



## 「男女共同参画」身近に

男女共同参画を進める館で開く。ヴァイオリニストの催しが12月に開かれる。いずれも、参加無料となっている。

人権・男女共同参画フォーラム2022「第45回障がい者児の人権を考える市民のひろば」は3日、長岡京市立中央公民

は、障害者団体のパネル展示やシヨップなど。午後0時15分からは、人権擁護委員などの活動報告や、少年少女の合唱、手話サークルによる手話歌も披露される。

講座「自分らしく幸せに生きるために」は12日、バンビオ4階学習室

## オンラインの お片付け講座

長岡京市の生涯学習団体交流室のわくわくオンライン講座「ゼロから始める お片付け講座」の配信が1日から1月15日まで行われる。同市のホームページ「おうちで学ぼう」わくわくオンライン講座「QRコード」で視聴できる。

「三味線おやこ教室」は18日午前10時から正午。指導は(一社)オン・プロジェクト。予約が必要で無料。※杉江さん080(5360)2407。

## 師走のひと時 学び、楽しむ

向日市鶏冠井町の旧上田家住宅で、12月に3つの催しが開かれる。

師走の笑い納めはバンビオで。長岡京奮闘落語会(文化庁・上方落語協会主催)が3日午後2時から、3階メインホールで開かれる。

## 笑い納めはバンビオで

当日の入場料は2千円(予約は1千500円)。全席自由。奮闘落語会は、今年が2年目の開催で、内容を充実させた。10月に第1回、11月に第2回を開き、12月3日は最終の第3回となる。※長岡京市生涯学習センター(963)5500

講師の田村麻実さんが、片付けの基本、片付け



「餅つき」は17日午前10時から午後1時。昔ながらの「かまど」でもち米を蒸し、臼と杵で餅をつく。予約が必要。定員30人。参加費300円。※上田さん090(9627)8913

入場は小学生以上で、日のお楽しみとなっている。当日の入場料は2千円(予約は1千500円)。全席自由。奮闘落語会は、今年が2年目の開催で、内容を充実させた。10月に第1回、11月に第2回を開き、12月3日は最終の第3回となる。※長岡京市生涯学習センター(963)5500

## えごまの歴史 感じる一日に

離宮八幡宮で10日午後1時から「冬のエごまフェスタ」(大山崎えごまクラブ主催)が開かれる。大山崎町は、中世からエゴマ油の専売などで栄えた歴史がある。恒例のフェスタでは、地域を元気にと、さまざまな催しを楽しむ。



エゴマ油を搾る道具の「長木」(復元)写真を使った油搾りの実演や、行灯作りワークショップ(参加費100円)、地元グループ「つ

境内には「荏(え)の茅の輪」を設置、「初くり」で無病息災を祈る。※津田さん(956)0218

## 冬のスポート 日帰り体験を

長岡京市スポーツ協会は1月28日にグラランスノール奥伊吹で、ファミリーウインタースポーツ教室「スキー及びスノーボードスクール」を開く。12

月1日から申し込みを受け付ける。教室当日は、午前6時に西山公園体育館に集合、バスで出発。午前午後2時間ずつスクールを開く。午後8時に同体育館に帰着予定。対象は長岡京市在住、

を4日まで募る。旧乙訓地域(京都市南区、伏見区、西京区の一部を含む)の学校の校歌が対象で、向日市以外からも参加できる。定員先着40人。参加無料。当日は、同校展の最終日になっている。※向日市文化資料館(931)1182

在勤、在学の小学生以上、先着40人。参加料は親子1組(親と小学生)1万5千円。追加は大人8千円(中学生は大人料金)、小学生7千円。昼食費は別に必要。※長岡京市スポーツ協会(953)1161

向日市文化資料館で18日午後2時から4時まで、「校歌を唄おう」コンサートが開かれる。開催中の向日市教育150年記念学校展にちなむ催し。予約が必要で、歌う参加者と歌いたい校歌

向日市文化資料館で18日午後2時から4時まで、「校歌を唄おう」コンサートが開かれる。開催中の向日市教育150年記念学校展にちなむ催し。予約が必要で、歌う参加者と歌いたい校歌

向日市文化資料館で18日午後2時から4時まで、「校歌を唄おう」コンサートが開かれる。開催中の向日市教育150年記念学校展にちなむ催し。予約が必要で、歌う参加者と歌いたい校歌

