

# 6月は「食育月間」です

近年、食生活をめぐる環境が大きく変化し、食習慣の乱れに伴うメタボリックシンドローム（ ）など健康面への影響や、食料自給率の低下、食品偽装に代表される食の安全に対する不安など、様々な問題が生じています。

ここでは、家庭でできる食育の取組や関連イベントなどを紹介。生涯にわたっていきいきと暮らしていくために、普段は見過ごしがちな毎日の食生活をチェックしてみませんか。

内臓脂肪が蓄積し、脳卒中や心筋梗塞などが起こる危険性が高い状態

問合せ = 保健医療課 ( ☎222-3411 )

## 「京・食事バランスガイド」をご活用ください！

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安が一目で分かるリーフレット。市役所案内所、保健所・保健所支所などで無料配布中。



## わんぱくクッキング

6月29日午前10時半、関西電力京都支店 はびeライフスクエア京都 (〒604-8162 中・烏丸六角下 読売京都ビル1階 ☎255-9731)。

7月5日午前10時半、大阪ガスクッキングスクール京都 (〒600-8815 下・中堂寺栗田町 大阪ガスディリバ京都1階 ☎315-8955)。

対象 = 就学前の5・6歳の子供と保護者。各10組。1人700円。

申込み = ☎かはがき (〒・住所・参加希望者全員の氏名・☎を明記)で、6月 19日 25日 (いずれも必着)までに、各会場。多数抽選。

## 「子どものむし歯0プロジェクト」が始動

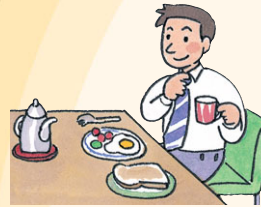
【フッ化物歯面塗布事業】 幼児の歯にフッ化物を塗ることで歯の質を強め、むし歯を予防する「同事業」が、6月から更に充実。対象年齢を「3歳児のみ」から「2歳児から3歳児まで」に拡大します。また、受診票(母子健康手帳に添付又は、3歳児健診時に交付)を持参して指定医療機関を受診された場合、自己負担金を無料としています(1回限り、平成23年3月まで)。



【歯科保健指導】 これまでの2回(1歳6カ月児、3歳児)に加え、歯の生えはじめの時期である8カ月児健診にも行います。

## 大丈夫かな? 食生活チェック!

朝食はしっかりとっていますか



歯や口を健康にし、しっかりとよくかんで食べていますか



体に合った適量の食事を心がけ、食品の消費(賞味)期限も考えて無駄なく利用していますか



可能な限り子どもと一緒に食事をしていますか



四季折々の旬の食材、京都産のものを食べていますか



賀茂なす 鹿ヶ谷かぼちゃ

## 広報番組など

### テレビ 6月

京のまち KBS京都34ch  
日曜午前11時30分~(14分)

- 1日「出かけよう / 地下鉄東西線の旅」
- 8日「追跡 / ごみの行方」
- 15日「歩いて楽しむ『源氏物語千年紀』」
- 22日「旬のものをおいしく食べて健康に!」
- 29日「障害のある方が働く喫茶『ほっとはあと』オープン」

8日の番組レポーター 山口奈緒美さん



私たちの出すごみはどこへ? 追跡の中でプラスチック製容器包装の圧縮梱包施設などを紹介。本紙6・7面の特集と合わせてお楽しみください

### ラジオ

#### 市政・イベント情報番組

ちよこつと情報 きょうと  
KBS京都1143KHz  
毎日午後1時11分~(2分)  
土曜は午後1時18分~

キョウト・シティ・パブリック・ライン  
F M京都89.4MHz  
月曜~金曜午後2時10分~(1分)

イベント羅針盤  
京都三條ラジオカフェ79.7MHz  
土曜・日曜午前11時56分~(3分)

#### 人権啓発番組

明日への歩み  
KBS京都1143KHz  
日曜午前8時45分~(5分)

### インターネット

京都市ホームページ  
「京都市情報館」

パソコンから  
<http://www.city.kyoto.lg.jp/>

携帯電話から  
<http://www.city.kyoto.lg.jp/mobile/>

左記の二次元コードから  
携帯電話でアクセス  
できます(一部機種除く)

京都市情報館では「英語」「ハン  
グル」「中国語」でも市政情報を提  
供しています。

## 京都いつでもコール

市政情報総合案内コールセンター

市の手続きや制度、イベント、施設に  
関する問合せにお答えする窓口

午前8時~午後9時(年中無休)

電話 661 3755

FAX 661 5855

電子メール(以下のホームページから)

パソコン  
<http://www.city.kyoto.lg.jp/sogo/page/0000012821.html>

携帯電話  
<http://www.city.kyoto.jp/koho/m/cc/>

左記の二次元コードから  
携帯電話でアクセス  
できます(一部機種除く)