



嗟峨の福祉

第136号

 嗟峨自治会連合会
 嗟峨社会福祉協議会

人と人とのつながりと地域の絆で笑顔あふれる右京区に

京都市右京区長 人見 早知子

嗟峨学区の皆様におかれましては、日頃から、右京区政はもとより、京都市政の推進にご支援、御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスは、行動制限や、地域活動の延期や中止など、私たちの生活を大きく変えました。

一方で、これまであたり前だと思っていた「みんなで集まって何かをすること」「人と話して笑うこと」「人とふれあうこと」が、人と人とのつながりや地域の絆にとって、とても大切に尊いものだと気づかされました。

嗟峨学区の皆様には、コロナ禍でも「地域の絆を絶やさない」といったお志のもと、感染防止対策をしっかりとしながら、健康すこやか学級「たくろう会」や「お花見」、防災訓練等の地域活動を続けていただきました。

特に令和4年度は、嗟峨小学校創立150周年記念事業として、式典や八重桜の記念植樹、記念誌の発行など、精力的に取り組まれ、コロナに負けない、嗟峨学区の素晴らしい地域力に、大変心強く感じると同時に、深い敬意を表する次第であります。

右京区役所といたしましては、今後とも「人と人とのつながり」を常に大切に、子どもからお年寄りまで多様な世代がつながり、支え合い、寄り添い、「右京区民の皆様が、その人らしく、笑顔で暮らせるまちづくり」に、嗟峨学区の皆様をはじめ区民の皆様と共に取り組んでまいりたいと思います。引き続き、御支援・御協力をよろしくお願い申し上げます。

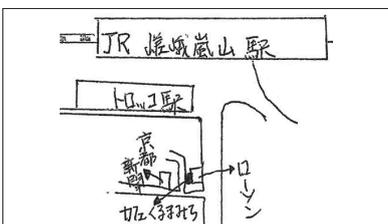
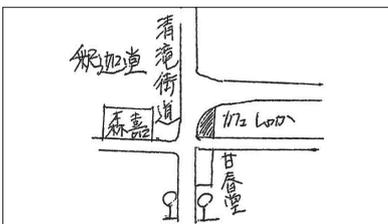
結びに、嗟峨学区の今後益々の御発展と、地域の皆様がいつまでもお元気で、笑顔溢れる毎日が続きますことを心からお祈り申し上げます。



健康すこやか学級（たくろう会・カフェしゃか）とカフェくるまみちのご案内



カフェしゃか（西井頭町会議所）



健康すこやか学級事業は平成12年から開始され、要支援、要介護状態の進行を防止するため、社会参加の推進や介護予防に関する意識の向上をはかり、地域で健やかに暮らせるようにするものです。

嗟峨学区にお住まいの65歳以上の方を対象に行っています。みんなで寄る合える場作り、介護予防に関する知識や情報、運動、楽しい教室（手芸・歌・ゲーム・陶芸など）、遠足を行っています。また、手作り昼食を提供しています。地元の食材をなるべく使い、季節に合わせた料理を心掛け、みなさんに喜んでもらっています。今は午前中のみでコーヒーとお菓子を出していますが、早期に昼食を再開したいと思っています。

スタッフ一同来てくださる皆さんの笑顔に励まされています。是非お友達を誘って来て頂きたいです。たくろう会に加えて、カフェしゃか、カフェくるまみちも開催しています。コーヒーを飲みながらおしゃべり、時には体操などを楽しみます。開催日時は下記のとおりです。

【た く ろ う 会】：第2・4土曜日 午前10時～ 嗟峨小学校コミュニティルーム

【カ フェ し ゃ か】：毎月第3火曜日 午前10時～ 西井頭町会議所

【カ フェ くるまみち】：毎月第1火曜日 午前10時～

JR 嗟峨嵐山駅下
 京都新聞販売所北



左のQRコードから
 カラー誌面がご覧
 いただけます。

ご参加お待ちしております。

題字左のカット画像は、吉川祥子さんをお願いしております。

鳥居形は火が走る送り火と称されます

鳥居形松明送り火
鳥居形松明保存会 会長 荒毛谷 潤



松明を火床の芯に突き刺す

鳥居形松明保存会は、他の送り火保存会と異なり、閉鎖的性格がないことが特徴です。特定の家筋だけに限らず、鳥居本町に移住してきた人でも、希望して許可されれば保存会に加入できる、開かれたシステムになっています。また、鳥居本町から外に移住し、町を出た人も“出身者”として希望すれば保存会に在籍しつづけることができます。

