

### 食育セミナー「京・食クッキング」

朝食を充実させる工夫が詰まっています。



前回の様子

#### 献立

- ごはん
- たらの野菜蒸し
- 旬野菜のゆずみそかけ
- 畑菜のからし和え
- 野菜せんづば

※変更になる場合あり

**日時** 2月14日(火)  
10:00~12:30(受付9:45~)

**場所** 上京保健センター栄養指導室(区総合庁舎3階)

**内容** ①講話「元気な一日は朝ごはんから」②調理実習「簡単パンスクッキング」

**参加費** 500円

**持ち物** エプロン、三角巾、手ふきタオル

**対象** 区内在住の18歳以上の方(料理初心者、男性も歓迎)

**定員** 24名(申込制、先着順)

**申込み** 1月20日(金)から電話又は窓口にて受付。

☎=健康づくり推進課(成人保健・医療担当) ☎441-2872、3階③番窓口)

### 上京えんじえる “ぎゅうっと”ひろば



#### ハッピー子育てのセルフボディメンテナンス

10分でできる心と体のケアを始めませんか。体をほぐせば心も軽くなります。子育ての疲れからくる肩こり、腰痛など、それぞれの悩みに応じてケア方法を伝授します。

**無料**

**日時** 2月14日(火)  
10:00~11:30(受付9:30~)

**場所** 上京保健センター(区総合庁舎3階)

**対象** 乳幼児の保護者(保育はありませんが、スタッフ付の遊びコーナーがあります。)

**定員** 20名(申込制、先着順)

**申込み** 1月17日(火)~2月8日(水)に京都いつでもコール(4面参照)へ、①イベント名、②氏名、③参加するお子様(2名まで)の氏名と年齢、④連絡先電話番号をお伝えください。

**主催** 上京区「人づくり」ネットワーク実行委員会

☎=地域力推進室総務・防災担当 ☎441-5026)

### 平成28年度 第2回「上京区ふくしをなんでもしつとご講座」 ~もつとしつとごやつとご~

「聴覚障害」をテーマに地域で共に生きることを一緒に考えます。

**日時** 2月18日(土) 13:30~16:30(開場13:00)

**会場** 同志社大学寒梅館 ハーディーホール (烏丸通今出川上る西側)  
※地下鉄「今出川」駅から徒歩2分 ※駐車場・駐輪場はありません。

**内容** **第1部 「手話で心を通わせてみませんか」**  
※パソコン通訳、手話通訳付  
(1)講演 中山昌一氏(京都市聴覚障害者協会会長、京都市手話言語条例施策推進委員会委員長)  
(2)手話ワンポイントレッスン

**第2部 映画鑑賞「遥かなる甲子園」**



※ユニバーサル上映(日本語字幕と音声ガイド付)

聴覚障害児達の途方もない夢、それは夏の甲子園出場。高校野球の、そして日本の戦後のもう一つの歴史がここにある。熱い青春の魂が心を打つ勇気と闘志のドラマ。

**定員** 800名(申込み不要、先着順)、車イス席有

**参加費** 無料

**主催** 上京区役所、上京区社会福祉協議会

**共催** 同志社大学学生支援センター障がい学生支援室

**協力** 京都リップル

☎=上京区社会福祉協議会 ☎432-9535、FAX432-9536)



