



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。めぐる市の際に、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。

健康チェックのための測定会を行います!

ご自身の血圧や血糖値の状況をご存知ですか? Kステーション(保健室)で、皆さんの健康チェックのための測定会を行います! **測定は無料**ですので、ぜひお気軽にお立ち寄りください!

〈測定日時〉
12月23日(土) 10:30～15:00

〈場所〉
ことすKステーション(保健室)または多目的ホール

〈測定できるもの〉
・身長・体重・体脂肪率・握力
・血圧
・HbA1c(血糖値の状態を示す数値)
指先から簡単に測れて、10分程度で結果をお知らせします。

京都大学予防医療学
分野メンバーが
測定のサポートや
結果の説明をします。

糖尿病予防プログラムのお知らせ

年明けから、京北地域で「スマホを用いた糖尿病予防のプログラム」が始まる予定です。HbA1cが高めな人は、このプログラムにご参加いただけます。3ヶ月程度のプログラムで、ウェアラブルの活動量計で歩数を測定したり、持続血糖の測定したり、生活習慣のアドバイスを受けたりします。



※お体の状態によってはご参加いただけない場合もございます。

周山自治会でAED講習会を実施しました!

周山自治会での防災イベントに合わせ、AEDの使い方と心肺蘇生の方法を学ぶ講習会を実施しました。講習は、1時間でDVDを見ながらみんなで楽しく学べる「PUSHコース」。約40名の方にご参加いただき、質疑応答まで積極的にご参加いただきました。ご要望があれば、めぐる市やサロンなどでの開催も検討できるので、里山デザインさんまでご連絡ください。

(一社)里山デザイン メール: info@satoyama-d.com



動画講習



心肺蘇生実習



血圧・HbA1c測定会

AED講習会と合わせて血圧・HbA1cの測定会を行い、33名の方に測定いただき、健康について考えてもらうきっかけとなりました。

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。



京都から世界にSDGsを発信する情報プラットフォーム
SDGs KYOTO TIMES

Vol. 13

かわらばん

京都京北みんなかがやく瓦版



京北クリーン大作戦は毎月第4土曜日に実施中。10月は大阪の千里リサイクルプラザの皆さんにご協力いただきました。12月は京北観光連絡会の皆さんにご協力いただく予定です。

京北めぐる市

京北めぐる市 クリスマス会のお知らせ

12月23日の京北めぐる市は、フリーマーケットや各種体験ワークショップ、ステージイベントから抽選会まで、1日楽しめるクリスマスイベントとなります。是非ご家族、お友達と一緒にお越しください。また、京北めぐる市は毎月第4土曜日に開催していますが、2024年1月のめぐる市はお休みとさせていただきます。フリーマーケットや飲食、体験の出店など随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

京都里山SDGsラボ〈ことす〉 TEL:075-748-1986 メール: kyoto.satoyama01@gmail.com WEB: kotos-kyoto.jp



12月23日(土)
時間 10:00～17:00
場所 京都里山SDGsラボ〈ことす〉



ステージ

音楽ライブや演劇、マジックショーなど



グルメ出店

美味しいグルメが大集合します



抽選会

選べる豪華景品が当たります



ワークショップ

新聞紙のバッグ作りや太鼓WSなど



健康測定

血糖値検査やインボディで筋肉量測定等



SDGs問答

高台寺の住職と持続可能な未来を問答

京都市街地から
無料送迎バスあります

行き 二条駅 9:00発
(ことす10:00着)
帰り ことす 17:30発
(二条駅18:30着)

移住体験ツアーを実施しました

8名の参加者と京北を巡る

11月5日、京北ふるさとまつりにおいて、京北地域への移住をお考えの方を対象に、移住体験ツアーを実施しました。

子育て世帯を含む4世帯、8名の参加のもと、午前中は京都京北小中学校を見学し、その後、京北ふるさとまつりで秋の京北の特産品などを堪能。午後からはマイクロバスに乗車し、黒田で古民家を改修したKさん宅と弓削で戸建てを新築したUさん宅、2軒の先輩移住者宅を訪問しました。