向日市文化資料館で18日午後2時から4時まで、「校歌を唄おう」コンサートが開かれる。開催中の向日市教育150年記念学校展にちなむ催し。予約が必要で、歌う参加者と歌いたい校歌

向日市文化資料館で18日午後2時から4時まで、「校歌を唄おう」コンサートが開かれる。開催中の向日市教育150年記念学校展にちなむ催し。予約が必要で、歌う参加者と歌いたい校歌

向日市文化資料館で18日午後2時から4時まで、「校歌を唄おう」コンサートが開かれる。開催中の向日市教育150年記念学校展にちなむ催し。予約が必要で、歌う参加者と歌いたい校歌

## 「まちてらすMUKO」で、24日にマルシェ開催



当日、500円以下

向日市観光交流センター・まちてらすMUKOで24日午前10時から午後3時まで、12回目の「まちてらすマルシェ」が開かれる。毎月第4土曜の恒例で、地元産の野菜、加工食品、スイーツなどを販売、催しもある。まちてらすMUKOは11月に開設2周年を迎えた。今年最後の12月のマルシェでは、特別イベントを企画した。当日、500円以下

上の買い物をするのと、先着200人に野菜をプレゼントする。午後2時から3時半まで、「クリスマスジャズ」のライブも。出演はボーカルがマリア・テレサ、キーボードは殿岡ひとみ。11日までに、まちてらすMUKOで2千円以上の買い物をすると、抽選で50人をジャズライブに招待する。まちてらすMUKOはJR向日町駅から北へすぐ。施設内にカフェもある。※まちてらすMUKO(874)2031写真

## 親子サッカー、ボールも弾む

京都サンガF.C.×スに、24組ずつが参加。京都新聞親子サッカーボールを追いながら「親シュート!」、「そうや、いいパス!」と声がかかると、子どもたちの笑顔が秋空に映えた。(写真は、サッカー教室の様子です)

## おとくにスポーツ



# 音楽で包む「Xmas」

「ムジクリ企画&虹色」で、参加費5000円。

「ムジクリ企画&虹色」で、参加費5000円。ムジクリ企画、虹色で「コンサート」が9日午前9時45分から11時45分まで、市を拠点に子育て支援などをやっている。

市民ホールでピアノ、ハンドベル、歌（ソプラノ）のコンサートを開く。また、菓子、弁当などの販売、フリーマーケット、クッキー作りのワークショップがある。家族ぐるみで楽しめる内容

## 演奏いろいろ

さまざまなジャンルの歌や演奏を観賞する「ク

リスマス「チャリティコンサート」が11日午後2時半から4時まで、本部スタジオ（大崎町下植野頭15）で開かれる。

出演は地元で活動する「お箏伝承の会」（Koto Chika）、民謡の三味線・唄講師の亀谷千賀子さん、和洋の楽器を使ったライブで活躍する「Ducks House」。沖縄民謡、祝いの唄、クリスマスソングなどをちりばめた12曲で

スタンダードジャズを本格的に歌ってみませんか。長岡京市で、「ジャズを歌おう会」が発足、会員を若干名募っている。

会を主宰するのは、アマチュアバンドでジャズピアノの経験がある上田善隆さん（長岡京市在住）。2日午後2時から、バンビオで初めて集まることにしており、毎月2回（第1、第3金曜日）のペースで開く予定。1回は2時間。上田さんは「友人らの

協力で、時には生バンド演奏も用意します」と、英語でジャズを歌うひとときを演出する。

## 新春へ青竹販売



## 「待庵」の魅力

大山崎竹林ボランティアが24、25日、午前10時から午後2時まで、山崎聖天前の桜の広場公園で「お正月用青竹販売」を行う。恒例の催しで、穏やかな迎春に思いを込めた飾り物を提供する。

大山崎竹林ボランティアが24、25日、午前10時から午後2時まで、山崎聖天前の桜の広場公園で「お正月用青竹販売」を行う。恒例の催しで、穏やかな迎春に思いを込めた飾り物を提供する。

「待庵」は同町内の妙喜庵にあり、歴史資料館に

## カフェ&レストラン poco a poco

(府長岡京記念文化会館・中央公民館2階)

