

お知らせ なんたん



歴史・健康ウォーキング参加者募集

- Sonobe 健歩会は、健康づくりを目的としたボランティアグループです。
今回は、「下鴨神社（世界文化遺産）～植物園コース」で、早春の京都市内での健康ウォーキングです。神秘的な糺（ただす）の森の散策、下鴨神社参拝、そして植物園で春の花を見つけて、心身をいやしてみませんか。興味のある方はどなたでもお気軽にご参加ください。
- 日 程 3月17日（土）午前9時30分集合（午後3時解散予定）
 - 集合・解散 JR二条駅改札前 ※少雨決行
 - コース 「第9回 下鴨神社（世界文化遺産）～植物園コース」
JR二条駅…〔地下鉄・京阪〕…出町柳 → 糺の森・下鴨神社 → 賀茂川堤ウォーキング → 京都府立植物園（昼食休憩）→ 賀茂川堤 → 相国寺 → 京都御苑（桃林）→ 烏丸丸太町…〔地下鉄〕…JR二条駅
 - 交 通 ※JR嵯峨野線利用の場合の例
[行き]胡麻7:44-日吉7:52-園部8:10-八木8:18-二条9:05
[帰り]二条15:15-八木15:46-園部15:54-日吉16:10-胡麻16:19
 - 費 用 200円（参加費・保険料含む）
※別途、交通費（各自）・植物園入場料200円が必要です。（ただし、60歳以上の方は、年齢が分かる公的証明書を提示すれば入園料無料）
 - 募集定員 40人
 - 対 象 現在元気よく一人で5km以上歩ける方。（目的はあくまで健康ウォーキングです）当日体調の悪い方、付き添いが必要な方はご遠慮ください。
※参加者は自己の責任で、健康、自己管理をしてください。
 - 持 ち 物 保険証コピー・水筒・汗ふきタオル・帽子・手袋・弁当（雨天時雨具）
 - 申し込み 3月15日（木）までに下記の申込先までご連絡ください。
※申し込みの取り消し、欠席がある場合は必ずSonobe 健歩会まで連絡してください。
 - そ の 他 当日は歩きやすい服装と履き慣れた靴でお越しください。
- ◇申込・問合せ先 Sonobe 健歩会 木村 TEL (0771) 62-3370
または 園部支所 健康福祉課 保健福祉係 TEL 68-0011

しいたけ原木植菌体験参加者募集

- 豊かな緑に囲まれたまち、南丹市日吉町でしいたけ原木の「菌打ち体験」をしてみませんか？植菌していただいた原木はお持ち帰りいただけます。
- 日 時 3月25日（日）午前10時～正午 ※雨天決行
 - 会 場 「府民の森ひよし」（南丹市日吉町天若） ※会場に各自集合
 - 募集組数 20組（先着順、定員になり次第締め切ります）
※1組あたりの人数は問いませんが、原木の本数は1組3本とします。
 - 参加対象 小学生以上（ただし、小学生の場合は保護者の同伴が必要）
 - 参加料 1組500円（しいたけ原木代を含む）
 - 指 導 日吉町しいたけ生産組合 ●主 催 日吉町観光協会
 - 申込方法 参加希望の方は、3月9日（金）までに電話・FAXまたはEメールで住所・氏名・生年月日・年齢・性別・参加人数を下記までご連絡ください。
 - そ の 他 ・服装は動きやすい服装で、必ず長靴、軍手、雨具を持参してください。
・作業に必要な道具は主催者が準備します。
・主催者で傷害保険に加入しますが、それ以外の責任等は一切負えません。
- ◇申込・問合せ先 日吉町観光協会 TEL・FAX (0771) 72-0196
Eメール office@hiyoshikanko.com

届いていますか「きょうと府民だより」

- 京都府が発行している「きょうと府民だより」（京都府広報紙）は、毎月第1日曜日に、新聞折り込み（京都、朝日、読売、毎日、産経、日経の各新聞）により、皆様のご家庭にお届けしています。
- 新聞を購読されていないなどの理由で届いていない場合、ご連絡いただければ無料でお送りしますので、ご希望の方は京都府広報課までご連絡ください。また、府内在住の視覚障害の方を対象に点字版、文字拡大版およびテープ版も発行しているほか、京都府ホームページ（<http://www.pref.kyoto.jp/>）からもご覧いただけます。
- ◇問合せ先 京都府広報課 〒602-8570（住所記入不要）
TEL (075) 414-4074 FAX (075) 414-4075

