

健康講座  
全3回  
シリーズ

## 京からはんなり 健康長寿♪ 糖尿病予防教室

先着  
30名  
無料

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。  
日本の成人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。  
自分のからだの状態や糖尿病予防について知り、  
一緒に健康長寿を目指しましょう！

第1回

### 【正しい知識編】

日時 9月6日(水) 10時～12時(受付9時半～)  
テーマ 糖尿病にならない、悪くしない、そして治すコツ  
講師 御所南 はらしまクリニック 原島伸一 院長



第2回

### 【運動編】

日時 9月13日(水) 10時～11時半(受付9時半～)  
テーマ バーニングハートで血糖コントロール！  
～血糖調節に運動が必要な訳～  
講師 健康・体力増進グループBURNING HEART  
塚 岳伸 健康運動指導士  
※動きやすい服装、飲み物のご準備をお願いします。



第3回

### 【歯科・食事編】

日時 9月27日(水) 10時～11時半(受付9時半～)  
テーマ 糖尿病と歯周病のふか～い関係  
糖尿病と食事のふか～い関係  
講師 歯科衛生士・管理栄養士



場所 区役所4階 第1会議室  
対象 区内在住の18歳以上の方  
※連続講座のため、可能な限り3  
回すべてご参加ください。3回  
すべて受講可能な方を優先して  
受付させていただきます。

3回すべて参加された方には  
皆勤賞として  
「健康長寿のまち・中京」  
オリジナルグッズをプレゼント！

【調理実習編】

日時 10月19日(木) 10時～12時半(受付9時半～)  
場所 区役所2階 栄養調理室  
内容 これならできる！身近な食材と調理法で糖尿病予防  
料金 500円  
対象 上記の第1～3回をすべて受講される方  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル(2枚)、  
マスク(調理中着用)

先着  
12名



申込方法 8月16日(水)～8月31日(木)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 FAX812-0072)

## 採れたてのはちみつが味わえる！ 採蜜見学会

抽選  
50名  
無料

日時 9月25日(月) 10時～11時(受付9時半～)  
場所 区役所屋上庭園  
※区役所4階から屋上庭園へは階段利用のみとなりますので  
ご了承ください。  
内容 ①採蜜作業の見学  
②採れたてのはちみつのテイスティング  
※当日はなるべく肌の露出や黒っぽい服装は避けて  
お越しください。  
申込方法 9月1日(金)までに右記の申込フォーム又はFAXにて  
氏名、電話番号、同伴者(1名のみ可)の有無・氏名を明記  
問合せ 企画担当(☎812-2421 FAX812-0408)



## 第69回 中京区体育振興会連合会主催 中京区民バレーボール大会

6月25日に「第69回中京区民バレーボール大会」が京都市体育館と市民スポーツ会館で開催されました。  
15学区から、男女合わせて28チームによる熱戦が繰り広げられ、男子の部は城巽学区が優勝しました。決勝戦では城巽学区と龍池学区の「お隣さん対決」となりました。  
今回、女子1部に出場した朱雀第二学区と朱雀第五学区は、11月26日に京都市体育館で開催される「チャンピオン大会」にも出場します。今大会の表彰チームは次のとおりです。



男子の部優勝 城巽学区

男子の部 優勝	城巽学区	準優勝	龍池学区
優秀チーム	朱雀第二学区(B)、朱雀第八学区		
女子1部 優秀チーム	朱雀第二学区		
女子2部 優秀チーム	城巽学区、龍池学区、柳池学区、乾学区、本能学区、日彰学区、朱雀第三学区		

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX 841-8182)



中京消防署  
☎841-6333 FAX802-1999



地震の揺れは、小さな揺れから始まり、次に大きな揺れがきます。和歌山県潮岬沖を震源とする南海トラフ地震が発生した場合、京都では地震発生から20数秒で最初の揺れ、さらに20数秒後に大きな揺れが来ると想定されています。  
揺れに気づいたら、または緊急地震速報を受信したら、直ちに身を守る行動をとりましょう。地震の揺れは長くても3分。この時間帯を生き抜くことが必要です。

### 地震から身を守るための10箇条

- 1 グラツときたら身の安全
- 2 すばやい消火・火の始末
- 3 窓や戸を開け出口の確保
- 4 火が出たらみんなで消火
- 5 あわてて外へ飛び出さない
- 6 狭い路地、塀ぎわ、がけ、川べりに近寄らない
- 7 山崩れ、がけ崩れに注意する
- 8 避難は徒歩で、荷物は背負って最小限にする
- 9 隣近所協力しあって助けあい
- 10 正しい情報、確かな行動

電話  
FAX  
Eメール(ホームページから)  
6661-538755  
※おかけ間違いにご注意ください。