

『京北健康づくりプロジェクト』について

ご自身の健康データを用いた健康づくりプロジェクトにご協力下さりありがとうございます。京北のみなさまの地域や文化を踏まえた健康づくりを進めるために、「第1弾:生活習慣に関するアンケート調査」を実施しました。2月13日の時点で、213名の方にご回答をいただいております。現時点での中間結果をお示しします。

ご回答者の背景

女性が63%で、平均年齢は約63歳(75歳以上:約15%)でした。約90%の方がスマートフォンを持っていて、約70%がSNSを利用していました。

生活習慣

喫煙習慣がある人は8.5%、飲酒習慣がある人は約60%、運動習慣のある人は約50%でした。また、70%以上の方が睡眠に関する問題を抱えていました。

生活習慣病の状況

高血圧、脂質異常症を持っている人は40%以上であり、10%以上の方が糖尿病を有していました。約23%以上の方が肥満傾向(BMI25以上)があり、また約20%は医療機関に通うことに難しさを感じていました。



今回の調査より、何かしらの生活習慣病を有している人や生活習慣や睡眠に問題がある人が比較的多いことがわかりました。

この結果を踏まえて、皆さまに使っていただきやすいプログラムを作成していきたいと思えます。結果の詳細、健康プログラムについては随時報告していきます。ご期待ください!

京北めぐる市では、健康関連の体験も提供していますので、是非お気軽にご参加ください。

京北めぐる市

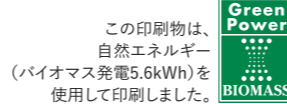
2023年度も毎月第4土曜日に開催しています!

毎月第4土曜日10:00-16:00は京北めぐる市 開催中! お気軽にお越しください。出展者も募集中です。



詳細はこちら

発行



京都京北みんなかがやく瓦版



京都京北未来かがやきビジョン推進会議

「京北に来てもらうこと」をテーマにワークショップを開催しました。

2月25日(土)京北めぐる市にて京北地域内の新たな連携や発見が生まれることを目指し「京北に来てもらう」ための活動を知るワークショップを開催しました。これまでは、京北の将来像や暮らしやすい地域をつくっていくための意見交換を行ってききましたが、今回のテーマは、「京北に来てもらうこと」。22名の参加の中、6団体から活動事例の紹介をしていただいた後、参加者同士でさらに掘り下げてお話を聞いたり、連携できないか模索したりしました。

参加団体の事例紹介

芦見谷芸術の森フェスティバル実行委員会
電話やインターネットから切り離された大自然を体験してもらう活動や舞台芸術の魅力発信活動

京北商工会
最新の京北観光情報と取組んでいる事業

21くろやま塾
小学校の統廃合により小学校と連携した活動ができなくなったが新たな枠組みで体験会を実施

出た意見

「京北には人に来てもらえる観光資源は多い。SNSなど情報発信の仕方によってもっと良くなるのでは」
「個々の団体の活動を結び付け京北全体で一致団結して取組むべき」
「京北で起業するのに補助金制度があればいいのに」

京北堂
疲れた頭をリセットできるなど「サウナ」の素晴らしさと、それを京北の文化にするための活動

ことす
テレワークを始め、様々な学びや交流の場を提供する施設

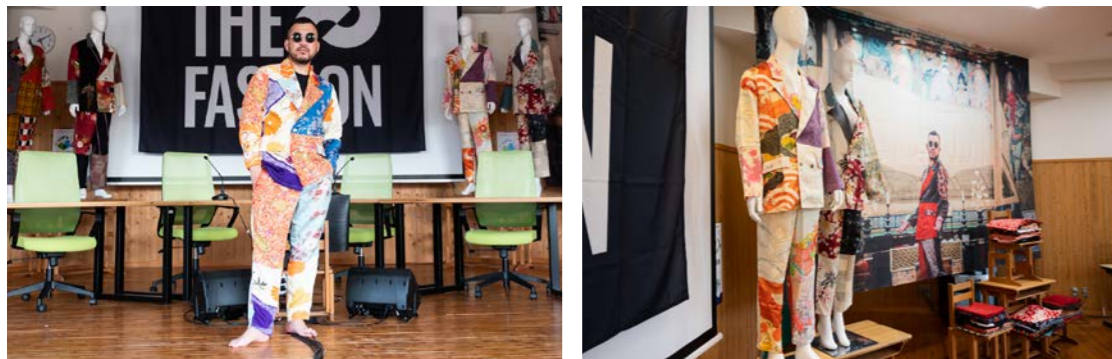
ふるさと京北絆杉塾
米や鮎の献上体験や京北クイズなど京北に関する冊子を制作

どの活動も大変興味深く、京北の魅力を再発見する場となりました。2023年度も様々なワークショップを開催しますので、皆様のご参加お待ちしております。

第7回京都大学“超”SDGsシンポジウム「持続可能性のみんなごと化」Winter

2/23～26の日程で、サイエンスアゴラin 京都 第7回京都大学超SDGsシンポジウム「持続可能性のみんなごと化～まぜて、こえて、つくりだそう～Winter」を開催しました。