「生涯学習フェスタ・文化協会発表会」開催案内

- 平成18年度南丹市美山町生涯学習フェスタ・文化協会発表会を下記の内容により開催いたします。皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。（入場料無料）
- 日 時 3月4日（日）午後1時～
 - 場 所 南丹市美山文化ホール ホールおよびギャラリー
 - 内 容 第1部 生涯学習フェスタ（講演会）
講師：栢木寛照氏（比叡山麓三宝菴住職）
演題：「～熱血和尚の人間説法～世の中あたりまえはない！」
 - 第2部 文化協会発表会
舞台発表（9サークル）／展示（17サークル）予定
- ◇問合せ先 教育委員会 教育振興係（美山） TEL 68-0044

『生活習慣病』についての市民公開講座のお知らせ

- このたび、南丹市の皆さまを対象として明治鍼灸大学附属鍼灸センター主催の市民公開講座を下記により開催いたします。参加費は無料です。多数ご来場ください。
- 日 時 3月17日（土）午後1時30分～4時45分
 - 場 所 南丹市国際交流会館 コスモホール
 - 内 容 テーマ『生活習慣病の基礎知識と伝統医学の養生法
ーメタボリックシンドロームにならないためにー』
講演「生活習慣病における肥満の基礎知識」（60分）
講師 山村義治（明治鍼灸大学内科学教室教授・附属病院副院長）
講演「生活習慣病の食事」（60分）
講師 住野あつみ（明治鍼灸大学附属病院 栄養部主任）
実技講演「伝統医学の養生法」（60分）
講師 石崎直人（明治鍼灸大学臨床鍼灸医学I教室 助教授）
- ※当日、養生関連用品（小冊子・温灸など）の配布を予定しております。
（配布物の数には限りがございます。あらかじめご了承ください）
- ◇問合せ先 明治鍼灸大学附属鍼灸センター TEL (0771) 72-1210

「第2回 地域リハビリテーション研修会」参加者募集

- 転倒・骨折を予防するために大切な「なぜ骨はもろくなるのか」「もしも骨折したら、どんな治療？」「予防はどうすればいいか」などの、わかりやすいお話と、ミニ体操教室を開催します。
- 日 時 3月16日（金）午後2時～4時まで
 - 場 所 明治鍼灸大学 看護学部棟2階 大教室
 - 内 容 (1) 講演「なぜ骨はもろくなるのか」
講師 明治鍼灸大学附属病院 副院長 勝見泰和先生
(2) なんたん元気づくり体操
(3) 体操普及リーダー活動報告
- 申し込み 下記までお電話でお申し込みください。参加費は無料です。
- ◇申込・問合せ先 京都府南丹保健所 保健室 健康支援担当
TEL (0771) 62-4753 FAX (0771) 63-0609

「健康長寿日本一フォーラム」参加者募集

- 人生80年、世界一の長寿国となった日本。「健康で長生きしたい」と誰もが願っています。元気に若々しく楽しく健康寿命をのばす秘訣（ひけつ）をご紹介します。
- 日 時 3月2日（金）午後3時～4時30分
 - 場 所 京都府立口丹波勤労者福祉会館（南丹市八木町西田金井島9）
 - 内 容 (1) 講演「歯は健康への入り口 ～歯と全身との関わり～」
講師 京都府歯科医師会 口丹波支部 支部長 内藤春生先生
(2) 表彰「歯の健康川柳」優秀賞
(3) ミニ教室「なんたん元気づくり体操（転倒予防体操）」
- 申し込み 下記までお電話でお申し込みください。参加費は無料です。
- ◇申込・問合せ先 京都府南丹保健所 保健室 健康支援担当
TEL (0771) 62-4753 FAX (0771) 63-0609