



笑顔ですごせる 健康づくりのまち上京



“いい塩梅”の 適塩生活を考えてみよう!

「ちょうどいい味加減」で、おいしく健康的な食卓をめざしませんか?

日時 11月7日(火) 13:30～15:00 (受付13:15～)

場所 区総合庁舎3階 栄養指導室

内容 講話「きょうからはじめる適塩生活」

試食「減塩メニューを試してみよう」(実習なし)

参加費 300円

対象 区内在住の18歳以上の方

定員 24名(先着順)

申込み 10月20日(金)から電話又は窓口にて受付

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階の番窓口)

- 試食献立**
- ・豚肉のごま焼き
 - ・キャベツと三つ葉のマスタードあえ
 - ・ヨーグルトサラダ
 - ・豆乳バナナかん
 - ※変更の場合有



「京の食文化と健康づくり」 ～次世代につないでいきたい食文化～

無料

家庭の食卓に欠かせない「味噌」をキーワードに、2人のプロからお話を伺います。

日時 11月24日(金) 14:00～16:00 (受付13:00～)

場所 区総合庁舎4階会議室

対象 区内在住の方

定員 150名(先着順、要申込み)

※託児はありませんが、お子様の同伴も可

内容 講話①「味噌造りをとおした京の食」
本田茂俊氏(㈱本田味噌本店 代表取締役社長)

講話②「健康的に塩分とつきあうコツ」
片井加奈子氏(同志社女子大学生活科学部食物栄養学科 准教授)

申込み 10月17日(火)～11月22日(水)に京都いつでもコール(3面参照)へ、①イベント名、②氏名、③電話番号、④お子様を同伴の場合は年齢をお伝えください。

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872)



上京区ふくしをなんでもやっこ講座 初めての手話教室



聴覚障害者の方と一緒に手話を学び、「聴覚障害」への理解を深めます。

日時 11月7日、11月14日、11月21日の火曜日の全3回、19:00～20:30 (受付18:30～)

場所 区総合庁舎4階会議室

内容 ゲームなどを通して楽しく手話を学ぶ

対象 手話に関心がある小学生以上で区内在住又は通勤・通学されている方(3回全てに参加できる方)

参加費 216円(テキスト代)

定員 35名(応募者多数の場合は抽選)

申込み 10月27日(金)までに、電話又はFAXにて、①氏名、②住所、③電話番号を上京区社会福祉協議会にお伝えください。

主催 上京区役所、上京区社会福祉協議会

共催 京都市聴覚障害者協会 上京支部、京都市手話学習会「みみずく」上京支部

☎=上京区社会福祉協議会 (☎432-9535、FAX432-9536)

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば

無料



すくすく子育てしっこ講座 ～京都市消防音楽隊がやってくる!～

日時 10月30日(月) 10:30～11:15 (開場10:00～)

場所 区総合庁舎4階会議室

内容 ①音楽隊の生演奏(「エビカニクス」、星野源「恋」ほか)、②防災の話

対象 区内在住の未就学児とその保護者

定員 100名(先着順、申込み不要)

☎=子どもはぐくみ室(子育て相談担当) (☎441-2873)



アンパンマンとあそぼう!

日時 11月9日(木) 10:30～11:30 (受付10:15～)

場所 区総合庁舎4階会議室

内容 親子で体操や手遊び、工作をします。

対象 区内在住の未就園児とその保護者(各2名まで)

定員 35組(先着順、要申込み)

申込み 10月25日(水)～11月2日(木)に京都いつでもコール(3面参照)へ、①イベント名、②保護者氏名(ふりがな)、③お子様の氏名・年齢、④電話番号をお伝えください。

☎=室町児童館(☎414-0784)



上京ふれあいネット KAMING mini カミングプラスミニ

ピックアップレポート
上京区の水を巡る

水文化研究家の鈴木康久先生(京都産業大学教授)に案内いただき、区内にある井戸など水に関するスポットを巡ったレポートです。



白峯神宮内の飛鳥井

詳しくは、webをご覧ください。

上京 カミング



☎=地域力推進室総務・防災担当(☎441-5029)

殿水垂美音様(二条城北小)



上京区交通安全会連合会
特別賞

交通安全ポスター等
受賞作品紹介

- 標語
- 金賞 久馬彩葉様(翔鸞小)
 - 上京区 自転車事故をゼロにしよう
 - 銀賞 大滝鈴穂様(二条城北小)
 - 赤青黄 3つの目だまが守ってる
 - 銅賞 岡本みずす様(正親小)
 - 信号が青でも見よう 右左
 - 川柳
 - 金賞 達野武様(乾隆学区)
 - 無灯火の 自転車輔道を 暴走し
 - 銀賞 竹中嘉津子様(出水学区)
 - ひと呼吸 おいてわたろう 青信号
 - 銅賞 河井克彦様(桃園学区)
 - 「もう年よ!」 必死で渡る 横断歩道

第25回児童福祉センターまつり

秋恒例のセンターまつりでは、缶バッジ、スーパードール、すくすくなどのアトラクションがあります(チケット制)。また、オープニングでは二条城北小学校の難聴学級「草の芽学級」の児童による和太鼓の演奏(雨天中止)もあり、おそろいのはっぴ姿と息の合

った演奏は毎年好評です。
日時 10月20日(金) 15時30分～17時
場所 当センターグラウンド(竹屋町通千本東入)
※チケットは、当センター北門で当日の15時10分から無料配布
☎=市児童福祉センター総務課(☎801・2171)

