

女性の健康講座 全3回シリーズ 第3回 食物繊維たっぷりクッキング ～血糖値とうまく付き合う、食生活～

中京区制
90周年
記念

京からはんなり健康長寿♪

今回は「食物繊維」に着目して、健康づくりのための食生活について学びましょう。
内容 講話 「食物繊維のはたらきと生活習慣病予防」
調理実習 「食物繊維たっぷりクッキング」

〈予定献立〉
小豆ごはん、鶏つくねのおろしポン酢かけ、
青菜のさくらえび和え、具だくさんみそ汁、
果物のヨーグルトムースかけ

日時 ①10月11日(金)
②10月25日(金)・・・保育あり(生後6ヶ月～就学前の乳幼児)
いずれも10時～12時(受付:9時半～) ※①②は同じ内容です。
場所 区役所2階 栄養調理室
対象 区内在住の20歳以上の女性
定員 各回先着20名 ※②の保育定員は6名
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル
費用 500円
申込み 9月17日(火)から電話又は区役所1階⑥窓口にて。
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)



ベビサポ広場からのお知らせ

毎週木曜開催! @区役所 10時～11時半頃
乳幼児親子で楽しむイベントを開催中!

予約不要 無料



- 10月
- 3日 室内公園でサーキットあそび
※1歳以上のお子さん対象
保育士さんと一緒に身体を動かして遊ぼう!
 - 10日 アフリカダンス
太鼓のリズムで楽しく体を動かします♪
 - 17日 出前あそぼう会
保育士さんと一緒に遊びましょう♪
 - 24日 \ベビすくおやこクラブ/
ママのボディーケアやセルフ身体計測、抱っこひも診断などを行います!
※10時～10時25分は身体計測器をご自由にお使いいただけます。
それ以降は、プログラムで使用します。ご了承ください。
※子どもグッズ交換会も同時開催!
秋物衣類・ハロウィン衣装をお持ちください♪
 - 31日 絵の本ひろば
絵本の読み聞かせをします♪

問合せ 総務・防災担当(☎812-2421)

秋の京都を元気に歩こう! スタンプラリー2019年☆秋 推進元気ウォーキング



日時 10月30日(水) 9時半～11時半
※雨天中止
コース 銅駝公園→下鴨神社(約3km)
※現地集合・現地解散
対象 区内在住の65歳以上の方(運動制限のない方)
定員 30人程度
費用 無料
申込み 10月11日(金) 17時までに電話にて。
※決定者には決定通知を送付。
問合せ 中京区地域介護予防推進センター (☎801-0389)

参加賞あり!

共同募金にご協力を ～地域福祉を支える共同募金の力～



皆様から寄せいただいた善意により、区内の様々な福祉活動が支えられています。今年も10月1日から全国一斉の募金活動が始まります。皆様の温かいご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426)、
府共同募金会(☎256-9500)

健康づくりフェスティバル ～フレイルを予防しよう～

無料

フレイル*の段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことができます。フレイルの兆候に早く気づいて生活習慣を改善しましょう。

※フレイル・・・年齢を重ねることからだやこころが弱ってくる状態のこと

日時 9月24日(火) 10時半～14時
場所 ゼスト御池 寺町広場
内容 健康相談(保健師・看護師・歯科衛生士)、測定(血管年齢・骨密度・脳年齢・ストレス)、体操、福祉用具のお試しなど

お問い合わせはお住まいの学区担当の高齢サポートまで。

- 朱雀(教業、朱一、朱二、朱六)
☎801-1384
- 西ノ京(朱四、朱五、朱八)
☎841-0883
- 本能(城翼、本能、乾、朱三、朱七)
☎254-0021
- 御池(銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫)
☎257-5810

第2回 みつばち市民講座

中京区制
90周年
記念

京・みつばちの会、京都先端科学
大学及び中京区役所の共同開催!



内容

- 「食と緑化」
京都先端科学大学名誉教授 深見治一さん
- 「緑の堀川づくりビジョン」
立命館大学非常勤講師(ランドスケープアーキテクト) 中村伸之さん
- 「ミツバチを軸とした環境運動のネットワーク作り」
総合地球環境学研究所・FEASTプロジェクト
上級研究員 クリストフ・ルブレヒトさん
研究員 真真理香さん
マキシミアン・スピーゲルバグさん
- 「ニューヨークにおける都市養蜂」
京都二ホンミツバチ研究所
京都学園大学名誉教授 坂本文夫さん

日時 10月4日(金) 18時～20時(受付:17時45分～)
場所 区役所4階 第1会議室
定員 先着50名
申込み 9月13日(金)～9月27日(金)に☎京都いつでもコール(☎661-3755、2・3面下段参照)にて、氏名(ふりがな)、電話番号を明記。
問合せ 総務・防災担当(☎812-2421)

無料

「健康長寿のまち・中京」を目指してロコモティブシンドローム*予防をテーマに講演会を開催します。当日は、同志社大学スポーツ健康科学部 石井好二郎教授をお招きし、身体を動かすことの大切さや健康長寿との関係についてお話しいただきます。

※ロコモティブシンドローム・・・骨や筋肉など運動器が衰えている、または衰え始めている状態。

日時 10月2日(水) 14時～15時半(受付:13時45分～)
場所 区役所4階 第1会議室
内容 ①ロコチェック測定会(9月10日実施)の結果説明とロコモ予防について(講話)
②みつばち体操 ※運動しやすい服装でお越しください。
対象者 20歳以上の健康づくりに関心のある中京区民
※内容②は医師からの運動制限のない方
定員 先着80名
申込み 9月17日(火)～9月25日(水)に電話又は1階⑥窓口にて。
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

無料



講演会
いつまでも自分の脚で
歩き続けるために

期間 10月15日(火)～1月31日(金)
場所 京都市インフルエンザ予防接種協力医療機関
※詳しくは☎京都いつでもコール(☎661-3755、2・3面下段参照)まで。
対象 ①65歳以上の方、②心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はHIVにより免疫機能に障害のある60～64歳の方
費用 2,000円
※市民税非課税者、生活保護受給者、総所得125万円以下の方等は軽減措置があります(事前申請が必要。10月1日(火)から受付開始。)
※申請時には、本人確認書類(代理の場合、委任状と代理の方の本人確認書類)が必要。
問合せ 健康長寿推進課 高齢介護保険担当(☎812-2566)

高齢者インフルエンザ
予防接種が始まります