会員数は令和5年（2023年）7月現在43名で、自営業やサラリーマンなど様々な職業の者で構成されています。また、以前は鳥居本町青年会が点火の役割を担い35歳を定年としていましたが、保存会への移行をきっかけにそれを廃したため、会員の年齢は最年長83歳から最年少19歳まで、実に60歳以上の幅がある保存会です。これらの会員同士が、行事を通じて親交を深めることは、地域社会にとっても非常に意義があるものです。

毎年8月16日の点火を控え、6月下旬から、毎週日曜日に松明製作と火床整備を行っています。点火当日朝から、松の脂分を含んだジンを束ねた「束（そく）」とよばれる松明を鳥居本町集会所から曼荼羅山に運び上げ、夕方再集合し、点火の運びとなります。点火にあたっての配置は、会員の年齢、経験を考慮して行われます。鳥居の柱にあたる「足」とよばれる火床は、縦の走りといわれ、鳥居形松明の花形です。

点火は事前に親火床で熱しておいた、束を、会長の太鼓による点火合図とともに、着火し燃え盛る松明を各火床の鉄製火皿の芯に突き刺す方法をとります。予め井型に組んだ割木に点火する大文字を始めとする他の4つの送り火とは異なります。これによって、「鳥居形松明」は、“火が走る”送り火あるいは“最も美しい”送り火と称されることもあります。



地域福祉ネットワークづくり勉強会 3年ぶりに実施

6月23日（金）午後7時より嵯峨小にて講師に右京警察署 生活安全課 内本 功一警部補を迎え、約1時間「防犯」について講演並びに指導を頂きました。参加者は52名でした。

今回の中心テーマは『悪質商法』と『特殊詐欺』についてでした。内本さんより詳しい説明と指導がありました。



1. 詐欺師が電話・訪問で仕掛けてくる話題は「お金」「健康」「孤独を癒す」の3つです。
2. その手口は、点検は無料と言いながら床下を覗いてシロアリがいるとか言う「点検商法」、また「貴金属の押し買い」、「通販サイトでのサブスク（定期継続購入）」などです。クーリングオフ制度もあります。
3. 特に危ないのは現金詐欺で、その手口は巧妙です。とにかく「キャッシュカード」は渡さない、暗証番号は教えないことが鉄則です。

*怪しいと思ったら、すぐに家族や右京警察署に相談してください。「TEL 075-865-0110」。右京警察署では65歳以上の方には通話録音装置の貸出も行っています。ご相談ください。

花ごよみ



アマリリス

科：ヒガンバナ科

アマリリスは春咲きと秋咲きの品種があります。春咲きは3月末～6月、秋咲きは9月末～10月に花を咲かせます。花名のアマリリスは、古代ローマの詩人ウェルギリウス（紀元前70～前19）の『牧歌』に登場する美しい女羊飼いのアマリリスの名前にちなみます。

花言葉は『誇り』『おしゃべり』などありますが、アマリリスの花が横向きにつき、となりの花とおしゃべりをしているように見えることに由来します。

わが町内 紹介

新企画『わが町内紹介』今回が最終回、瀬戸川町です。

これまで3年余りにわたって自治会長を中心にわが町内の紹介・PRをして頂きました。ご協力頂いた方々に心より御礼申し上げます。

皆さまも今一度各町内を巡られてみては如何でしょうか。

「開運・家内安全・商売繁盛のご祈願に」 ～瀬戸川町～

自治会長 牧村 智正

瀬戸川町は嵯峨小学校の南に位置する約110世帯からなる町内で、地域住民から観光客まで愛される飲食店も多くございます。



嵯峨祭におきましては、龍門町・角倉町とともに『牡丹鉾』を所有しており、5月から練習に取り組み、勇壮な姿をお楽しみいただけるよう励んでおります。

歴史的な史跡としては、長辻と丸太町の交差点 南西角に、石の玉垣が張り巡られた「開運 毘沙門天」と「吉崎稻荷 大明神」があります。

入口の「開運 毘沙門天」石標には、大正十四年六月建之 毘沙門町有志者と刻まれており、大正時代に建立されたことがうかがえます。御堂の北にはお地蔵さんの祠があり、夏には地蔵盆を。秋にはお稲荷さんでお火焚き式を行っており、町内の方々が集います。

