



夏を乗り越えて健康に！

9月は食生活改善普及運動月間！
全市共通で取り組んでいます。

京・食クッキング
～秋の食育セミナー～

要申込み

秋の味覚を楽しむ減塩クッキング

減塩の成功の秘訣は少しずつ減塩していくこと。
おいしく無理なく続ける減塩生活、今日から始めてみませんか。

	日時	場所	定員
①-1	9月 5日 (金)	伏見区役所	18名
①-2	9月11日 (木)		
②	9月10日 (水)	醍醐支所	12名
③	9月26日 (金)	深草支所	15名

※いずれも10時30分～13時

内 容 ◆管理栄養士のお話「減塩でもおいしく食べられる調理のポイント」
◆調理実習「秋の味覚を楽しむ減塩クッキング」試食、交流

対 象 区内に在住の18歳以上の方
※男性や、料理が初めての方も、お気軽にご参加ください。

参加費 500円 **持ち物** エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク

申込み・問合せ 8月25日17時までにホームページまたは電話で
健康長寿推進課 (☎①(伏) 611-1162 ②(醍) 571-6747
③(深) 642-3876) へ (多数抽選)

※ご自身で、いずれか1か所のみお申し込みください。
※当落は8月26日以降に連絡します。
※食中毒予防のため、料理の持ち帰りはお断りしています。

【実習献立】

- ◆ごはん
- ◆れんこんつくね～白みそだれ～
- ◆白菜としば漬けのサラダ
- ◆ごぼうとまいたけの豆乳スープ
- ◆かぼちゃ羊羹

※変更になる場合があります

減塩め



▲ホームページ

はじめてのスマートフォン講座

ソフトバンク認定講師による、初心者にもやさしいスマホ講座です。貸出機を使用するので、スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。基礎だけではなく、スキルアップできる応用講座も行います！ ※ご自身のスマホは使用できません。

講座	内容	時間
入門講座	① 電話、カメラの使い方とその他のアプリを使えるようにする設定方法	10～12時
	② インターネットと地図アプリの使い方	
	③ 家族や仲間と文字だけでなく写真まで送れるコミュニケーションの手段であるメッセージアプリの使い方	
応用講座	④ インターネットの安全な対策と予備知識 生成AIを使ってみよう	13時30分～15時30分

対 象 区内に在住の方 **定 員** 各20名(多数抽選) **申込み** 京都いつでもコール(2,3面下部参照(☎661-3755))へ
※必要事項：①～④(午前・午後両方の参加も可能)、氏名(ふりがな)、電話番号、FAX番号、住所、同伴者がいる場合は人数・氏名(最大4名)

問合せ まちづくり担当 (☎(伏) 611-1144 (深) 642-3203 (醍) 571-6135)

開催日(2部制)	申込期間	場所
10月 1日(水)①④	9月14日～20日	伏見区役所1階 ホール
10月16日(木)①④	9月28日～10月4日	醍醐支所3階 第3・4会議室
10月22日(水)①④	10月 5日～11日	深草支所 第1会議室
11月 7日(金)②④	10月19日～25日	伏見区役所1階 ホール
11月10日(月)③④	10月26日～11月1日	伏見区役所1階 ホール
11月11日(火)②④	10月26日～11月1日	深草支所 第1会議室
11月20日(木)②④	11月 2日～ 8日	醍醐支所3階 第3・4会議室
11月25日(火)③④	11月 9日～15日	醍醐支所3階 第3・4会議室
11月27日(木)③④	11月 9日～15日	深草支所 第3会議室

