

～【愛車とぐるり】けいほくの癒しスポット巡り【6月】～

こんにちは！かがやき隊観光コーディネーター業務担当の岩下です。

新緑が芽吹き、一気に緑の色が変わってまいりました今日この頃。
チェアリング(Chairing)という単語を耳にしたことはありませんでしょうか。

折りたたみ椅子を外に持ち出し、公園や川辺などお気に入りの場所で座ってリ
ラックスしたり、景色を眺めたりする手軽なアウトドアアクティビティで、
SNS等でいま人気が高まっているそうです。



岩下の愛車(50cc)の荷台にも、折りたたみ椅子が常にセッティングされており、今回から京北をぐ
るっと回りながらチェアリングを楽しんでいくお話をさせていただけたらと思います。

向かったのは山国地域。
ゆったりと流れる上桂川に、歴史の長い社寺が点在しております(ご存じかとは思いますが)

思い立ったが吉日、午前八時過ぎに出発し、十五分ほどで着いた公園に停車し、さっそくチェアリン
グの準備をします。



前日に購入しておいたパンと水筒を片手にチェアリングの開始です。
せせらぎの音と野鳥の鳴き声だけが聞こえてきて、空は雲ひとつなく、
トンビもない快晴です。ゆっくり深呼吸をし、それから一時間ほど景
色を楽しみました。途中、持ってきた手帳に情景を記録したり、時折水
面を魚が跳ねる音を耳にしながら、ゆったりとした気持ちになります。

是非、みなさまのおすすめ癒しスポットをおしえていただけたらうれしいです。
掲載した写真以外にも京北の写真をInstagramに載せておりますのでチェックしてくださいね。



～京北合同庁舎のお客様駐車場をご利用の皆様へ～

周辺の方のご迷惑となりますので、次のことをお
守りください。

- 駐車中はエンジンをお切りください。
- 庁舎にご用のない方の駐車はご遠慮ください。
- 国道の横断は、横断歩道または地下道をご利用
ください。
- 庁舎敷地内(駐車場含む)は禁煙です。

「京北きょうかん通信」は
ホームページで
もご覧いただく
ことができます



京北

★きょうかん通信

花降る里
イメージキャラ
ハナエもん

令和8年6月号 目次

- ▶けいほくヘルスカレッジのご案内
- ▶京北こころのふれあいネットワーク講演会のご案内
- ▶『いきいきシニアポイント手帳2026』について
- ▶林業のちょっとコラム
- ▶クマ出没注意！山に入る時は十分な警戒を！
- ▶かがやき隊コラム

参加
無料

けいほくヘルスカレッジのご案内～糖尿病予防教室～

少しずつ血糖値が高くなってきた、今までに健診等で血糖値を指摘された、血縁者に糖尿病の方が
いる、昔に比べて体重が増えてきたなどの心当たりはありませんか？この機会に生活習慣改善のコツ
を学び、ご自身の生活習慣を見直しましょう！

日時	内容
2回目 7月 8日(水) 14時～16時00分 (受付13時30分～)	テーマ「おいしく楽しく！糖尿病を予防する歯と食事」 血管年齢測定を行います。 講師 京都市右京区役所健康長寿推進課 管理栄養士 八田 正美 氏 歯科衛生士 上野 司真子 氏

持ち物：直近の健診結果(HbA1cと血糖値がわかるもの)

場 所：京北出張所 2階 大会議室
定 員：20名(まだ定員に若干の空きがございます。)
申込み：電話または京北出張所③窓口まで(先着順)

問合せ先 京北出張所 保健福祉第二担当 電話：075-852-1816



京北こころのふれあいネットワーク講演会のご案内

ケアラーとは介護・看護・世話・見守りを行っている家族や身近な人のことです。ケアラー自身の
負担が大きくなったり、一人で悩んでしまうことが多くあります。そこで実際に現場で活躍されてい
る講師からケアラーの現実や支援に役立つ情報を学びませんか？

講演会のあとは講演会の内容を受けて、これからやってみたいことなどについて参加者同士で
交流会を実施します。ぜひ、ご参加ください！

日時	内容
7月28日(火) 13時30分 ～15時30分 (受付13時00分～)	テーマ「ケアラーのメンタル支援について」 講演会後は参加者同士で交流会を行います。 講師 合同会社学びの製作所 代表 梅田 明伸 氏

場 所：京北出張所 2階 大会議室

参加費：無料
定 員：20名
申込み：電話または京北出張所③窓口まで(先着順)

