

第3回「雲ヶ畑の四季」フォトコンテスト 冬の部 最優秀作品が決定!

雲ヶ畑フォトコンテスト冬の部を募集したところ、多数のご応募をいただきました。

写真家の水野克比古氏他による厳正なる審査の結果、以下の最優秀作品、優秀作品を選出いたしました。今回選出された作品をはじめ、ご応募いただきました作品の一部は北区役所にて展示しています。

問合せ まちづくり推進課 ☎432-1208

最優秀作品(1点)



「雪舞う里」
梶田善子さん(下京区)

優秀作品(2点)



「つらら」
上前園夫さん
(長岡京市)



「春を待つ里」
村上正亘さん
(宇治市)

京野菜

わくわくレシピ

イチゴのヨーグルトムース 新玉ねぎ添え

ざいりょう (4人分)

- ★イチゴ(ジャム用) 200g
- ★イチゴ(ジャム用) 8個
- ★砂糖(ジャム用) 100g
- ★生クリーム(ムース用) 50g
- ★レモン汁 少々
- ★新玉ねぎ 4個
- ★クリームチーズ 125g
- ★ゼラチン 5g
- ★生クリーム 100cc
- ★ヨーグルト 200g

つくりかた

- ① ジャム用のイチゴを耐熱容器に入れ、砂糖100gをまぶし、約15分置く。
- ② ①を電子レンジで1分加熱し、軽くかき混ぜる。(これを計4回繰り返す)
- ③ 全体的に泡がたつ状態になれば、レモン汁を加える。(色が赤くなります)
- ④ 耐熱容器にクリームチーズを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ ゼラチンを水でふやかして、電子レンジで1分加熱する。
- ⑥ ④に、③・⑤と砂糖50g、生クリーム、ヨーグルトを入れてかき混ぜ、冷蔵庫で約30分冷やす。
- ⑦ 縦に8等分した玉ねぎを耐熱容器に入れ、レンジで4分加熱する。
- ⑧ 玉ねぎの真ん中に⑥を載せ、イチゴをトッピングしたらできあがり。

野菜のひとりごと

イチゴは1840年頃オランダから長崎に入りました。果実のなかで、最もたくさんのビタミンCを含んでいます。

(京野菜料理 Ke-ko)

家庭から出るごみを出すときには、京都市が収集する場合は市の指定ごみ袋を、民間業者(一般廃棄物許可業者)が収集する場合は透明なごみ袋(無色透明又は白色透明)を使用してください。

家庭から出るごみの出し方について



家庭から出るごみを出すときには、京都市が収集する場合は市の指定ごみ袋を、民間業者(一般廃棄物許可業者)が収集する場合は透明なごみ袋(無色透明又は白色透明)を使用してください。

北エコマチ通信

北エコマチステーションでは、ごみの収集やごみ分別などのご相談のほか、新しく京都市に転入された方には、市

北区が誰にとっても住みよいまちになることを目指し、福祉に関する情報を発信していく当コーナー☆
人と人が出会い、そしてココロとココロがつながるきっかけになるコーナーにしていきたいです。どうぞ期待!!

ボランティア保険の説明会開催!

地域における福祉活動の推進において、多くの区民の皆様が安心してボランティア活動に参加できるように、北区ボランティアセンターではボランティア保険の加入をすすめています。保険についての様々な説明はもちろんのこと、こんな時はどうなるの?と不安に思っていることも質問できる説明会を開催します。関心のある方は奮ってご参加ください。

日時 5月9日(月)
午後2時~3時30分(受付 午後1時30分~)
場所 北区役所3階 第4、5会議室

参加費 無料

申込方法 5月2日(月)必着で、はがき、ファクスまたは電子メールにより、ボランティア保険説明会受講希望と明記し、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、受講動機を下記までお送りください。

問合せ 北区社会福祉協議会・北区ボランティアセンター ☎603-8143 北区小山上総町3 ☎441-1900、FAX441-8941 E-mail:info@kitaku-syakyō-kyoto.jp

たす
ココロ+
~北区の地域福祉の推進~

「音読・計算活動」サポーター募集
立命館大学高齢者プロジェクトが大学内で実施している「音読・計算活動」文章の音読と簡単な計算を高齢者に継続してもらい、その効果を測る活動」と北区内の地域で実施する「北区脳トレ・筋トレいきいき教室」でサポーターとしてお手伝いいただける方を募集します。

活動日

立命館大学でのサポート
毎週月・水・金曜日(いずれも午前10時~12時)

地震から身を守るための10カ条
① まず、わが身の安全を図る
② すばやく火の始末
③ 慌てず、騒がず冷静に
④ 一度、家族や自主防災部の集合場所などについて話し合い、災害に強いまちとひとづくりを進めましょう
⑤ 地震から身を守るための10カ条

地震から身を守るための10カ条
① まず、わが身の安全を図る
② すばやく火の始末
③ 慌てず、騒がず冷静に
④ 一度、家族や自主防災部の集合場所などについて話し合い、災害に強いまちとひとづくりを進めましょう
⑤ 地震から身を守るための10カ条



「音読・計算活動」サポーター募集
立命館大学でのサポート
毎週月・水・金曜日(いずれも午前10時~12時)

活動日

立命館大学でのサポート
毎週月・水・金曜日(いずれも午前10時~12時)

避難場所の確認
① 出口を確保する
② 火が出たらまず消火
③ 外へ逃げる時は慌てずに
④ 狭い路地、塀ぎわ、がけ、川べりに近寄らない
⑤ 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意する
⑥ 避難は徒歩で、荷物は最小限にする
⑦ 家族構成などを考え、飲料水、非常食、懐中電灯などをリュックなどにまとめておき、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう
⑧ みんなで協力し合って応急救護
⑨ 正しい情報をつかみ、余震に注意する
⑩ 正しい情報をつかみ、余震に注意する

避難場所の確認
① 出口を確保する
② 火が出たらまず消火
③ 外へ逃げる時は慌てずに
④ 狭い路地、塀ぎわ、がけ、川べりに近寄らない
⑤ 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意する
⑥ 避難は徒歩で、荷物は最小限にする
⑦ 家族構成などを考え、飲料水、非常食、懐中電灯などをリュックなどにまとめておき、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう
⑧ みんなで協力し合って応急救護
⑨ 正しい情報をつかみ、余震に注意する
⑩ 正しい情報をつかみ、余震に注意する

避難場所の確認
① 出口を確保する
② 火が出たらまず消火
③ 外へ逃げる時は慌てずに
④ 狭い路地、塀ぎわ、がけ、川べりに近寄らない
⑤ 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意する
⑥ 避難は徒歩で、荷物は最小限にする
⑦ 家族構成などを考え、飲料水、非常食、懐中電灯などをリュックなどにまとめておき、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう
⑧ みんなで協力し合って応急救護
⑨ 正しい情報をつかみ、余震に注意する
⑩ 正しい情報をつかみ、余震に注意する