



七条体育振興会の皆さん (男女混合800mリレー)



七条体育振興会の皆さん (一般男子400mリレー)

第29回市民スポーツフェスティバル

★下京区 総合10位

☆男女混合800mリレー 七条体育振興会チーム 4位

☆一般男子400mリレー 七条体育振興会チーム 7位

11月3日、西京極総合運動公園で開催され、下京区から6種目に35チームが参加しました。



全市統一企画
きょう 京・食クツキング

〜冬の食育セミナー〜

生き生きと元気に暮らすためには、バランスのとれた食事に加え、年齢や性別・運動量に合わせた「自分の適量」で食べることも大切です。自分の適量を知ることが肥満や低栄養の予防につながります。

今回は、「食事の適量について」のお話と、旬の食材を使った献立を作ります！

日時 ①2月2日(金) ②2月16日(金)
どちらも10時〜12時30分

場所 区役所2階 栄養指導室
(受付 2階23番窓口)

内容 講話「食事の適量を知りましょう」
実習「冬の旬野菜で適量バランスクッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方
料理初心者や男性もお気軽にご参加ください！

定員 各24名(先着順) **費用** 500円

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み 1月15日(月)から電話または窓口で

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当
(☎361・7262)

(献立)

- ◆ごはん
- ◆魚のもと焼き
- ◆小松菜のくるみみえ
- ◆かぶらの淡雪仕立て
- ◆いちご豆腐

※献立は、変更になる場合があります。

～京都市民の目指す姿～
主食・主菜・副菜をそろえる等
バランスよく食べる
〔健康長寿のまち・京都食育推進プラン〕から

健康長寿のまち・京都

啓発パトロールを実施しました!

10月31日、特に簡易宿泊所の許可件数の多い植柳学区において、下京警察署や区役所、地域住民らが合同で、訪日外国人マナー向上啓発活動を実施しました。

今後もこのような啓発活動により、宿泊施設経営者の方の御協力をいただき、観光客のマナー向上につとめていきます。



京都府交通対策協議会表彰

10月13日、区内で長年にわたり交通事故抑止など、地域の交通安全活動に顕著な功績のあった2名、1団体の方が、京都府交通対策協議会から表彰を受けられました。

岩田友美さん(修徳) 山崎加代子さん(修徳)
七条第三学区「子ども安心・安全活動の会」



左から 岩田さん、森川和子さん(七条第三学区「子ども安心・安全活動の会」代表)、山崎さん

区社協からの
お知らせ

日常生活自立支援事業『生活支援員』を募集

日常生活自立支援事業とは、高齢の方や障害のある方が住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、月1〜4回程度(各1時間半程度)、家賃や公共料金、福祉サービスの利用料などの銀行での払い戻しと支払いのお手伝いや、日常の困りごとを受けとめるといった援助を行うサービスです。

下京区社会福祉協議会では、この日常生活自立支援事業の担い手である「生活支援員」を募集します。

活動の内容、受講の要件、申し込み方法については、お気軽にお問合せください。みんなが安心して暮らせるように、あなたの力を貸してください!



研修 1月30日(火)・2月1日(木)・6日(火)
いずれも13:30〜16:15(全ての研修を受講後、登録が必要)

申込み 1月23日(火)までに電話または窓口で

☎ 下京区社会福祉協議会 (☎361-1881)

京都国際フランス学園で自転車教室が開催

11月15日、元有隣小学校に移転開校したフランス人学校「京都国際フランス学園」の小学生を対象に、自転車教室が開催されました。

有隣学区をはじめとする洛央小学校区の交通対策協議会は、下京警察署と協力して、身振り手振りによるコミュニケーションを交えながら、児童に自転車の乗り方の実技指導などを行いました。

有隣交対協の阪上会長は、「日本の交通マナーを知ってもらい、安全に通学できるよう今後もこの取り組みを続けていきたい。」と意気込みを語られていました。

