

“いきいき”健康イベントに参加しませんか？

「京・食クッキング」 秋の食育セミナー

健康でいきいきと暮らすためには、多様な食品をバランスよく組み合わせる「食事」を摂ることが大切です。今回は、「食事のバランスアップのヒント」のお話と、主菜に豆腐を使った献立を作ります。

●日時／9月29日(金)
午前10時～午後0時45分

●内容／講話「食事のバランスアップのヒント」
調理実習「豆腐が主菜の簡単バランスクッキング」
●当日受付／区役所1階健康長寿推進課(①～①番窓口)

●対象／山科区内在住の18歳以上の方(料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください)

●定員／21名(先着順)
●費用／500円
●持ち物／エプロン・三角巾・手ふきタオル
●申し込み方法／8月23日(水)から電話又は窓口にて申し込み・問い合わせ先／区健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎592-3222)

◆ごはん
◆とうふのケチャップ炒め
◆春菊ともやしナムル
◆とうがんと豚肉のスープ
◆かぼちゃ白玉

※変更になる場合があります。

山科区健康づくりサポーター “キャット・ハンズ”と歩く 健康ウォーキング

参加景品あり!

●日時／9月27日(水)午前9時30分集合(午前10時出発、正午帰着予定)※雨天中止
●集合場所／山科区役所正面玄関前
●コース／「山科区役所前～大石神社～岩屋寺～山科神社～勤修寺公園～山科区役所前」(約4km・2時間程度)
●対象／山科区民(ただし医師から運動制限を受けていない方)
●持ち物／歩きやすい服装、飲み物、歩数計(お持ちの方のみ)、雨具等
●定員／50名(先着順)
●申し込み方法／9月13日(水)午前8時30分から、電話又はFAX、メールにて、参加される方全員の①氏名(ふりがな)②年齢③住所④連絡先(電話・FAX番号、メールアドレス等)⑤医師からの運動制限の有無をお知らせください。(定員になり次第受付を終了します。受付終了後のFAX又はメールでお申し込みいただいた方には、後日ご連絡します)
●申し込み・問い合わせ先／区健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎592-3222、FAX502-1677、E-mail:yamashina-kenko@city.kyoto.lg.jp)

京都サンガF.C.健康アカデミー

京都サンガF.C.のコーチによる健康体操教室。サッカーボールを使って楽しく身体を動かしましょう。

●日時／9月14日(木)午前10時～11時30分(受付：午前9時30分～)
●場所／醍醐地域体育館(地下鉄「醍醐」駅①・③番出口すぐ)
●内容／サッカーボールを使用した健康体操等
●対象／60歳以上の山科区民(ただし医師から運動制限を受けていない方)
●定員／100名(先着順)
●参加費／無料
●持ち物／運動可能な服装、屋内用シューズ、シューズ入れ、タオル、飲み物
●申し込み方法／9月7日(木)までに、お住まいの学区の地域包括支援センター(高齢サポート)へ
●申し込み・問い合わせ先／

お住まいの学区	高齢サポート	電話
音羽・音羽川・大塚	音羽	☎595-8139
安朱・山階・西野	山階	☎583-5833
山階南・百々・勤修	勤修	☎595-7736
大宅・小野	大宅	☎572-6660
陵ヶ岡・鏡山	日ノ岡	☎595-5575



第2回山科検定を実施します

日時 11月26日(日)午前10時～

会場 京都薬科大学

申込期間 9月1日(金)～10月20日(金)

受検料 無料

【出題形式】全50問択一式 【検定時間】60分 【合格基準】70点以上
【出題範囲】山科の歴史、文化、産業など。50問のうち40問程度を公式テキスト「京都山科 東西南北～区民が選んだ魅力を訪ねて～」(※)から、残り10問程度をテキスト外から出題しています。
(※)区役所で配布しているほか、区役所ホームページで公表しています。
【申し込み方法】往復はがきに、必要事項(氏名・生年月日・住所・電話番号)を記載し、申し込み先に郵送。
【申し込み・問い合わせ先】一般社団法人 山科経済同友会事務局
〒607-8322 京都市山科区川田清水焼団地町6-2
☎501-1818、FAX501-2220、メール:info@y-k-d.com
※山科区役所ではありませんのでご注意ください。



西京極スタジアムで京都サンガF.C.を応援しよう!

9月23日(土) 湘南ベルマーレ戦は、山科区民デー

J1昇格への勝負の年と位置付け、クラブ一丸となって戦う京都サンガF.C.。皆様の声援で、ぜひとも勝利を勝ち取りましょう!

キックオフ前は、キッズアトラクションや、イベントが盛りだくさんのサンガフレンズスクエアでお楽しみください。

●日時／9月23日(土)午後3時キックオフ
●会場／西京極陸上競技場兼球技場
●対戦チーム／湘南ベルマーレ
●対象／山科区にお住まいの方
【企画①】50組100名様(招待)席種／ホーム自由席(ゴール裏)

●申し込み方法／往復はがき(山科区民デー・住所・氏名・電話番号を明記)で、〒610-0102 城陽市久世上太谷89-1 京都サンガF.C. 山科区民デー招待係へ ※多数抽選。
●締切／9月11日(月)【必着】
【企画②】(優待)
●料金／大人当日チケット通常2570円→1500円
●小中高生当日チケット通常1280円→700円
●席種／SB自由席(バックスタンド)
●申し込み方法／ホームページの専用フォームから(1件で4名まで)

サンガ区民デー 検索が
締切／9月22日(金)
問い合わせ先／京都サンガF.C. ホームタウン推進課(☎0774-557603)



大政奉還150周年記念事業 区民講座「私のまちの幕末維新」

幕末維新ゆかりの史跡や人物にスポットを当て、地域の歴史を身近に感じる講座を開催します。

●テーマ：池田屋事件と古高俊太郎
講師 木村武仁(幕末維新ミュージアム 山科歴史館学芸課長)
日時／9月12日(火)午後2時～4時
●場所／区役所2階大会議室
●対象／山科区に在住又は通勤通学されている方

●定員／100名(事前申込制、先着順)
●費用／無料
●申し込み方法／8月17日(木)～9月5日(火)までに、氏名・ふりがな、年齢、電話番号、山科区在住、通勤通学の別、同伴者(名まで)を申し込み先へ申し込み先／京都いつてもコール(☎661-3755)
●問い合わせ先／市文化芸術企画課(☎366-0033、FAX213-3181)

市情情報総合案内コールセンター
京都いつでもコール

受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)