小中学校生徒や先輩移住者からアドバイス

京都京北小中学校の生徒からは、「生徒数が少ないことで、先生が一人一人をちゃんと見てくれる。」「スクールバスがあるので通学に不便はない。」などの説明がありました。

先輩移住者からは、「冬の厳しい寒さを一度は経験してから移住するか判断した方がいい。」「最初から購入を考えるのではなく、まずは何年か賃貸で住んでみて京北の住環境を感じてほしい。」などのアドバイスがありました。地元のいい面だけでなく、そうでない面も分かっているからこそ、移住希望者が気にしている内容もきちんと聞くことができます。また、地域に溶け込んでいる姿も見聞きできて、人と人とのつながりなども身近なことに感じられたようです。

移住体験ツアーを終えて

短時間のツアーでしたが、参加者と先輩移住者との交流や参加者同士の交流が生まれ、参加者からは「お店などが比較的多い周山地区がよいなあ。」「移住するなら日当たりや通風を考慮して検討したい。」など、京北地域への移住を前向きに検討しているような声もありました。今回のツアーに参加された4世帯の中から近い将来、実際に京北に移住してくれる人が生まれそうな予感がします。



今回の参加者たちと記念撮影



生徒たちもしっかりレクチャー



先輩移住者の「京北暮らし」あれこれ



元京北第三小学校で行っているフリースクールの紹介

子育て世代アンケート結果報告会及び意見交換会を実施しました

テーマは「子育て世代の移住」

京都京北未来かがやきビジョン推進会議(以下「推進会議」)では、これまで様々なテーマを話し合ってきましたが、今回は「移住」、とりわけ「子育て世代の移住」をテーマに取組むことにしました。

京北地域は人口減少や高齢化が課題となっています。若い世代の人口増に繋げるためには、子育て世代が移住しやすい地域にしていくことが大切だと考えました。そこでまず、10月下旬から11月上旬にかけて、子育て世代の方々から見た京北地域の住みやすさや諸課題について、子育て中の保護者の方々の満足度やニーズを把握することを目的にアンケートを実施し、京北地域内の保育所・小中学校・北桑田高校に子どもを通わせる京北の保護者の方から21件の御回答をいただきました。ありがとうございました。そのアンケート結果を踏まえ、11月25日(土)10時30分から元京北第一小学校(ことす)で報告会兼意見交換会をワークショップ形式で実施しました。

ポイント

「子育てしやすい・ややしやすい」は過半数、しかし「教育」「買い物」「交通」「医療や福祉」は厳しい結果になりました。

コメント欄抜粋

子育て: 近所に同じ年代の子が居ない、子どもが集まって遊べる公園が欲しい、小児科が毎日やっていない。

教育: 習い事の選択肢が少なく、送迎も必須。

交通・買い物: 通学はともかく、それ以外は公共交通機関に頼っての生活は難しい。ネット通販や生協の宅配サービスを活用している。ドラッグストアがほしい(多数)。

医療: 公立の病院があるのはありがたいが、小児科が毎日ない。耳鼻科も欲しい。

現役の子育て世代からの御意見

○ドラッグストアがあれば、本当に欲しいときに薬が買えるので安心。

○子どもたちが集まって遊べる場がなかなかない。

まとめ

子どもたちや保護者のみなさんが気軽に集まれる場として、ことすをもっと使ってほしい。日月祝は休みだが、京北地域の居住者は無料で利用できるため、ぜひお立ち寄りください。(コーヒーも飲めます)

アンケートの詳細は
こちらの二次元コードから



今後、このアンケート結果と今回の意見交換会で出たお話を、移住活動に取組んでおられる方や、アンケートの配布に御協力いただいた保育所と学校にも情報提供し、少しでも多くの方の京北地域への移住に繋がったらいいなと思っています。