

地域消防最前線

山科消防団出初式

新年恒例の山科消防団出初式。消防団員による分列行進訓練や、功績のあった消防団員に対する表彰を行います。山科区の防火・防災のリーダーとして、地域の安心・安全を守る消防団員の規律と決意にご声援ください。



●日時／1月15日(日)午前10時～正午(雨天中止)

●場所／山科中央公園

**消防団員募集中!**  
消防団は、自主防災会や区民の皆様の防火・防災活動を指導する地域防災の要です。皆様の入団をお待ちしています。



文化財防火運動  
1月23日(月)～1月29日(日)

●問い合わせ先／山科消防署(☎592-9755)

第26回山科区民 ニュースポーツ祭

11月13日、第26回山科区民ニュースポーツ祭が開催されました。両大会ともに白熱した試合が展開され、グラウンド・ゴルフ大会は、鏡山体振チームが、ソフトバレーボール大会では、大宅体振Aチームがそれぞれ優勝を果たしました。



●団体の部  
優勝：鏡山体振チーム  
準優勝：勸修 //

●個人の部  
優勝：山崎 壽 (山階南)  
準優勝：中江 明 (鏡山)  
3位：西岡 押子 (鏡山)

ソフトバレーボール  
優勝：大宅体振A  
準優勝：山階南体振A  
3位：勸修体振B 山階南体振B  
優秀賞：百々体振A 陵ヶ岡体振B 小野体振B

●問い合わせ先／区まび(ひ)推進担当(☎592-33080)



ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう!

近年、冬場を中心にノロウイルスを原因とした食中毒が急増しています。

ノロウイルスは、調理者の手指や食品等を介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖します。また、感染者の糞便や嘔吐物を介して人から人へ感染する場合もあり、注意が必要です。ウイルスに感染してからは、24～48時間間で発症し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱等の症状を引き起こします。特に嘔吐は急激に起こるのが特徴です。

通常は2～3日で回復しますが、嘔吐・下痢が続いた場合は、脱水症状になることがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

●問い合わせ先／区保健センター衛生課(☎592-33480)

平成28年度 胃・大腸がん 検診未受診の方へ

胃がんや大腸がんの早期発見・早期治療のためには、1年に1回程度の検診が重要です。今年度の検診がまだの方は、受診しましょう。

- 対象／市内在住40歳以上の方
- 検診日／火曜日・木曜日 午前9時～(時間指定)
- 費用／胃がん：1,000円 大腸がん：300円
- その他／肺がん検診(※)との同時受診も可 (※)胃がん検診受診者のみ対象。胸部X線検査は無料、喀痰検査(問診の結果で希望者のみ)は1,000円

骨粗しょう症予防健康診査

ロコモ予防に骨密度をチェック!

●対象／18歳～70歳の方で、検査日・結果説明日の両日ともに受診できる方(妊娠および妊娠している可能性のある方はご遠慮ください)

●内容／  
◆検査日：問診、身体計測、骨塩定量検査(X線による第2中手骨の直接撮影)  
◆結果説明日：健診結果説明、栄養指導

●日時／毎月第2・4金曜日  
●受付時間／午前9時～10時30分  
●費用／1,000円

青年期健康診査

年に一度はワンコイン(¥500)で健康チェック!

●対象／18歳～39歳の方で、検査日・結果説明日の両日ともに受診できる方(会社や学校等で同じような健診を受診できる方は除く)

●内容／  
◆検査日：問診、身体・血圧測定、尿検査、血液検査、診察  
◆結果説明日：健診結果説明、栄養指導

●日時／毎月第2・4金曜日  
●受付時間／午前9時～10時30分  
●費用／500円



※以上全て電話での予約必須。また費用免除制度あり。詳しくはお問い合わせください。  
●予約・問い合わせ先／区保健センター成人保健・医療担当(☎592-3477)

日ごろの生活習慣(楽しい・うれしい・ありがたい)

いつまでも元気に生き生きと暮らし続けるためには、「健康寿命(※)」を延ばしていくことが大切です。山科区においても「山科区健康寿命延伸プロジェクト」を立ち上げ、清水焼団地協同組合や区内の福祉施設などのご協力をいただき、

清水焼製作や料理教室、抹茶体験など、認知症予防に有効な生活習慣を提案する「心の健康寿命延伸体験事業」を実施しました。(※)生涯(平均余命)のうち日常生活において支援や介護を要しない自立している期間のこと

●ふれる・感じる・いかす  
～50歳からの清水焼製作と茶室で味わう抹茶体験～



●じっちゃんとおぼく・わたしの夏休みプラン!  
～清水焼と地産野菜クッキング体験教室～



●参加者の声  
・絵付け教室や手ひねりの教室があれば、今後も参加したい。  
・地域で開催する清水焼の催し等にも参加してみたい。  
・今回は機に、時々料理をしてみようと思う。

●問い合わせ先／区支援課支援第二担当(☎592-3222)

第46回 区民活動きずなリレー

あなたのアイデア次第で様々な使い方が!

地下鉄柳畑駅から西に500m、不動産会社インサイトホームのオフィスの一角に誰でも無料で使えるコミュニティスペース「i.cafe(アイカフェ)」があります。3年前にオープンしてから着実に利用者が増え、会合や講座、教室、展示など幅広い活動が行われています。

インサイトホームの村社さんにお話を伺いました。「山科は人と人とのつながりが強いまちだと思います。そんな山科がより魅力あるまちになるために、区民の皆様が気軽に活動をして、つながりづくりができるように、場所を提供することにしました。」

大きなガラスから光が入り、明るくおしゃべりな空間は、オフィスの一角ということをおぼろげに感じられるほどの気持ちのいい空間。カフェのようなおしゃれなテーブルではミーティングやセミナー、ガラス細工やアルバムづくりなどが行われ、テーブルを片付ければ、ヨガやベビーマッサージ、キッズダンスの空間に早変わり。キッチンもあるので、ケーキや料理などの教室も開かれます。

「i.cafe」イベントを開催する方々は実に多彩で、様々なアイデアがあるものだと驚いています。たくさんの方と人とのつながりが生まれています。これによってまちが元気になっていくと思えます。」と村社さん。

今後の展望をお聞きすると、「主催者の皆様に集まってもらって、お祭りのような交流会を持ちたい。」とのこと。賑やかな交流会になりそうですね。

コミュニティスペースと聞くと、「行政が用意するようなものを思い浮かべがちですが、こんな民間の取り組みもあるのだと感心しました。区民の活動を応援する会社。こんな会社が増え民間も行政もこぞって区民活動を応援する。そんな山科の将来像が見えたような気がします。」

「i.cafe」は毎週水曜日と第1木曜日がお休み。利用時間は午前10時～午後6時。利用の申し込みは問い合わせ先まで。できるだけ幅広い活動を受け入れたいのですが、最低限の利用規約はありますので、まずはご相談くださいとのこと。 (京都市まちづくりアドバイザー 佐藤友一)

●問い合わせ先／区総務・防災担当(☎592-3066)

インサイトホーム(☎0120-758-877)

