

## ふれあいファミリー食セミナー 「親子で粉こなクッキング」

初めてでも  
大丈夫♪

**日時** 3月29日(水) 10:00~12:30(受付9:45~)  
**場所** 上京保健センター栄養指導室(区総合庁舎3階)  
**内容** ①講話「いろいろな粉をさわってみよう!」  
②調理実習「いろいろな粉を使ってクッキング」  
③試食

**参加費** 親子1組2名1,000円  
**持ち物** エプロン、三角巾(パンダナなど)、手ふきタオル、上履き(子どものみ)

**対象** 区内在住の年中~年長児(5歳~6歳の未就学児)とその保護者

※子どものみの参加は不可。

**定員** 12組(要申込み、先着順)

**申込み** 3月1日(水)から電話又は窓口にて受付。

※定員になり次第、締切り。

☎健康づくり推進課成人保健・医療担当  
(☎441-2872、3階☎番窓口)

**献立**  
おかずマフィン  
ミルクもち 他  
※変更になる場合があります。



今までの様子

## 第3回彩りの京都「かみぎょう」フォトコンテスト ~作品展示(優秀作品)~

上京の隠れたスポットやお気に入りの場所など、町の魅力や地域のほほえましい情景が表現された写真が多数応募されました。

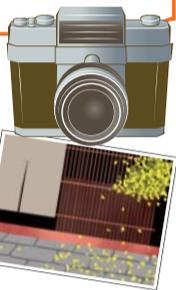
**日時** ①3月5日(日)~17日(金) 9:00~21:00(土日は17:00まで)、  
②3月25日(土)~4月2日(日)

**場所** ①区総合庁舎1階区民交流ロビー、  
②府庁旧本館2階2-J(下立売通新町)

**主催** 上京区まちづくり円卓会議魅力発信部会有志の会

**共催** 上京区役所

☎info@kamigyoo-photo.jp



## 上京区民まちづくり活動支援対象事業

### 伝統素材をリメイクしたアイデア作品発表会

着物、帯、金糸やひも、陶器、材木など、伝統のもったいない部分を活用したアイデア作品を展示します。

**日時** 3月11日(土)~15日(水)

11:00~17:00

(最終日は~16:00)

**場所** be京都(新町通上立売上る安楽小路町)  
※入場無料。

☎be京都エデュケーションプロジェクト(☎417-1315)



くみひもを使った  
髪留め

着物の端切れを使った  
ぼち袋

## 第2回上京!MOWを開催 ~上京の新しいまちづくりを生み出す場~

M:まち  
O:お宝  
W:輪、和



まちの課題解決に向けて、人や団体等の出会いの場を創出し、まちづくり活動の活発化につなげることを目的として、上京!MOW(上京区まちづくり円卓会議拡大会議)を開催します。

**日時** 2月27日(月) 18:30~21:00

**場所** 区総合庁舎4階会議室

**内容** 上京!meet up地域で活動している方々のお話を伺った後、お住まいの方、区内で活動している学生、団体等の参加者での意見交換(ワークショップ)を行います。

**参加費** 無料

**定員** 30名(先着順)

※託児はありませんがお子様の同伴も可

**申込み** 電話、FAX、メール又は窓口にて①氏名、②住所、③連絡先をお伝えください。

☎地域力推進室総務・防災担当(☎441-5029、FAX432-0566、Eメールkamigyoo@city.kyoto.lg.jp)

第1回上京!MOWでは、24団体の活動内容のプレゼンテーション(上京!collection)の後、意見交換(上京!meet up)を行いました。



参加者の活動場所やオススメの場所を記したマップ



どんどんアイデアが出てきます。

上京!meet upの様子(小グループに分かれての意見交換)

**「健法4か条」(運動講座)**  
上京区地域介護予防推進センター各種教室のご案内  
**日時** 2月20日(月) 14時~15時  
**場所** 京都YWCA(室町通出水上る)  
**内容** 脳トレ体操  
※要支援・要介護状態以外で、

区内在住の65歳以上の方。申込み不要。参加費無料。  
☎上京区地域介護予防推進センター(☎417-4707)、  
支援課(☎417-5121)

**エコまちステーション**  
カセットボンベやスプレー缶の出し方  
寒い季節は鍋料理等を使うカセットボンベの捨て方のお問い合わせが多くなります。カセットボンベやスプレー缶を出される場合は、必ず中身を使いきってから穴を開けずに出してください。中身のガスが残っていると火災事故の原因になります。また、ガス抜きのために穴を開けようとすると、爆発の危険もあります。

空のスプレー缶やカセットボンベは、小型金属類と同じ袋(※)に入れて、地域で決められた日(月1回)に資源ごみの収集場所に出してください。また、毎月第2・第4水曜8時30分から12時まで区役所窓口で臨時回収も行っています。  
※透明・半透明の袋に直接「金属」と書くか、「金属」と書いた紙を添付。有料指定袋不要。  
☎上京エコまちステーション(☎366-0776、1階☎番窓口)



## 区社協通信 災害ボランティアセンターの紹介

災害ボランティアセンターは、災害時に設置される被災地でのボランティア活動を円滑に進めるための拠点です。  
上京区では災害時に、区長の要請により区社会福祉協議会が中核となり、同志社大学寒梅館にてセンターを運営します。  
私たちは日ごろから、区の総合防災訓練にてセンターの設置・運営訓練を行うなど、災害に対する備えをしています。また、他の地



設置・運営訓練の様子

域の災害時にも効果的な支援活動ができるように、これからも活動していきます。  
☎上京区社会福祉協議会(☎432-0000)

## 保健だより

### 健康長寿の秘訣「8020運動」

①成人・妊婦歯科相談

②乳幼児歯科相談

「8020運動」とは、日本人の平均寿命である80歳になっても20本以上自分の歯を保つという運動です。永久歯28本のうち20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物が食べられます。  
8020は、妊娠中の歯の形成時期からスタートします。また、子どもの頃からむし歯予防の生活習慣が身に着けば、大人になっても歯周病の予防、やがては8020の達成へとつながります。  
8020は、自分の歯を生産にわたって守る努力をした人へのご褒美で、健康長寿につながります。  
保健センターでは、生涯にわたるお口の健康のために無料で歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・相談を行っています。

**対象** 小学校就学前までのお子様  
**日時** 偶数月第2水曜13時30分~14時30分  
**申込み** 前日までに電話にて受付(先着10名)  
**持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ(普段使っているもの)  
☎①健康づくり推進課(成人保健・医療担当)(☎441-2872、3階☎番窓口)  
②健康づくり推進課(母子・精神保健担当)(☎441-2873、3階☎番窓口)

