

## 10月15日から高齢者インフルエンザの 予防接種が始まります

要事前  
申込

**期間** 10月15日(金)～令和4年1月31日(月)  
**場所** 京都市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関  
 ※予約は各協力医療機関にて  
 ※協力医療機関がわからない場合は、下記コールセンターへ  
**対象** ①65歳以上の方  
 ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)により免疫機能に障害のある方  
**費用** 2,000円  
 ※市民税非課税者、総所得125万円以下の方、生活保護受給者等は事前の申請により軽減措置を受けることができます。  
 (9月1日(水)受付開始、申請方法は郵送またはウェブのみ)  
 ※軽減措置の郵送申請書類は、9月1日(水)から協力医療機関、京都市内の郵便局(簡易郵便局を除く)及びJTB店舗(一部を除く)、区役所等で配布しています(京都市ホームページからもダウンロード可)。  
**問合せ** 京都市高齢者インフルエンザ予防接種コールセンター  
 (☎0570-000-774、受付時間:8時半～17時、土日祝・年末年始除く)  
 ※9月1日(水)から開設



## 9月は食生活改善普及月間

京都市では『京都おいしい減塩プロジェクト』として、  
1日マイナス2gの減塩に全市共通で取り組みます。

### 京の健康栄養講座

「まだまだ出来る! 応援します★あなたの減塩生活」

減塩は意識しているけれど、これ以上どうすればいいの?  
 まだまだ気づかないところで「塩」をとっているかもしれません。

管理栄養士による講話と、「だし汁の塩分測定体験」で  
 気づきにくい「かくれた塩」を見つけて、もう一歩進んだ減塩に取り組んでみましょう。

**日時** 9月17日(金) ①10時～11時 ②14時～15時  
**場所** 区役所2階 栄養調理室  
**対象** 区内在住の18歳以上の方  
**定員** 各回9名(先着順)  
**持ち物** 筆記用具、計算機(スマートフォン可)、家庭の汁物(測定希望者)  
 ※マスクの着用をお願いします。

**申込方法** 8月16日(月)～9月10日(金)までに電話または区役所1階6番窓口へ  
**問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)



要事前  
申込 無料

## 移動式拠点回収を 実施します!

リサイクル可能な「資源物」と捨て方が難しい「有害・危険ごみ」を、まち美化事務所が地域の身近な場所に出向いて回収します!

**日時・場所**

9月11日(土)	9時～11時	元教業小学校北門(教業学区)
	13時半～15時半	洛中小学校東門(乾学区)

詳細は、まち美化事務所やエコまちステーションにあるチラシ、またはホームページをご覧ください。移動式拠点回収 検索

**問合せ** 西部まち美化事務所(☎882-5787)  
 中京エコまちステーション(☎366-0180)



毎週木曜日 10時～(1時間程度)

要事前  
申込 無料

## オンラインベビサポ広場

**内容** ▼9月9日: ママのリフレッシュタイム

育児に関する喜びやお悩みの共有など…先生のアドバイスやレッスンを  
 楽しめます。体を動かしながら、心も軽くなっていただけたら嬉しいです♪

▼9月16日: 親子でリズム! by 足立病院マミーズスクエア

ピアノの音に合わせて、手遊び、ふれあい遊び、楽器遊びなど親子で簡  
 単なリズム遊びを通して音感やリズム感を楽しみましょう♪

マミーズスクエア(おすわりができるお子さんから2歳頃までを対象とした内容です)

▼9月30日: あかちゃんとのふれあい遊び

ベビーマッサージやベビーヨガなど、赤ちゃんとのふれあいながら遊ぶ  
 方法を紹介します。おうち遊びや赤ちゃんとのコミュニケーションに最  
 適です! コミュニケーションを取りながら心身の発達を促せる充実のお  
 やこ時間になりますように♪

※9月2日、23日はお休みです。



\*参加方法\*

1. 事前に右記の申込フォームから申込みをお願いします。
2. あらかじめZoomアプリをスマートフォンやPCにダウンロードしてください。
3. 当日、時間になりましたら、開催前にメールにて区役所から送られてきた参加URLとID・パスコードを入力すると、参加いただけます。



**問合せ** 企画担当(☎812-2421)

## 「筆ペンでにっこり文字」のご案内

筆ペンを使って文字と笑顔を組み合わせた「にっこり文字」を描きます。  
 ココロもカラダもニコニコ・ほっこりさせましょう!

**日時** 9月7日(火)  
 ①13時半～14時半 ②14時45分～15時45分  
**場所** 区役所4階 第1研修室  
**定員** 各回10名  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**申込方法** 8月25日(水)17時までに電話にて  
 ※決定者には決定通知を送付します。  
**問合せ** 中京区地域介護予防推進センター(☎801-0389)



要事前  
申込 無料

## 中京区社会福祉協議会

TEL: 822-1011 FAX: 822-1829

### 区社協カフェ開催のお知らせ!

地域の方であればどなたでも気軽に交流できる場「区社協カフェ」を  
 感染症予防対策を講じて実施します。お気軽にご参加ください。  
 ※当日は検温、マスクの着用をお願いします。

**日時** 9月2日(木) 13時半～15時  
 ※毎月第1木曜日(祝日の場合は次の木曜日)  
**場所** 元教業小学校 南校舎1階会議室  
**対象** 区内在住の方  
**費用** 100円(飲み物・お菓子付き)

詳しい内容は 中京区社会福祉協議会 検索



予約  
不要

中止・延期になる場合があります。詳しくは問合せ先にご確認ください。