- 12月の「長岡京サロン」は以下の通り。コンサート、ランチ、ドリンクを含む参加費は税込み。「密」を避け、窓を開けて換気するなど、「コロナ対策」をして開催する。
- ▽14日(水) 第88回歌声サロン 午後1時半からランチ付き1千800円、午後2時からショートケーキ付き1千500円、2時半から4時半まで歌唱タイム。歌本貸出。ピアノ、ソングリーダー・小川一美。ギター、クラリネット・坂庭寛悟。
- ▽20日(火) 第80回クラシックギターコンサート 午後1時からランチ付き2千200円、午後2時からドリンク付き1千500円。演奏は加藤奏、前田恵理。
- ▽23日(金) 第19回やさしいクラシックコンサート 午後1時半からランチ付き2千500円、午後2時からドリンク付き1千800円。ライブ&歌声 午後5時からドリンク付き1千500円。ヴォーカル、ピアノ・小川一美、ヴォーカル、ギター・坂庭寛悟。
- ▽27日(火) 第123回クラシックコンサート 午後1時半からランチ付き2千200円。京都市立芸大生の弦楽四重奏。
- ▽絵画サロン 水彩画10点を展示中。

※詳細は [www.nxkyoto.com/長岡京サロン](http://www.nxkyoto.com/長岡京サロン) ※申し込みはpoco a poco (956) 1080

## poco...クラシックコンサートサロンから

今月のやさしいコンサートサロンでは、ヨハネス・ブラームス作曲「ハンガリー舞曲第5番」をお送りします。



ドイツ・ハンブルグ生まれの19世紀を代表する偉大な作曲家、ブラームス。「ハンガリー舞曲」は彼の1869年の作品で全21曲あります。

ハンガリーから亡命して来たヴァイオリニスト・レメーニの伴奏者として演奏旅行をしていたブラームスは、彼の演奏するロマ（ジプシー）の

民族音楽、とりわけチャールダーシュに魅了されました。「チャールダー」はハンガリー語で酒場。起源は酒場で兵士を募集するために歌ったり踊ったりする音楽だったそうです。

ピアノ連弾用として出版されたハンガリー舞曲集は大評判となりました。しかしこの成功を知

50人。協力金5000円で、一部をウクライナ支援に寄付する。

## ジャズを歌えば、心も弾む

スタンダードジャズを本格的に歌ってみませんか。長岡京市で、「ジャズを歌おう会」が発足、会員を若干名募っている。

向日市スポーツ文化協会「お正月飾りづくり教室」を20日午前10時から11時45分まで、向日市民体育館会議室で開く。

「年末の交通事故防止」が1日から10日まで展開されます。スロウダウン、安全確認の徹底をお願いします。

「ハイ、こちら向日町警察署です。」

## 『在宅療養における薬剤師の役割について』

超高齢社会を迎えている我が国では、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生最後の日まで続ける事ができるよう、地域包括ケアシステムの構築が進められています。そうした中、今後ますます在宅療養が推進され、増加していくことが予測されています。

ご高齢の患者様またはご家族様は、薬の種類が増加に伴う残薬の発生や飲み合わせの心配など薬に関する悩みを多く抱えておられます。薬剤師がご自宅を訪問して薬の管理をさせて頂くサービスがあることはご存知でしょうか。今回は、在宅療養の中における薬剤師の仕事内容と役割について説明させていただきます。

まずは、薬にかかわる

お困り事をお持ちのご本人様、ご家族様のご自宅またはご施設に、医師の指示の下、薬剤師が処方された薬の状況を把握し、服用方法やその方に合った薬の管理方法を提案・実施させていただきます。

なぜ薬がうまく飲めていないのか、なぜ残薬が出してしまうのか等をご本人様やご家族様と普段の生活や環境などを伺いながら問題点を整理して行きます。

例えば、薬の服用回数が多く、飲み忘れが多い方なら薬の特性を考慮した服用回数の軽減などの処方変更の提案を行います。

嚥下機能に問題がある方なら、服用ゼリーの使用

「在宅療養における薬剤師の役割について」

超高齢社会を迎えている我が国では、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生最後の日まで続ける事ができるよう、地域包括ケアシステムの構築が進められています。そうした中、今後ますます在宅療養が推進され、増加していくことが予測されています。

ご高齢の患者様またはご家族様は、薬の種類が増加に伴う残薬の発生や飲み合わせの心配など薬に関する悩みを多く抱えておられます。薬剤師がご自宅を訪問して薬の管理をさせて頂くサービスがあることはご存知でしょうか。今回は、在宅療養の中における薬剤師の仕事内容と役割について説明させていただきます。