問合せ先 京北出張所 保健福祉第二担当 電話：075-852-1816



『いきいきシニアポイント手帳2026』について

～日々の健康づくり活動を「ポイント」として記録して、プレゼントをもらいませんか？～

対象者 京都市内在住の65歳以上の方

※ただし、「通いの場」で活動を支援している方は、年齢に関わらず対象です。

「通いの場」とは住民同士が気軽に集い、趣味や体操、おしゃべりを楽しむ場(機会)です。

参加方法

- ① 「いきいきシニアポイント手帳2026」を活用し、健康づくり活動(健診を受ける・地域活動に参加する・野菜を食べる・体操する・ウォーキングするなど)に取り組み、自己申告によりポイントを貯めます。
- ② 50ポイント以上貯めてはがきでプレゼント抽選に応募します。



手帳の主な配布場所

京北出張所、右京区社会福祉協議会京北事務所、京北地域包括支援センター

プレゼント応募締切

- 第1回目 令和8年 6月30日(火)
- 第2回目 令和8年 9月30日(水)
- 第3回目 令和8年 12月31日(木)
- 第4回目 令和9年 2月28日(日)

いきいきシニア
ポイントについて
詳しくはこちら



【プレゼントの一例】



JTB旅行券(20,000円分)



京都京北米(2kg)

～みんなで集う「通いの場」に出かけてみませんか？～

家族だけで介護や見守りを抱え込まず、地域全体で支え合うコミュニティが大切です。

京北地域では、住民の皆様が気軽に集まり、おしゃべりや体操を楽しむ「通いの場(ふれあいサロンなど)」が定期的開催されています。外出して人と話すことは、ご自身の気分転換や心身の健康維持にとっても効果的です。「いきいきシニアポイント」の対象にもなります。お近くの開催場所など、詳しくは下記までお気軽にお尋ねください。

問合せ先 京北出張所 保健福祉第二担当 電話：075-852-1816
右京区社会福祉協議会京北事務所 電話：075-852-0527
京北地域包括支援センター 電話：075-852-5222

林業のちょっとコラム

担当：京北・左京山間部農林業振興センター

これはAIで生成した画像を加工したものです。



～森林経営管理制度で手入れの行き届いていない森林を解消！

お久しぶりです。今年度もこのコラムで森林や林業に関する情報を連載いたしますので、分かりやすい内容をお届けできるよう頑張ります！

今年度1回目のテーマは、令和元年に創設された森林経営管理法に基づく「森林経営管理制度」です。本制度は、手入れの行き届いていない森林の所有者に対し、市町村が、今後の管理意向を尋ね、その意向や森林の状況等を踏まえ、市町村が森林を預かり、あるいは民間事業者へ森林経営を委ねて、森林整備を行うものです。

京都市では、手入れの行き届いていない森林を解消し、森林の持つ「木材を生産する、洪水や山崩れを防止する、豊かな水を蓄える」といった多面的機能が発揮されるよう、令和3年度から本制度を活用し、所有者自らの管理責務をご理解いただきながら、森林の管理意向に関する調査や預かった森林での間伐を進めています。

山国地区の森林を対象にした意向調査はすでに終え、預かった森林での間伐も進めており、昨年度から、弓削地区での意向調査を進めています。8月ごろまでに対象となる森林を所有されている方に調査票を配布しますので、お手元に届きましたら回答をお願いします。

なお、山国、弓削地区以外の森林につきましても、令和17年度を目途に順次調査を進める予定としておりますので、御理解・御協力よろしく申し上げます。

本制度についてご不明な点があれば、当センターまで御相談ください。

また、今年度のコラムは、若手職員による発信も予定しています。お楽しみに！
(林政担当 A)



制度の詳細はこちら↑から。

クマ出没注意！山に入る時は十分な警戒を！

京北地域でもクマの目撃情報が寄せられています。特に6月～7月はクマの繁殖期にあたり、行動範囲が広がって活発に動き回る時期です。新緑の山野を散策する際や、農作業等で山林に近づく際は十分にご注意ください。

★山林での注意点

音で存在を知らせる：山に入る際はクマ鈴やラジオを身に付け、人間の存在をアピールしましょう。

行動時間を考慮する：クマの活動が活発になる「朝夕」や、見通しの悪い「霧の日」の入山は避けましょう。

★もしも遭遇してしまったら

静かに立ち去る：大声を出す、走って逃げる、石を投げるなどの行為はクマを刺激するため厳禁です。

目を離さずゆっくり後退：クマに向き合ったまま、ゆっくりと静かに後ろに下がって距離を取りましょう。

★クマの目撃や痕跡を確認した場合は、出張所・農林業振興センター・林務事務所・警察へ連絡を！

問合せ先 京北出張所 庶務担当 電話：075-852-1811
京北・左京山間部農林業振興センター 電話：075-852-1817
京都府京都林務事務所 電話：075-451-5724