになったら嬉しいです。」と語る深川さんと、「星を見に旅行に出かけたいですね。」と語る延時さん。

共同でのイラスト制作は初めてのことでしたが、素敵な紙面を制作してくれました。

お2人ともありがとございました！今後の活躍を期待しています！

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎354・6466  
\*取材は12月中旬に、嵯峨美術大学・短期大学のご協力により、オンラインで実施しました。

## 右京区まちづくりの活動も 支援制度支援団体の紹介！

文化芸術による居場所づくりプロジェクト  
「右京縁劇くらぶ」ダンスを遊んでみよう〜アフリカン風ダンス〜  
無料要申込



11月に開催したワークショップ「美術を遊んでみよう」

音やリズムに合わせてヒョウやライオンを自分なりの踊りで表現！  
アフリカで日常的に踊られているダンスと一緒に楽しんでみませんか。

日時 1月23日(土) 13時〜16時  
場所 シアターウル (太秦北路町26-2)  
対象 小学生〜高校生  
定員 20名(先着順)  
申込み 1月22日(金) までにお電話またはメールにてお申し込みください。

問合せ・申込み 京都まちあそび研究会(担当:井上)  
☎080・1481・3463  
メール: kyomachiasobi@gmail.com

## 門川市長との市政懇談会

12月8日、右京区市政協力委員連絡協議会・自治会連合会の各会長と門川大作市長、北川洋一右京区長との市政懇談会を開催しました。

懇談会では、高岡宏行・南太泰自治連合会会長をはじめ、各学区の会長から「コロナ禍の中、住民の暮らしを守り絆を深めた取組」や「地域の未来につながる取組」など、今年度特に力を入れてこられた事例が紹介されました。

門川市長からは、日ごろから地域のリーダーとして、また区民と市政のパイプ役として御尽力いただいている会長の皆様への謝辞が述べられ、市政の現状が報告されました。



問合せ 地域力推進室 まちづくり推進担当  
☎861・1264