まずは、薬にかかわる

お困り事をお持ちのご本人様、ご家族様のご自宅またはご施設に、医師の指示の下、薬剤師が処方された薬の状況を把握し、服用方法やその方に合った薬の管理方法を提案・実施させていただきます。

なぜ薬がうまく飲めていないのか、なぜ残薬が出してしまうのか等をご本人様やご家族様と普段の生活や環境などを伺いながら問題点を整理して行きます。

例えば、薬の服用回数が多く、飲み忘れが多い方なら薬の特性を考慮した服用回数の軽減などの処方変更の提案を行います。

嚥下機能に問題がある方なら、服用ゼリーの使用

「在宅療養における薬剤師の役割について」

## 乙訓薬剤師会から健康教室

Otokuni Pharmaceutical Association

## 薬の服用など、正しく副作用、効果も注視

「お正月飾りづくり教室」を20日午前10時から11時45分まで、向日市民体育館会議室で開く。

「年末の交通事故防止」が1日から10日まで展開されます。スロウダウン、安全確認の徹底をお願いします。

「ハイ、こちら向日町警察署です。」

超高齢社会を迎えている我が国では、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生最後の日まで続ける事ができるよう、地域包括ケアシステムの構築が進められています。そうした中、今後ますます在宅療養が推進され、増加していくことが予測されています。

ご高齢の患者様またはご家族様は、薬の種類が増加に伴う残薬の発生や飲み合わせの心配など薬に関する悩みを多く抱えておられます。薬剤師がご自宅を訪問して薬の管理をさせて頂くサービスがあることはご存知でしょうか。今回は、在宅療養の中における薬剤師の仕事内容と役割について説明させていただきます。

まずは、薬にかかわる

お困り事をお持ちのご本人様、ご家族様のご自宅またはご施設に、医師の指示の下、薬剤師が処方された薬の状況を把握し、服用方法やその方に合った薬の管理方法を提案・実施させていただきます。

なぜ薬がうまく飲めていないのか、なぜ残薬が出してしまうのか等をご本人様やご家族様と普段の生活や環境などを伺いながら問題点を整理して行きます。

例えば、薬の服用回数が多く、飲み忘れが多い方なら薬の特性を考慮した服用回数の軽減などの処方変更の提案を行います。

嚥下機能に問題がある方なら、服用ゼリーの使用

「在宅療養における薬剤師の役割について」

# 12月催しガイド

EVENT GUIDE

- 1 企画展**  
(木) 「こわくて、たのしいスイスの絵本」  
○アサヒビール大山崎山荘美術館 12月25日まで開催、10時～17時。20世紀に活躍したクライドルフ、フィッシャー、ホフマンの原画、手描き絵本など約70点を展示。原則、月曜休館。  
※入館料など同美術館総合案内 (957) 3123
- 3 相続等法務無料相談会**  
(土) ○バンビオ6階会議室2、3 13時～16時。10日、24日も同じ時間で開催する。1人約30分。担当はFPで行政書士の中川恒信さん。相続に関連した遺言、遺産分割などを丁寧に説明。要予約。  
※相続おもしろ相談室 (955) 0307
- 3 山崎ビオマルシェ**  
(土) ○雑貨店・レリッシュ庭 (阪急・大山崎駅から南へすぐ) 毎週土曜日(31日除く)に開催。9時～11時。出店は、有機・減農薬野菜の近隣農家や、パン、ジャム、茶、コーヒーなど自然食品の店。  
※主催のレリッシュ (953) 1292
- 4 農林産物品評会出品野菜の展示・即売会**  
(日) ○大山崎町立中央公民館・実習室 展示会=9時～9時45分、即売会=10時～。町内農家が丹精込めた農林産物を出品。購入はエコバック持参を呼び掛けている。  
※大山崎町経済環境課 (956) 2101
- 5 「スポーツひろば」**  
(月) ○向日市民体育館 8、12、15、19日も開催。15時～18時。卓球、バドミントン、ダンス練習などを楽しめる。料金は1時間1スペース500円。申し込みは、利用日前日の10時から電話で。先着順。  
※向日市スポーツ文化協会 (932) 5011

