



健康づくりサポート拠点

Kステーション

OPEN: ことすOPENデー 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。

糖尿病予防プロジェクトが始まります！

3月よりHbA1cが高めの方を対象に京北地域で「スマホを用いた糖尿病予防のプログラム」を始める予定です。ご関心のある方、血糖値が気になる方は、右記にご入力ください。



入力フォーム

< ご参加できる方 >

- 京都市内にお住いの40歳以上の方 ● 糖尿病になるリスクの高い方(HbA1cが5.6以上)
- スマートフォンをお使いの方 ● 糖尿病治療中の方もご参加いただけます

*参加については、かかりつけの先生に事前にご相談ください。

< プログラムの内容 > ご自身の健康データに基づいたアドバイスを行う糖尿病予防プログラムを提供して、その効果を確認します。

- スマートフォンやウェアラブルの活動量計等を用いて、「血糖値の測定」「日誌記載」「歩数」を測定・記録いただきます。体重や血圧測定、アンケート回答にもご協力いただきます。
- プログラムを受けるグループの方には4週間毎に対面でのアドバイスを受けていただきます。



※研究に参加いただける方には、プログラムに参加するグループと参加しないグループに分かれていただきます。(ご自身ではグループを選ぶことはできません。) ※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。

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(旧保健室)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 >
無料・予約不要

3月11日(月)・12日(火) 10:00～15:30

元京北第一小学校 体育館 (京北セット健診会場にて)

3月18日(月) 13:30～15:30

元京北第一小学校 体育館 (京北セット健診会場にて)

3月23日(土) 11:00～15:00 Kステーション

< 測れるもの >

HbA1c(血糖値) / 血圧 / 身長 / 体重 / 体脂肪率 / 握力

※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。

※測定会では京都大学予防医療学分野メンバーが、あなたの測定のサポートや結果の説明をいたします。

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. 15

かわらばん

京都京北みんなかがやく瓦版



前回の「海のSDGs会議」の様子

京都里山SDGsラボ〈ことす〉

京北で、「海のSDGs会議」を開催します！

海の課題を「食・ごみ・生物多様性×技術&イノベーション・教育」という側面から取り上げ、幅広いステークホルダーに参画頂き、解決を加速するための場を試行・創出します。2025大阪・関西万博を契機に、飛躍することを目指し、その共創の場にできればと考えています。初参加の方を含め、気軽にご参加ください。なお、3/22-24は、アップサイクルでSDGsフェスも開催！



前回振舞われた、府内の美味しくサステナブルな魚料理
(今回は、海洋高校生の考案メニューになる予定です)

海のSDGs会議

日時: 3月24日(日) 10:00-17:00(部分参加も可)

場所: ことす&オンライン 参加費: オンサイト3,000円(ランチを含む)

★お手伝いを兼ねて参加してくださる地元の方は、無料になります。
こちらのメールアドレスまでお問合せください。

メール: mezase530@gmail.com

イベントの
詳細はこちら

<https://eco.kyoto-u.ac.jp/sdgs/kyoto-times/5070/>



地域の方にも、より使いやすい「ことす」を目指します

今後とも多くの方に、ことす（元京北第一小）を活用して頂けるよう、2024年度から運営体制等を見直します。変更ポイントをご紹介します！

「ことす」が使いやすくなる 3つのポイント！

ポイントその① 利用無料キャンペーン！

この機会に是非ご活用ください。※会議室利用等で有料のものもあります。

ポイントその② 学び・遊び・憩いパワーアップ！

無料ゾーンの新しい展示や機能、集いの場を順次オープンさせます。

ポイントその③ みんなが主役「ことすOPENデー」！

ことすを使って、夢を叶えたり、夢のお手伝いをしたりしませんか？

※お手伝いの内容によっては謝礼をお渡しする予定です。

【例】料理教室をしたい／手作品を販売してみたい／京北トレイルを皆で制覇したい… など

【OPENデー（予定日）】4/27（土）、5/25（土）、7/28（日）、8/24（土）、9/29（日）、11/3（日）、11/10（日）、11/23（土）

※それ以降も順次調整



WEBサイト

※詳しくはWEBやSNSをご確認ください。メールの場合は、mezase530@gmail.com へ！



福元館長

3月末でことす館長を退任いたします。これまでたくさんのご支援ご協力いただきましたこと、感謝申し上げます。ことすは皆様に使って頂いてなんぼです。ことすのイベントへの参加はもちろん、会議やテレワーク、試験勉強での利用や、ふらっと衣類品のリユースコーナーを覗いたり、仲間内で料理教室をしたりするなど、日常でどんどこ活用いただければ嬉しいです。

いきもの倶楽部KONOMI

「京北いきもの調べ隊」年間隊員募集中！

京北の生物多様性をみんなで調べませんか？ 年4～5回の自然観察調査を実施し、最後の集まりでは年度のまとめ報告会なども実施予定です。

★4月27日（土）にキックオフとして、
京北いきものウォーキングを実施します！
ぜひお気軽にお越しください！



詳しくはこちら
ikimonoclub.com

実施予定日：

7/27（土）、8/24（土）、9/29（日）、11/23（土） ※単発での参加も可



茅の輪（ちのわ）・納豆餅づくり体験を実施しました！

京都・里山

親子でめぐる 伝統文化体験教室

たくさんの親子が参加

昨年8月から11月まで「京都・里山 親子でめぐる伝統文化体験教室」として、京北地域をはじめとする北区、左京区、右京区の北部山間地域に子どもたちを招待し、茅の輪・納豆餅づくりや柚子しぼり、北山杉と丸太磨き、粽（ちまき）づくりなどの体験教室を開催しました。京北では、11月25日（土）に茅の輪・納豆餅づくり体験を行い、50組を超える応募者の中から抽選で選ばれた14組28名の親子が参加しました。

まずは茅の輪づくりからスタート

午前中はことすで茅の輪づくり。神社で執り行う「夏越の祓」の儀式で茅の輪くぐりが有名ですが、すすきを材料に編んでいきます。最初はうまく編むことができず、戸惑う姿も見られましたが、コツを掴むと皆さん次々と完成させ、キレイに整った茅の輪ができ上がりました。当日は「めぐる市」開催日でもあり、地域外から訪れた多くの親子にも京北の魅力を感じてもらいました。



茅の輪づくり



唐臼での餅つき

大人気の納豆餅づくり

午後は京北地域の山国で活動されている鉾杉塾に移動して、納豆餅づくり。唐臼を使い、参加者が足踏み式で餅をつきますが、子どもたちは大喜びで順番待ちの列ができていました。自分たちがついた餅で納豆餅を作ったり、用意された数々の納豆餅をその場で焼いて食べましたが、最後はお餅が足りなくなるくらいの大人気でした。



納豆餅づくり

伝統を結ぶ取組をこれからも

今後も、北部山間地域の豊かな自然環境や伝統文化への関心を高める取組を進め、移住促進や地域来訪などの関係人口の拡大につなげていきたいです。

当日の様子はこちらから視聴できます→



YouTube動画