

健康講座 全 3 回 シリーズ

京からはんなり健康長寿

< 糖尿病予防編 >

糖尿病は、自覚症状が少なく、放置すると全身に合併症を引き起こす生活習慣病です。日本では、成人の6人に1人が糖尿病あるいはその予備軍ともいわれています。講座を通して自分の身体の状態と糖尿病予防について知り、一緒に健康長寿をめざしませんか!!

第 1 回 【正しい知識編】

内 容 よい糖？悪い糖？糖の種類を知ろう
講 師 御所南 はらしまクリニック 原島 伸一 院長
日 時 9月7日(水)13時半～15時半(受付13時～)
場 所 区役所4階 第1会議室



第 2 回 【家庭生活編】

内 容 これならできる！身近な食材と調理法で糖尿病予防！

予定献立(※変更になる可能性がございます。)

雑穀ごはん、豚肉とりんごの重ね焼き、すぎき納豆 他



講 師 中京区役所 管理栄養士
日 時 ①10月6日(木)／②10月7日(金) 10時～12時半(受付9時半～)
※どちらかの日程をお選びください。

場 所 区役所2階 栄養調理室

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

全3回に参加の方には皆勤賞として「健康長寿のまち・中京」のオリジナルグッズをプレゼント！

第 3 回 【運動・歯科編】

内 容 ①糖尿病正常化プラン(正常化に運動が必要な理由)
②糖尿病と歯周病のふか～い関係
講 師 ①健康・体力増進グループBURNING HEART 塚 岳伸 健康運動指導士
②中京区役所 歯科衛生士
日 時 10月19日(水)10時～12時(受付9時半～)
場 所 区役所4階 第1会議室
その他 動きやすい服装でお越しください。



各回
16名
(先着)

対 象 区内在住の20歳以上の方

費 用 第1・3回は無料／第2回は500円(食材料費)

申込方法 8月16日(火)～31日(水)までに電話又は区役所1階6番窓口にて
※連続講座のため、可能な限り3回すべてご参加ください(申込多数の場合は、3回すべて受講可能な方を優先させていただきます)。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によってはオンライン開催となる可能性があります。

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

QUESTIONタウンミーティング

中京区役所 Nakagyo Ward

京都信用金庫

「地域と企業の未来をつなぐ人財育成プログラム」

の一般参加者の募集について

中京区では、(一社)京都中小企業家同友会中京支部及びNPO法人グローバル人材開発センターと連携し、京都の学生及び企業を対象に、社会課題やSDGsをテーマとしたワークショップ等を令和2年度から実施しています。

本プログラムに参加する学生や企業以外の方にも、社会課題やSDGs(持続可能な開発目標)を知っていただこうと、今回は、京都信用金庫との共催による「QUESTIONタウンミーティング(*)」として開催します。

SDGsに関する講演や、学生が地域企業の特性をいかして立案する「社会課題解決策」の発表を行いますので、ぜひご参加ください。

各回
20名
(抽選)

無料

1. SDGsに関する講演及び学生と企業との合同ワークショップへの参加

日 時 9月1日(木)15時～17時

場 所 区役所4階(4階から会場(消防署講堂)へ移動)

2. 学生が立案した「社会課題解決策」の発表会

日 時 9月16日(金)15時～17時

場 所 QUESTION4階 Community Steps(中京区河原町通御池下の下丸屋町390-2)

申込方法 8月22日(月)までに右記の
申込フォーム又は電話にて



*令和3年6月に京都信用金庫と京都市で締結した「多様な主体の協働による社会課題・地域課題の解決に向けた連携協定」に基づき、京都信用金庫と協働で開催する対話型のミーティングです。

問合せ 企画担当(☎812-2421)

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に取り組みます。

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」

管理栄養士による講話と、「だし汁の塩分濃度測定」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せんか？ぜひご参加ください。

各回
9名
(先着)

無料

日 時 9月9日(金)①10時～11時半 ②14時～15時半

場 所 区役所2階 栄養調理室

対 象 区内在住の方

持 ち 物 筆記用具、計算機(スマートフォン可)、家庭の汁物(塩分測定希望者)

申込方法 8月15日(月)から9月2日(金)までに電話または区役所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)



夏休みは子どもの被害にご注意を!!

学校が
始まってからも
役に立つよ!



夏休みは子どもだけでお留守番をしたり外へ出かけたりする機会が多くなり、子どもたちを狙う事件が増える季節です。

大切なお子さんが犯罪被害に遭わないために、夏休み中に、合言葉「いかのおすし」をお子さんと確認しましょう。

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426)



い か ない

の ら ない

お おこえをだす

す ぐ に げる

し ら せる

しらないひとにはついていかない

しらないひとのくるまにのらない

「たすけて!」とおおこえをだす

こわいとおもったらすぐにげる

ちかくのおとなのひとにしらせる



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。