

京(きょう)・食(しょく)クッキング ～秋の食育セミナー～

今回は、「栄養成分表示」を上手に活用して健康づくりに活かすコツをお伝えします。「栄養成分表示って何?」「見方が分からない」という方も、気軽にご参加ください。

日時 9月6日(金)午前10時～午後0時30分
場所 北区役所西庁舎2階 栄養実習室(受付:本庁舎1階12番窓口)
講話「健康づくりのための栄養成分表示の上手な活用方法」
講師:管理栄養士
調理実習「秋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、男性の方もお気軽にご参加ください。
定員 24名(先着順) **費用** 500円
持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル
申込み 8月20日(火)～9月4日(水)(受付時間:午前8時30分～午後5時)
電話または窓口にてお申し込みください。
問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



- きのこごはん
- 秋なすのレンジ蒸し
- 具だくさん巾着の煮物
- 簡単! さつまいもとりんごのゴロゴロケーキ
- ～青梗菜とにんじんの煮びたし添え～
- *変更になる場合があります

小学生のための 京の食文化セミナー

大好評、第3弾!



親子で一緒に、和菓子作りや茶道を体験し、京の食文化に触れてみませんか?

日時 9月7日(土)午後2時～4時(受付:午後1時30分～)

場所 北区役所西庁舎2階 講堂

内容 ①食育指導員による「和菓子食材」のお話
②和菓子(練り切り)作りとお話
③茶道の作法体験(抹茶等のいただき方)
*和菓子はその場でお召し上がりいただきます。

費用 無料

持ち物 エプロン・三角巾(バンダナなど)・手ふきタオル

対象 北区在住の小学1～3年生とその保護者
*お子様1名につき保護者2名まで同伴可
*対象年齢以外のお子様の見学、付き添いは不可

定員 保護者含め40名 *先着順

申込み 8月20日(火)～9月2日(月)
*写真はイメージです

「京都いつでもコール(3面に掲載)」へ電話、FAX、Eメールでお申し込みください。
*①参加者全員の氏名(ふりがな)②電話番号③お子様の学年
④イベント名(FAXの場合のみ)をお伝えください。
*参加者ご本人からお申し込みください。(代理の方からの申込みは不可)

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



北区の子ども食堂一覧

子ども食堂の開催日時、場所をホームページに公開中。
こちらのQRコードから、または「京都市 北区 子ども食堂」で検索。



問 子どもはぐくみ室子育て相談担当 ☎432-1454

キタエちゃん体操☆ひろば

無料・申込不要

～あなたの健幸は「Happy☆キタエちゃん体操」から～

「Happy☆キタエちゃん体操」のほか、手軽に始められる体操やストレッチをして、一緒に健幸になりましょう!

日時 8月26日(月)午前10時～11時

場所 北区役所西庁舎2階 講堂

持ち物等 手ぬぐいまたはタオル、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

体の機能チェック(骨密度測定やロコモ度測定)も実施!!



北区地域支え合い活動入門講座 ～ボランティアを始めるきっかけづくり～

生活支援に関する知識や高齢者と関わるボランティアを始める際に、役立つ情報を提供する講座を開講します。たくさんの受講をお待ちしています!

日時 9月6日(金)午後1時30分～3時30分

場所 北老人福祉センター(紫野雲林院町44-1 北図書館の上)

費用 無料

問合せ 北区社会福祉協議会 ☎441-1900

歯のひろば

歯とお口の健康は全身の健康につながります。
歯のひろばでお口の健康について学んでみませんか。

日程 9月8日(日) **場所** 北大路ビブレ1階 南モール

内容 午後2時【オープニングセレモニー】

「Happy☆キタエちゃん体操」

午後2時30分～5時【歯のひろば】

- ① 歯の健康相談
- ② フロスを使ってみよう
- ③ フッ化物塗布
- ④ 唾液でわかるお口チェック
- ⑤ キッズコーナー(紙芝居ほか)
- ⑥ 歯みがき教室
- ⑦ 禁煙しよう

問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



クイズコーナー 第28回 いきいき北区 これ知ってる?

【問題】○○○に入る言葉は? (ヒントは本紙に!)

次期北区基本計画は、「○○○」「人口減少」「防災」「文化・観光」の4つの部会を中心に区民の皆様と一緒に進めていきます。
(答えは次号で発表)

正解者の中から抽選で、トラフィカ京カード500円分を3名の方に。

応募方法

①氏名②年齢③住所④電話番号⑤クイズの解答⑥本紙の中で一番注目した記事⑦本紙の感想(良い点・悪い点等)を記入の上、ハガキまたはメールで送付。

7/15号の答えは「はぐくみ」でした。

応募先

【ハガキの場合】
〒603-8511
北区役所地域力推進室企画担当まで

【メールの場合】
件名に「いきいき北区 クイズ応募」と明記し、kita-ku@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 9月6日(金)必着

*当選結果の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

こんにちは
北部
土木事務所です

8月は道路ふれあい月間です

道路の役割や大切さを知っていただくため、警察署・消防署・区役所と協働でパトロール等を実施しています。

道路にはみ出た看板や放置自転車等。道路上に障害物があると、車椅子の方が通行できなかったり、歩行者が転倒したりといった事故に繋がります。より安全で利用しやすい道路にするために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 北部土木事務所 ☎492-3111