## バンビオ広場公園での催し 12月

- ふれあい夕市 3、10、17、24日  
各日とも15時～17時
- バンビオものづくり市 4日 10時～16時
- バンビオ青空個展市 20日 10時～16時
- バンビオ金曜ものづくり市 23日 10時～16時
- (以上、雨天決行)
- ◇
- ▽バンビオイルミネーション点灯式 9日17時45分～。イルミネーションは1月9日まで。

- 光秀の足跡へ**
- ◆4日9時半～10時、JR六地藏駅に集合(14キロ、一般向き)コース
- 0 同好会(952) 1800
- ◆17日9時45分、阪急・長岡天神駅に集合(15キロ、一般向き)コース
- ◆21日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(10キロ、一般向き)コース
- 0 同好会(952) 1800
- ◆4日9時半～10時、JR六地藏駅に集合(14キロ、一般向き)コース
- 0 同好会(952) 1800
- ◆17日9時45分、阪急・長岡天神駅に集合(15キロ、一般向き)コース
- ◆21日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(10キロ、一般向き)コース

- 9 心を込めた手作り品をあなたに「ほっこりんぐ」**  
(金) ○長岡京市役所1階ロビー 障がいのある人が就労自立のために作った品々を販売する。販売事業所、開始時間、商品(一例)は以下の通り。  
▽9日 向日が丘支援学校=10時半～、竹、農園芸、窯業、縫製製品  
▽16日 乙訓若竹苑=12時半～、べんがら染め製品、小物雑貨  
▽20日 障がい福祉センターあらぐさ=11時半～、クッキー、染め・ビーズ・フェルト製品  
▽23日 乙訓ひまわり園=11時半～、パン、ラスク  
※長岡京市障がい福祉課 (955) 9549
- 9 In Body測定会**  
(金) ○向日市民体育館 ▽9日=13時45分～15時半 ▽13日=17時半～19時半  
▽21日=9時15分～11時 体脂肪率、基礎代謝量など数種類を素足で測定。中学生以上が対象。ペースメーカー使用者、妊婦はできない。申し込み不要、料金1回400円。  
※向日市民体育館 (932) 5011
- 9 映画上映会**  
(金) 「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～」  
○京都府長岡京記念文化会館 1回目=10時半～、2回目=14時～。信友直子監督の父母である90代夫婦の愛の形…。前売り一般1千100円(当日1千300円)、シニア、障がい者、3歳以上高校生以下900円(1千100円)。  
※京都映画センター (256) 1707
- 9 「暮らしを彩るアンティーク展」～Christmasに寄せて～**  
(金) ○レリッシュ(大山崎町) 25日まで開催、10時半～17時(最終日は15時まで)。近江八幡市のショップ「c o m i n k a」が選んだヨーロッパのアンティークなどを展示、販売。  
※レリッシュ (953) 1292
- 10 つくしキネマ2022「グリーンブック」上映**  
(土) ○長岡京市立産業文化会館 1回目=10時半～、2回目=14時～、3回目=17時半～。1960年台、アメリカ南部を演奏旅行する天才黒人ピアニス

