



健康づくりサポート拠点

Kステーション

OPEN: 毎月第4土曜日 11時~16時
場所: 京都里山SDGsラボ(ことす)旧保健室
料金: 無料

京都大学予防医療学教室と(株)ヘルステック研究所は、京北地域の皆さんの健康づくりをサポートする『Kステーション』を運営しています。健康づくりには、まず自分の健康状態を把握することが大切です。Kステーションでは、身体測定や体力測定を行い、簡単なフィードバックを行っています。めぐる市に、ことす旧保健室にてオープンしていますので、ぜひ気軽にご参加ください。

山国サロンを訪問しました

9月13日(水)に山国サロンを訪問しました。グループワークや握力の測定と記録で、みんなで楽しく健康について考えました。皆様もぜひ、ことすKステーションへ測定にお越しください。



握力の測定

11月はウォーキングチャレンジを開催!

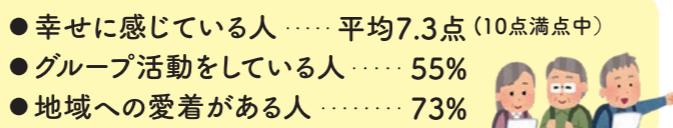
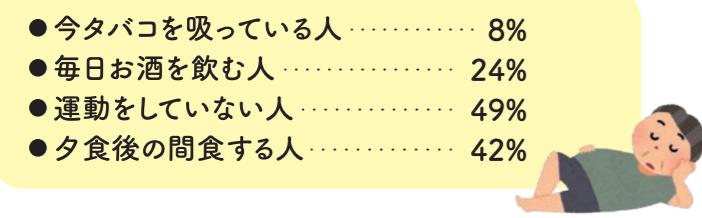
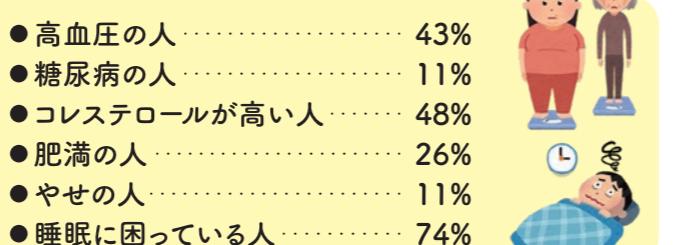
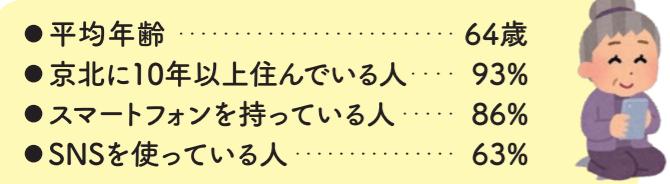
健康のために推奨される歩数の目安は1日8,000歩。4,000人が1日8,000歩を30日間歩くと、月までの距離のおよそ2倍を達成します。11月の1ヶ月間、みんなでウォーキングチャレンジに参加して、月まで往復しちゃいましょう! 参加者には豪華賞品が当たるチャンスもあります。詳しくは右のQRコードをチェックしてください。



京都市民の方は、だれでも参加可能です。

京北健康づくりプロジェクト 第1弾アンケートへのご協力をありがとうございました!

京北にお住まいの246名にご協力いただきました。結果は次の通りでした。



これらの結果を踏まえ、現在生活習慣病の予防プログラムの開発を行っています。

2024年1月ごろより、皆さんに試していただく予定です。引き続きのご協力をよろしくお願い致します。

発行

京都京北未来かがやきビジョン推進会議 京都超SDGsコンソーシアム

右京区役所京北出張所(庶務担当:中村、磯部) TEL:075-852-1811 メール:keihoku-vision@city.kyoto.lg.jp
〒601-0292 京都市右京区京北周山町上寺田1-1

この印刷物は、
自然エネルギー
(バイオマス発電5.6kWh)を
使用して印刷しました。

京都京北みんながやく瓦版



ことすKステーションが山国サロンへ訪問したときの様子

京都京北未来かがやきビジョン推進会議

ワークショップ開催予定のお知らせ

今年度も京都京北未来かがやきビジョンを一步でも進めることを目指し、ワークショップ(以下「WS」)の開催を予定しています。

これまでのWSでは、京北の将来像や暮らしやすい地域にしていくための意見交換会やシカ肉料理の試食会、観光をテーマに京北に来てもらう活動を知ろうWS等を行ってきました。次回以降のテーマは、「移住に関すること(仮)WS」や「京北に来てもらう活動を知ろうWS Part2」を予定しています。「移住に関すること(仮)WS」では、京北ふるさとまつり(11月5日(日))で実施される移住体験ツアーにおいて、移住希望者が注目するポイントや課題を把握し、それらを踏まえてWSを開催する予定です。京北から出られた御家族を呼び戻すきっかけづくりにもなればと思います。

「京北に来てもらう活動を知ろうWS Part2」は、様々な参加者の活動紹介や意見交換をしていただき、そこから新たな連携が生まれることを期待しています。今年8月には京北観光連絡会が設立されたこともあり、WSでも「京北の観光」の盛り上がりに貢献できればと思います。

京都京北未来かがやきビジョン推進会議では、住民の皆様が主体となって京北地域を活性化するためのきっかけづくりをしています。WSは誰でも参加できますので、お気軽にご参加いただければ幸いです。

次回のWSは… **11月25日(土)**

テーマ「移住に関すること」

京北めぐる市にて開催 (場所:京都里山SDGsラボ ことす)

WSの参加者を募集しています!

