



キタエちゃんからのお知らせ(保健福祉センターの取組)

●インターバル速歩のコツをまとめたリーフレットが完成!! ～「北区で新たなチャレンジ、創造中。」～

速歩のコツや健康長寿の秘訣をギュッとまとめたリーフレット(協力:京都産業大学)が完成。
人とつながるためのアイスブレイク(大学生が考案!)やパートナーストレッチも掲載。
新緑が美しい穏やかな季節。身近な方とウォーキングを始めてみませんか?



●中学生の食生活のポイントをまとめたリーフレットが完成!! ～しっかり「朝ごはん」を食べよう! 中学生の食生活 Vol.2～

成長期である中学生の食生活のポイントをまとめたリーフレット(協力:京都産業大学)が完成。
充実した毎日も、しっかりした「朝ごはん」から。普段の「朝ごはん」をバージョンアップする方法も掲載。
ご家族みんなで健康になりましょう!



●待鳳学区民生児童委員会の紹介

民生委員・主任児童委員、老人福祉員、待鳳社会福祉協議会が協力し、高齢者の見守りを兼ねて小学生と花鉢を配布する「フラワープレゼント」や「緊急救命キット」の設置活動を実施。
また、子どもを地域で見守り、育てる取組(たいほう子育てサロン等)や、各種団体やPTAの方々と連携した「子どもとはぐくむ地域の絆事業」も。
待鳳小の全生徒と顔の見える関係をつくり、「地域の絆」をより深めていきたいと考えています。



●「あなたに救える命がある。」献血にご協力を!

月日	時間	会場
5/23(木)	午前10時～正午	待鳳小学校
	午後2時～4時	鳳徳小学校
5/24(金)	午前10時～11時、正午～午後4時10分	大谷大学
5/29(水)	午前10時～正午、午後1時～4時	元町小学校
6/5(水)	午後2時～4時	西賀茂会館

問合せ 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306



●京・食 クッキングセミナー ～初夏の食育セミナー～

知れば役立つ「栄養成分表示」についてお伝えします。
「栄養成分表示って何?」「見方が分からない」という料理初心者の方にもおすすめ!

日時 6月7日(金)午前10時～午後0時30分(受付:午前9時45分～)
場所 北区役所西庁舎2階 栄養実習室
内容 講話:「適切に食品を選択する力をつけましょう～栄養成分表示を活用してみませんか?～」
調理実習:「夏の食材を利用したバランスクッキング」
対象 北区在住の18歳以上の方 *料理初心者の方、男性の方もぜひお気軽にご参加ください。
定員 24名(先着順) 費用 500円(北区役所本庁舎1階12番窓口にて当日払い)
持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、手ふきタオル
申込み 5月20日(月)～6月5日(水)に電話または窓口にて
問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

●キタエちゃん体操☆ひろば

手軽に始められる体操やストレッチで健幸(けんこう)に!

日時 5月27日(月)午前10時～11時 場所 区役所西庁舎2階 講堂
対象 医師から運動制限をされていない方
持ち物等 手ぬぐい・タオル、水分補給できるもの、動きやすい服装
問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

北 区

安心・安全のまちづくり

自転車事故にご注意を!

昨年、北区で223件の交通事故が発生し、256人が負傷。このうち、55人(約21%)の負傷は自転車に関するものでした。

自転車は車両です。交通ルールを守って、安全に利用しましょう。

問合せ 北警察署交通課 ☎493・01110



北 部

道路陥没にご注意を

道路にくぼみや穴を発見された場合は、陥没の恐れがありますので、至急、ご連絡ください。

写真のような穴は道路陥没の恐れがあるので、至急ご連絡を!

私道整備補助成制度
私道の舗装新設・補修は、標準工事費の75%を助成します(舗装工事に伴う排水施設(L型街渠)の新設・補修を含む)。
助成には条件がありますので、詳細は区役所・土木事務所配布の「手引き」をご覧ください。
お問い合わせください。
申込期間 5月15日(水)～3月13日(金)
問合せ 北部土木事務所 ☎492・3111



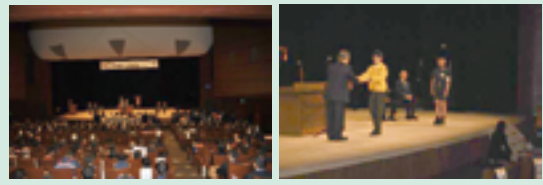
全国優良消防クラブ

京都市北ジュニア消防団が総務大臣賞を受賞!!

「京都市北ジュニア消防団」が、全国優良消防クラブ・総務大臣賞を受賞。パレードや啓発など、市民の防火意識向上に向けた地道な活動が評価されました。おめでとうございます!

同消防団は、区内の小学4～6年生の約20名で構成。月1回、北消防署の指導の下「気を付け」等の規律訓練、放水等の体験訓練のほか、花背山の家での宿泊研修等々に取り組んでいます。
これからも頑張ってください!

5月号のクイズコーナー
「いきいき北区これ知ってる?」はお休みです。
次回の掲載をお楽しみに。



市民しんぶんへの広告(1～4面下欄)を募集中。【問合せ】販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)

※広告内容等は市が推奨するものではありません。