前回第6回に引き続き「みんなごと」をテーマに様々なプログラムを実施しました。24日、25日にはことすをイベント会場に京都超SDGsコンソーシアム加入企業の取り組み紹介や第3回SDGsセミナーを開催。加えて人気番組「SDGs問答」の特別編の中で、「京都発アップサイクル×福祉」をテーマに「KYOTO SUITS」のお披露目を行いました。使われなくなった着物をKenichiro Koyama Creative Produce Officeの小山健一郎さんがデザインし、京都の福祉作業所(NPO法人 加音西京極作業所)と連携し、アップサイクルして生まれ変わったファッショナブルなスーツのコレクションは、現在もことすで展示中です。



自らデザインしたKYOTO SUITを着こなす 小山健一郎さん



「SDGs KYOTO TIMES」
YouTube動画

京北いきもの通信

2022年度に出会った生き物たち

京北地域の川や森などで複数回実施した生き物観察会の結果、2022年度は以下の種類の生き物達に出会うことができ、あらためて自然の豊かさを実感することができました。

鳥類:約19種類(セグロセキレイ、ジョウビタキなど)

爬虫類:約7種類(ヒバカリ、ヤマカガシなど)

両生類:約7種類(カジカガエル、トノサマガエルなど)

魚類:約13種類(カワムツ、ヨシノボリなど)

無脊椎動物:約37種類(コオイムシ、コオニヤンマなど)

河川工事などの影響により、生息する生物の種類・数が減ってきている河川も多く存在しますが、京北地域を流れる河川には、水生昆虫から両生類まで、河原には爬虫類も訪れており、たくさんの生物に出会うことができました。2023年度もたくさんの生き物達に出会い、多くのことを学ぶことができればと思います!

※上記は観察会の結果、出会った生き物たちです。実際にはもっとたくさんの生き物達が生息しています!



生き物採集の様子



カワムツ



スッポン

ことすからのお知らせ

営業曜日の変更

4月からことすの営業曜日に変更となりました。月曜日が定休日に、水曜日が営業日となっています。是非お気軽にご利用ください。

〈営業日〉火・水・木・金・土 〈定休日〉日・月・祝日 〈営業時間〉10:00-17:00(最終受付16:00)

電動アシスト自転車のレンタサイクル

ことすの利用者向けに電動アシストのレンタサイクルのサービスを再開します。ことす利用料1日1,100円で利用可能です(500円の地域振興券をお返しします)。貸出可能な自転車は8台です。レンタルはことすの営業時間内のみとなります。



受付の棚で京北紹介

これまでことすで連携していただいた事業者や団体をことすの受付の棚にて、ご紹介しています。

展示事業者団体一覧

おーらい黒田屋、カルチャーカフェ・ギャラリー YU、革工房Taku、樹々の会、京北プレカット、京北銘木生産協同組合、工房仙太、里山デザイン、しゃくなげ共同作業所、すし米、羽田酒造、森の力京都、森守協力隊、21くろやま塾、めぐる写真館(外山亮介)、村山木工、安井源太芸術研究所、山国さきがけセンター、山の家具工房(敬称略)



〈お問い合わせ〉京都里山SDGsラボ ことす TEL:075-748-1986 MAIL:kyoto.satoyama1@gmail.com

京都・里山 親子でめぐる伝統文化体験教室

親子でめぐる伝統文化体験教室の動画配信中!

昨年8月から12月まで「京都・里山 親子でめぐる伝統文化体験教室」(文化庁委託事業)として、京北地域をはじめとする北部山間地域に子どもたちを招待し、虫送りや丹波音頭、しめ縄づくり体験、柚子しぼり体験などを実施しました。これらの伝統文化をわかりやすく解説した番組を配信中です(下記QRコードから視聴可)。当日参加できなかった方もお楽しみいただける内容となっておりますので、是非ご覧ください。



「親子でめぐる伝統文化体験教室」
YouTubeチャンネル