参加をご希望の方はメールで

keihoku-vision@city.kyoto.lg.jp

までご連絡ください。こちらから案内のメールをお送りいたします。

生ごみを有効活用する取組

生ごみの資源循環の取組にぜひご参加ください

本年4月から、京北運動公園北側の敷地で生ごみバイオガス化施設が稼働しています。この施設では、生ごみを家庭と事業者から回収し、メタン発酵処理を経て、液体肥料にリサイクルしています。

生ごみの分別回収にご協力ください

家庭の生ごみは、回収拠点で週2回、生分解性の回収用袋で回収しています。モニター家庭を随時募集していますので、新たにご協力いただける方は、京都市環境政策局資源循環推進課（電話：075-222-3946）までご連絡ください。



生ごみ回収拠点



回収箱と生分解性袋を設置しています



分別にご協力ありがとうございます

液肥の配布、はじめました

液体肥料を9月末から配布しています。どなたでも安心・安全にお使いいただけますので、ペットボトル等に入れてお持ち帰りいただき、家庭菜園などご利用ください。皆様から回収した生ごみが肥料として生まれ変わり、「資源」として循環されることを実感いただければ幸いです。液体肥料の生産には生ごみの回収が不可欠ですので、おひとりでも多くの方に生ごみ分別回収にご協力をお願いできればと思います。

液肥の配布場所 全9か所

- 生ごみ回収拠点 ①山国自治会館 ②おーらい黒田屋 ③宇津ふれあい会館 ④細野グリーン会館
7か所(各10Lずつ) ⑤弓削自治会館 ⑥京北合同庁舎 ⑦矢代多目的ホール
- そのほか2か所 ⑧ことす正門横、⑨バイオガス化施設でも1tタンクで配布予定(10月以降順次設置)

液肥の使い方

液肥には、植物の成長に有用な養分(窒素・リン・カリウム)が入っています。化成肥料の価格も高騰している折、ぜひ活用してください。使い方や注意事項については、生ごみ回収拠点で参考資料を設置していますのであわせてご活用ください。

11月5日(日)の京北ふるさとまつりに出展～液肥を無料配布します～

液肥について多くの方に知っていただくため、液肥をお配りするブースを用意します。使い方のお問い合わせや、すでにご利用の方は使ったご感想など、ぜひスタッフにお聞かせください。

液肥のお問い合わせ

(一社)びっくりエコ研究所 メール: mezase530@gmail.com

京北いきもの調査会

今年度も「いきもの調査会」を実施しました

50種以上の生物に出会いました

昨年度に引き続き、今年度も京北の様々な場所でいきもの調査会を実施しました。7月～9月にかけて実施されたイベントはいつも好評で、合計で100名以上の方に京北へお越しいただきました。動物園や水族館とは違う、自然の中でいきものを探し、出会えることを楽しんでもらえました。今年度は現時点で、魚類から鳥類までを合わせるとおよそ50種以上の生物と京北で出会っています。



弓削川での調査の様子

外来生物アメリカザリガニ

ただし、残念ながら京北でもアメリカザリガニがよく確認されたことも報告しなければなりません。

アメリカザリガニは、2023年の6月1日より、「条件付特定外来生物」にアカミミガメと共に指定されました。特定外来生物とは異なり、飼育などはできるのですが、野外に放ったり、販売するようなことは禁止されています。



アメリカザリガニ

在来種を食べてしまう

アメリカザリガニは、水草から魚・昆虫と、とにかく何でも食べてしまうため、元から住んでいた生物たちがどんどん減ってしまいます。さらに彼らは環境適応能力がとても高く、周りからいきものが減っていく環境でも平気で生き残ることができます。また一方で、強そうでカッコいい見た目をしており、子どもたちに大人気というのも事実です。



今回も様々な生きものが観察できました

飼育は最後まで面倒を

初めから京北に住んでいなかった生物達を増やさないために、また京北の自然を豊かなまま残していくためにも、飼育動物を自然に捨てたりすることは決して行わないようにしましょう！

☆いきもの俱楽部KONOMIでは今年度も様々なイベントを実施予定です！
イベント情報はHPやSNSからもご確認頂けます！

いきもの俱楽部
KONOMI
HPはこちら

