

～ 京北の新たな名物イベントを目指して ～

こんにちは！皆さんは、「バックヤード ウルトラ」という競技を知っていますか？参加者が最後の一人になるまで、1時間おきに約6.7kmの周回コースを走り続けるという過酷なレースで、世界80か国で実施されている国際的な競技です。

時速6.7kmというと、早歩きや軽いジョギング程度ですが、国内大会の優勝者になると、睡眠を取らずに何と400km以上も走るそう。

そして、なんと11月（予定）に、京北の山国で公式大会が開催されることになりました。

もともと、大会の運営の方から京都市役所に「京都市の北部エリアで、大会を実施できる場所がないだろうか？」とご相談があり、この競技に可能性を感じたため「ぜひ京北でやりましょう！」とお声がけしたのがきっかけです。

過去に、京北では様々なスポーツイベントが開催されており、とりわけトレイル関係のイベントは毎年のように開催され、盛り上がりを見せていました。

ところが、コロナ禍でそうした流れが一時中断してしまい、そこから以前のような活気が戻ったとは言えないのが現状です。

そこで、その活気に沸いていた京北のスポーツ文化・振興の流れを、この大会をきっかけに、もう一度京北に取り戻したいという夢を描いています。

さて、本大会は11月頃に実施予定ですが、ランナーがコースの現地確認などをするため、7月18日（土）～19日（日）にプレ大会を実施します。

場所は、山国の塔町にある「森のひろば（旧：京北森林公園）」。

そしてこのプレ大会の開催は、住民の方との交流も一つの目的であり、どなたでもご参加が可能ですので、もしお時間のある方はぜひ、世界的なプロランナーの方々とお話ししてみてください！

最後になりますが、大前提として、くれぐれも地域の方々にご迷惑をかけないよう努めます。

そして、もしランナーを見かけたら、ぜひ応援して頂けると幸いです。



競技の詳細はこちらから



【バックヤードウルトラ・プレイベント ～京北の自然と楽しむラン～】

○日時：2026年7月18日（土）18:00 ～ 19日（日）9:00

○場所：京北森のひろば（京北塔町愛宕谷25-3）  
※お車でお越しの際は、施設内の駐車場をご利用ください。

○走行ルート：「京北森のひろば」をスタートし、京北運動公園のそばを  
通って、京北塔下弓削線（狭間谷）の手前で折り返すルートの周回を繰り返します。

～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7月号 目次

- ▶健脚！足の健康教室のご案内
- ▶マイナンバーカード出張申請窓口開設のお知らせ
- ▶京北こころのふれあいネットワーク講演会のご案内
- ▶林業のちょっとコラム
- ▶夏休みは京都の里山で！京北夏祭り
- ▶かがやき隊コラム

健脚！足の健康教室のご案内【参加費：無料】

ご自身の足をよく見ることはありますか？巻き爪や爪の形の変形、皮膚が硬くなっている、痛みがある、たこ・うおのめ・足や爪の水虫など足先や足裏に困っていることはありませんか？また糖尿病治療中の方も足のケアは大切です。足の悩みは人に相談しにくいもの…この機会に、健脚のコツを知り、実践してみませんか！足指力の測定もできます！

日時	内容	講師
第1回 8月25日（火） 13時30分～15時30分	『プロと学ぶ 足の健康』 自分でできる皮膚や爪のケア・足先の運動を体験します！ ◆ 足指力測定 ◆ フットケアスペシャリスト看護師の講話	京都市立病院 看護師 山内 光子氏
第2回 9月9日（水） 13時30分～15時30分	『続！プロと学ぶ 足の健康』 振り返りとずっと歩き続けるための運動に取り組みます！ ◆ 足指力測定 ◆ フットケアスペシャリスト看護師の講話 ◆ 自分の足で歩き続けるための運動の実践	京都市立病院 看護師 山内 光子氏 健康運動指導士 皆本 圭美氏

持ち物：素足になりやすい服装（靴下など）

場 所：京北出張所 2階 大会議室

定 員：20名

申込み：8月19日（水）までに、電話か窓口にて申込み（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



マイナンバーカード出張申請窓口開設のお知らせ

市街地のマイナンバーカードセンターや右京区役所に行かなくても大丈夫です。京北出張所内で、マイナンバーカードの出張申請窓口を開設しますので、まだカードをお持ちでない方はぜひご利用ください。

日時 令和8年7月28日（火）10時～12時／13時～14時45分（最終受付）

場所 京北出張所 1階 1-1会議室

（詳しくは見開きをご覧ください）

- 出張窓口で行う業務 ①カード申請（初めてマイナンバーカードを申請される方）  
②郵送受取サービスの申込（マイナンバーカード交付通知書のハガキは届いているが、まだ受け取っていない方）

①および②は予約の方が優先です。予約の際には「京北出張所での予約」であること、「①カード申請」または「②郵送受取サービスの申込」のどちらを希望されるか申し出てください。