嵯峨の皆様も、毘沙門さまに開運を、お稲荷さんに家内安全・商売繁盛を祈願に、ぜひお立ち寄りください。



第35回 大人と児童の自転車安全運転教室

去る6月18日（日）、「大人と児童の自転車安全運転教室」が嵯峨交通安全推進会主催で4年ぶりに開催されました。当日は梅雨の晴れ間に恵まれ、嵯峨自治連会長・嵯峨小学校校長・各種団体長等多くの来賓にもお越し頂き、右京署鈴木巡査長の指導の下、熱心な教習が行われました。最初に鈴木巡査長から「信号無視」「右側通行」等のルール違反があると、どんな罰則があるかの説明がありました。誰でも身に覚えがあることばかりで、反省することしきりです。4月から努力義務となったヘルメット着用も、右京区の着用率は僅か2%弱（5月現在）とのことで、もっと徹底する必要があると思います。

その後、グラウンドに造られたモデルコースを走行し、自転車の交通ルールを一から勉強しました。来年度も開催しますので、多数のご参加をお願いします。「交通安全は家庭から」の合言葉をさらに徹底していきたいと、気持ちも新たにした一日でした。



三校交流子どもすもう大会 どの子も熱い闘いが！！

6月24日（土）に広沢小学校にて、3年ぶりに嵯峨、嵐山、広沢小学校の児童が参加する「京都嵯峨学園三校交流子どもすもう大会」が開催されました。3校のPTAが主催し、嵯峨教育振興会の後援、京都府相撲連盟、嵯峨中学校の協力を得て行われました。

今年度は、個人戦の予選リーグ・決勝トーナメントを行いました。

子どもたちは熱の入った取組を行い、手に汗握る闘いが繰り広げられました。負けて悔し涙を流したり、勝って喜んだり、よい姿がたくさん見られました。保護者の方もたくさん来られ、応援していただきました。全取組が終わったあと、「来年も出場する」といった声も聞き、子どもたちにとってよき大会になりました。



この広報誌は皆様のご好意、ご協力をえた社会福祉賛助会費および共同募金の財源を活用し発行しています。



健康寿命とは

2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

健康寿命は「健康上のトラブルによって日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送れている年数です。下表は日本における平均寿命と健康寿命の実績（令和元年）を示しています。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康でない期間」を意味します。すなわち、この差は健康上の問題により、日常生活が制限された状態で過ごさざるを得ないことを示しています。

	女性	男性
平均寿命	87.45 歳	81.41 歳
健康寿命	75.38 歳	72.68 歳
健康寿命と平均寿命の差	12.07 年	8.73 年



健康寿命を延ばす効果的な対策

- ◎適度な運動・・・たとえば、早歩き、一駅分を歩く。
- ◎食事・・・朝食を抜かず、早食い、大食いをしない。十分に噛んでから、腹八分目。
- ◎睡眠・・・十分な時間を確保する。
- ◎ストレスをためない・・・たとえば、ストレッチ体操、仕事から離れた趣味をもつ。
- ◎親しい人たちとの交流・・・たとえば、嵯峨社会福祉協議会が実施している、たくろう会、すこやかカフェしゃか、カフェくるまみち、に参加するなど。

嵯峨小児童の作品から



1年 にしづか きょうか
「おじいちゃんおばあちゃんとおおなわぐりしたよ」



2年 おさ まいか
「たまごの中からはなれぼしと光」

令和5年度 10～12月行事予定表

嵯峨社会福祉協議会事業ほか

月	日	曜	行事予定など	備考
9	9	土	たくろう会 健康教室	嵯峨小
	17	日	嵯峨学区総合自主防災訓練	嵯峨小
	23	土	たくろう会	
10	1	日	学区民体育祭	嵯峨小
	14	土	たくろう会	
	21	土	敬老交流会	嵯峨小
	28	土	右京区ふれあい祭り	太秦安井公園
11	11	土	親子のひろば（車イス体験）	嵯峨小
	25	土	たくろう会 ぬり絵教室	嵯峨小
12	9	土	たくろう会	

◎すこやかカフェしゃか 毎月第3火曜日10時～12時、場所 西井頭町会議所

9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/19

◎カフェくるまみち 毎月第1火曜日10時～12時、場所 JR 嵯峨嵐山駅下ル 京都新聞販売所北

9/5、10/3、11/7、12/5、2/6、3/5

【注】以上の予定は諸事情により変更となる場合があります。