向日市スポーツ文化協会は同市民体育館で、12月に各種単発教室を開く。内容、対象、参加費は次の通り。電話による申し込みは、いずれも、1日9時から受け付ける。

▽ストレッチ&トレーニング講座 13日10時～11時。軽い筋トレなどで姿勢の崩れ、肩こり、腰痛などを解消、軽減。18歳以上の8人。600円。

▽初心者のためのバレーボールクリニック 14日12時15分～14時。18歳以上の初心者12人。700円。

▽卓球クリニック 15日9時15分～11時15分。18歳以上の初心者、経験者12人。800円。  
※向日市スポーツ文化協会 (932) 5011

- トと白人運転手の物語。チケット料は大人が1千円、高校生以下800円。  
※主催のNPO法人つくしクラブ (953) 0383
- 10 大山崎すてき発見市**  
(土) ○離宮八幡宮境内とJR山崎駅前 10時～15時。手作り雑貨、リネン服、草木染、陶器、季節の和洋菓子、地物野菜、オリーブ油、草花など販売。  
※津田さん (956) 0218
- 10 山崎十日市**  
(土) ○JR山崎駅南側広場 10時～15時。雑貨やお菓子、軽食など販売。  
※レリッシュ (953) 1292
- 11 長岡京芸術劇場 国民文化祭記念コンサート**  
(日) ○京都府長岡京記念文化会館 14時半～。演奏は国文祭京都・記念オーケストラ。指揮は阪部慎太郎。レスピーギ 交響詩「ローマの噴水」、モーツァルト 交響曲第41番「ジュピター」、ドヴォルザーク 交響曲第7番。入場料は1千円。  
※長岡京芸術劇場実行委員会事務局 (955) 5711
- 11 向日市教育150年記念特別展 記念講演会**  
(日) ○向日市文化資料館 14時～15時半。佛教大の植村善博名誉教授が「学校で何が起きたか—昭和9年 室戸台風—」をテーマに話す。定員40人。無料。申し込みが必要。  
※向日市文化資料館 (931) 1182
- 15 アストロフリマ**  
(木) ○向日市・アストロ通り空き店舗特設会場(京都市中向日町支店前) 16日も開催、10時～15時。主婦グループが自主運営するフリーマーケット。日用品、装飾品、服、本など。  
※小林さん090 (3970) 8254
- 17 プリモパッソオーケストラ ファミリーコンサート**  
(土) ○バンビオ・3階メインホール 14時～。指揮・阪部慎太郎。ヘンデル「水上の音楽より」、モーツァルト「アヴェ・ヴェルム・コルプス」ほか。共演・京都ノイエ混声合唱団。指揮者体験コーナーもある。入場無料。詳しくは、プリモパッソオーケストラで検索できるホームページにある。
- 17 時事問題研究会・講演会**  
(土) ○長岡京市立中央公民館 14時～16時半。済生会訪問看護ステーションの小林美保子所長が「自宅で安心して過ごすために」をテーマに話す。定員約5人。一般聴講は資料代として300円。  
※時事問題研究会の小谷さん (951) 1776

長岡京市立図書館は、12月に各種催しを以下の内容で開く。詳しくは同図書館ホームページに。

▽えほんのひろば inバンビオ 8日11時～11時半。バンビオ1階の児童室で、絵本の読み聞かせなど。対象は乳幼児の親子、10組。申し込みは不要。

▽めっちゃ図書館～今回は南半球!～ 17日10時半～11時半。図書館3階大会議室で、読み聞かせと工作を楽しむ。2日10時から申し込みを受け付ける。

ほかに▽あかちゃん絵本の相談会 15日、23日 ▽むか～しあったとさ 10日 ▽子どもの本を読む会 15日 ▽むか～しあったとさ in勝竜寺城公園 24日  
※長岡京市立図書館 (951) 4646

ノルディックウォーキング体験会が12月に2回開かれる。3日は叡電・修学院駅前に、24日は八坂神社前に、それぞれ午前9時45分集合、約2時間歩く。指導は松田浩一さん。参加費500円。歩きやすい服装、シューズで。飲み物などは持参を。レンタルポールは参加申し込み時に予約が必要。※申し込みは松田さん090 (8933) 1731

### ウォーキングガイド

御旅所を巡る

◆3日9時45分、JR京都駅に集合(10キロ、一般向き)コース

0 人に缶バッジ進呈※京都府ウォーキング協会 (353) 6464

◆17日9時45分、阪急・長岡天神駅に集合(15キロ、一般向き)コース

◆21日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(10キロ、一般向き)コース

0 同好会(952) 1800

◆4日9時半～10時、JR六地藏駅に集合(14キロ、一般向き)コース

0 同好会(952) 1800

◆17日9時45分、阪急・長岡天神駅に集合(15キロ、一般向き)コース

◆21日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(10キロ、一般向き)コース



長岡宮の香り

◆17日9時45分、阪急・長岡天神駅に集合(15キロ、一般向き)コース

◆21日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(10キロ、一般向き)コース

御旅所を巡る

◆3日9時45分、JR京都駅に集合(10キロ、一般向き)コース

0 人に缶バッジ進呈※京都府ウォーキング協会 (353) 6464

京の「三山」訪ね

◆18日8時半～9時、JR花園駅に集合(15キロ、一般向き)コース

0 人に缶バッジ進呈※京都府ウォーキング協会 (353) 6464

長岡宮の香り

◆17日9時45分、阪急・長岡天神駅に集合(15キロ、一般向き)コース

◆21日9時半～10時、JR京都駅中央口(東側)広場に集合(10キロ、一般向き)コース

京の「三山」訪ね

◆18日8時半～9時、JR花園駅に集合(15キロ、一般向き)コース

0 人に缶バッジ進呈※京都府ウォーキング協会 (353) 6464