

～感染しない、うつさない、ひろげないために～ 引き続き、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

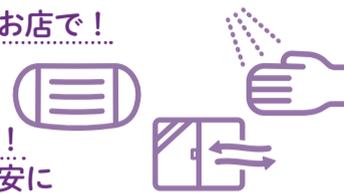
- 正しいマスクの着用
- 人と人との距離の確保
- 感染リスクの高い場面や場所への外出を控えて

大切な人、ご自身のためにワクチン接種をご検討ください。

京都市では、市民の皆様の命と健康を守るため、国の方針に基づき、地域にお住いの高齢者をはじめ、対象となる全ての方の3回目接種を実施しています。

飲食時には「きょうとマナー」を守りましょう。

- 適切なアクリル板や換気設備のあるお店で!
- 会話の時はマスクを着用!
- 食事前、退店時には手指消毒を!
- お店では大声で話さないでください!
- 2時間、同一テーブル4人までを目安に



京都市新型コロナワクチン接種コールセンター
☎050-3310-0371 / 0570-040808*/ 950-0808
FAX 950-0809
(受付時間: 8時半～17時半、土日祝含む)
※通話定額プラン等でも料金が発生します。



京都市新型コロナワクチン接種
ポータルサイト
<https://vaccines-kyoto-city.jp/>



※接種は強制(義務)ではありません。接種による感染症予防の効果や副反応のリスクをご理解いただいたうえで、ご本人の同意のもと、接種を受けていただきます。

生の芸術 「アール・ブリュット」 作品展開催!



「アール・ブリュット」とは、伝統や流行に左右されずに自身の内側から湧き上がる衝動のまま表現した作品のことです。

中京区役所では、障がいのある方たちの自立と社会参加によるノーマライゼーション社会の実現を目指し、区内の就労継続支援B型事業所「アトリエとも」さんのご協力のもと、事業所メンバーによって制作されたアール・ブリュット作品を広く知っていただくため、作品展を開催します。



日時 5月16日(月)～31日(火) 9時～17時(最終日のみ15時まで)
場所 区役所1階 区民ホール
問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426)

京の健康栄養講座「乾燥野菜、カット野菜などの便利な使い方」



6月は食育月間 「そうだ、野菜とろう!」 キャンペーンを実施します。

生活習慣病の発症と進行を防ぐには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。そのため、「野菜類を1日350g以上食べる」ところなどが推奨されています。これは、およそ日本人の平均野菜摂取量に、もう1皿野菜料理を加えた量に相当します。



講座では乾燥野菜、カット野菜、冷凍野菜などを使ってラクに野菜をとる方法をお伝えします。料理が苦手な方も大丈夫! 買い物困難時、災害時の野菜のとり方のヒントにもなりますよ。

無料
先着
20名

日時 6月3日(金) 10時半～11時半
場所 区役所4階 第1研修室
※オンライン同時開催(定員制限なし)
対象 区内在住の方
申込方法 5月16日(月)～27日(金)までに電話又は区役所1階6番窓口にて
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

令和4年度 各種スポーツ大会 開催予定日

中京区体育振興会連合会では、毎年、中京区民を対象とした各種スポーツ大会を開催しています。令和4年度の開催予定は次のとおりです。

問合せ 各学区体育振興会
又はまちづくり推進担当(☎812-2426)



※詳細は中京区体振ホームページをご覧ください。

中京区体振 検索



開催予定日	大会名	会場
6月19日(日)	第68回中京区民バレーボール大会	京都市体育館 市民スポーツ会館
11月20日(日)	第21回中京区民グラウンド・ゴルフ大会	朱雀グラウンド
令和5年1月22日(日)	第31回中京区民ボウリング大会	MKボウル上賀茂
2月12日(日)	第23回中京区民卓球大会	京都市武道センター

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。