紙類は、地域のコミュニティ回収等の通常の出し方以外に、区役所にて臨時回収もしています。

#### リサイクルできる紙類

家庭ごみのうち、約3割は紙類が占めています。その中で、リサイクルできる紙類がまだまだあります。資源ごみに分別することで、燃やすごみを減らすことができます。

紙類は、地域のコミュニティ回収等の通常の出し方以外に、区役所にて臨時回収もしています。

#### エコまちステーションだよ

内容 音楽に合わせた簡単な体操  
※参加費無料。



目印ののぼり

**公園体操**  
**日時** 毎週金曜日 9時30分~10時(雨天中止)

**場所** 小川児童公園(上小川町)

**内容** 音楽に合わせた簡単な体操  
※参加費無料。

#### 上京区地域介護予防推進センター 各種教室のご案内

**区総合庁舎4階会議室**  
**日時** 1月30日(月) 18時30分~20時

**内容** ①情報発信の基礎講座(講師:まがひのさだひ)

**定員** 15名(申込制、先着順)  
※参加代表者の氏名、連絡先、参加人数をお伝えください。

**☎=地域力推進室総務・防災担当** ☎441-5029、FAX432-0566、Eメール kaniyo@city.kyoto.lg.jp)

#### まちづくり活動。パワーアップ講座

#### 次につなげる×伝える「情報発信」編

まちづくり活動に取り組んでいる方を対象に、今の活動を伝えることや次の活動につなげていくことを目指す情報発信の基礎講座と、区内で活動する際に利用できる発信方法を情報交換します。

**日時** 1月30日(月) 18時30分~20時

**場所** 区総合庁舎4階会議室

**内容** ①情報発信の基礎講座(講師:まがひのさだひ)

**定員** 15名(申込制、先着順)  
※参加代表者の氏名、連絡先、参加人数をお伝えください。

**☎=地域力推進室総務・防災担当** ☎441-5029、FAX432-0566、Eメール kaniyo@city.kyoto.lg.jp)

**北部土木事務所**です  
誰かが安全に使える道路へ  
歩道と車道の段差に車等の出入を目的とした鉄板やプラスチック板のストロップを設置することはできません。道路排水や通行の支障となる場合があります。歩道の切り

下げ工事等が必要な場合は、必ず許可を受けてください。誰かが安全に道路を利用できるように、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

☎=北部土木事務所 ☎492-3111)



道路上にプラスチック板等は設置できません

**区社協通信** た。3日目は、手話で数字の表現の仕方を学んだ後、手話での買い物やシミュレーションしてみました。

今回、手話に初めてふれる方でも、手話のもつ感情表現の豊かさや実践で使える手話などを、楽しく学べる場となりました。今後も、福祉への関心と理解を深める取組を実施していきます。

☎=上京区社会福祉協議会 ☎432-Guoco10)

#### 区社協通信

「上京区ふくしをなんでもしつとご講座」の実践編として、3日間の手話教室を開催しました。

1日目は、顔の表情や指さしなどの身体を使った伝言ゲームで言葉を使わずに伝える方法を学びました。

2日目は、物の形、動き、漢字の形、挨拶等の基本的な手話などを学び、自己紹介や手話ゲームを行いました。



手話教室を開催

#### 保健だよ

#### アルコールと健康

私たちは、お酒を飲むことによって、楽しいひとときを過ごし、心身の疲れを癒しています。しかし、不適切な飲酒は、急性アルコール中毒、自心を失うこと等によるトラブル、飲酒運転による事故等の悪影響をもたらします。

お酒を楽しく飲んだ健康のために適切な飲酒は、急性アルコール中毒、自心を失うこと等によるトラブル、飲酒運転による事故等の悪影響をもたらします。

☎=健康づくり推進課(母子・精神保健担当) ☎441-2873)



出典・提供 (公社)アルコール健康医学協会

- #### 「適正飲酒10か条」
- 1 談笑し、楽しく飲むのが基本です
  - 2 食べながら、適量範囲でゆっくりと
  - 3 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
  - 4 つくろうよ、週に二日は休肝日
  - 5 やめようよ、きりなく長い飲み続け
  - 6 許さない、他人への無理強い・イッキ飲み
  - 7 アルコール、薬と一緒に危険です
  - 8 飲まないで、妊娠中と授乳期は
  - 9 飲酒後の運動・入浴、要注意
  - 10 肝臓など、定期検査を忘れずに
- しない、させない、許さない、未成年飲酒・飲酒運転