※なお、時間に空きがあれば、当日受付も可能ですが、予約をお勧めします。

③マイナンバーカード更新申請の手続サポート（マイナンバーカードの更新が必要な方）

- マイナンバーカード更新申請の手続をサポートします。更新の手続きは有効期間満了の3箇月前の翌日から可能です。
- 有効期限通知書かマイナンバーカードをご持参ください。
- マイナンバーカード更新申請の手続サポートは事前予約が必須です。

予約受付・問合せ **TEL 075-600-2121** 9時～16時（土・日曜、祝日を除く）

カード申請の申込みは、インターネットでの予約も可能です。下の二次元コードをスマートフォンで読み込んでいただくか、京都市マイナンバーカード出張申請窓口事務局サイト (<https://kyotomn-branch.com/>) でご確認ください。



予約締切 7月27日（月）（電話での予約の場合）  
7月26日（日）（インターネットでの予約の場合）  
定員になり次第、予約締切日を待たずに締め切らせていただきます。



※健康保険証としての利用申込み、公金受取口座の登録につきましては、予約不要にて随時対応しますので、マイナンバーカード及びご自身の金融機関口座がわかるもの（通帳等）をご持参の上、出張申請窓口開設時間にご来庁ください。ただし、混雑状況によっては、対応できない場合がございますので、その際はご容赦ください。

**マイナンバーカードに係る電子証明書の発行・更新は周山郵便局でお手続きができます。**

すでにお手元にお持ちいただいているマイナンバーカードに搭載されている電子証明書の発行・更新及び暗証番号の初期化については、周山郵便局でお手続きができます。詳しくは、マイナンバーカードセンター（075-746-6855）にお問い合わせください。

**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～）	<b>テーマ「ケアラーのメンタル支援について」</b> 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



**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。



**～夏の山作業を安全に！～**

今回のテーマは「夏の山作業における安全管理と熱中症対策」についてです。森林経営管理制度などをきっかけに、自身が所有している山林への関心が高まるなか、本格的に暑くなる前に「草を刈ろう」「山の様子を見に行こう」と計画されている方も多いのではないのでしょうか。しかし、夏の山林は木陰でも風が通りにくく高温多湿になりやすいため、一歩間違えれば重大な事故や命に関わる熱中症のリスクと隣り合わせです。

林業のプロの現場では「労働安全の徹底」が最優先です。これは個人で行う山作業でも同じです。「少しの作業だから」という油断をなくし、以下の対策を徹底しましょう。

● **熱中症の予防**

喉の渇きなど、自覚症状がなくても「20～30分毎に」定期的な水分・塩分補給を行いましょう。スポーツドリンク等を用意し、日中の炎天下を避けて涼しい朝夕に作業を終える計画を立てると良いでしょう。

● **安全装備の徹底**

斜面での滑落を防ぐスパイク付きの靴や地下足袋を選び、ハチやマダニから身を守るために長袖・長ズボン、手袋に、帽子又はヘルメットを必ず着用しましょう。

また、クマ鈴やクマ撃退スプレーなどの備えがあると更に安心です。

● **緊急時への備え**

万が一のケガや体調不良に備え、山へは必ず複数人で入りましょう。

やむを得ず一人で入る場合は、家族に行き先と帰宅予定時間を伝えておきましょう。

また、出発前に携帯電話のバッテリー残量確認、作業場所では、まず電波状況（電波受信可能場所）を確認することや、救急箱、ポイズンリムーバーの携帯も有効です。

山に入られる際は、万全の装備もさることながら、無理のない範囲で作業することが大切、かけがえのない命を守るため、何よりも安全第一を心掛けましょう。

（林政担当 S）

**夏休みは京都の里山で！京北夏祭り**

夏休みの自由研究にもぴったり！川でのいきもの探しや、着物・茶道体験、アロマバスボム作りやわなげコーナーなど、多くの方にお楽しみいただけるワークショップが実施されます。各種プログラムの詳細は、ことすのHP（右記二次元コード）よりご覧ください！

※日によって実施プログラムが少し異なりますので、事前にご確認ください。  
いずれのプログラムも未就学児及び小学1～3年生は保護者同伴となります。

詳細・申し込みはこちら ⇒⇒⇒



**<おススメ企画>テーマ「AIによる姿勢の歪み診断・体験施術会」(参加費無料、要予約)**

日時	1回目：7月25日（土） 2回目：8月22日（土） ※ 時間は、両日とも9時30分～16時00分
内容	① スマホで姿勢チェック：写真を撮るだけで、姿勢のゆがみや将来の健康への影響を調べます。 ② 体の痛み・お悩み相談：つらい部分を優しく施術し、お家でできる改善方法をお伝えします。 ③ 健診結果をお持ちの方へ：健康診断の結果をお持ちいただければ、病気予防の食事や運動のコツを個別にお教えします。

場所：京都里山 SDGs ラボことす（京都府京都市右京区京北周山町下寺田 11 元京北第一小内）

問合せ先 メール [kotos.openday.26@gmail.com](mailto:kotos.openday.26@gmail.com) 電話 090-6918-8240（担当：長島）