

夏休みはお子さんの被害にご注意を!!

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も多くなり、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、**合言葉「いかのおすし」**をお子さんと確認しましょう。

い かない	知らないひとにはついて い かない
の らない	知らないひとのくるまに の らない
お おごえをだす	「たすけて!」と お おごえをだす
す ぐにげる	こわいとおもったら す ぐにげる
し らせる	ちかくのおとなのひとに し らせる

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX 841-8182)

9月は「食生活改善普及月間」!

京・食クッキング～秋の食育セミナー～

日 時	9月8日、9月15日 いずれも金曜日 10時～12時半(受付9時45分～)
場 所	区役所2階 栄養調理室
内 容	①講話「今すぐ実践できる!おいしく減塩のコツ」 ②調理実習「秋の旬の食材を利用した減塩クッキング」
料 金	500円
対 象	区内在住の18歳以上の方
持 ち 物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク(調理中着用)
申込方法	8月15日(火)から9月1日(金)までに電話又は区役所1階6番窓口にて

各回
9名
(先着)

献立 ※変更になる場合があります。
●ごはん
●あんかけやわらか豆腐ハンバーグ
●きのこの梅しそ和え
●おいもの豆乳スープ
●季節のフルーツのごま和え

問 合 せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎812-2544 FAX 812-0072)

お知らせコーナー

中京区役所 ☎ 812-0061 (代番)
〒604-8588 西堀川通御池下る
FAX 812-0408

中京ベビサポ広場

日 時	9月21日、11月16日 いずれも木曜日 10時～11時
場 所	区役所4階
定 員	10名(定員になり次第受付終了)
問合せ	企画担当(☎812-2421 FAX812-0408)

申込
不要

無料

献血にご協力ください

日 時・場 所	
① 9月1日(金) 13時半～15時半	献血ルーム四条
② 9月7日(木) 10時～12時	京都新聞社
③ 10月20日(金) 10時～12時	献血ルーム四条
④ 10月22日(日) 10時～12時、13時～15時半	京都看護大学
⑤ 10月28日(土) 10時～12時15分、13時半～16時半	JR二条駅西口BiVi前
問合せ	健康長寿推進課 地域支援担当 (☎812-2534 FAX812-0072)

成人・妊婦歯科相談

日 時	第2水曜日 (9/13、10/11、11/8) 9時～10時半
場 所	区役所2階
対 象	市内在住の18歳以上の方および妊産婦
問合せ	健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎812-2544 FAX812-0072)

申込
不要

無料

日常生活自立支援事業「生活支援員養成研修」

日 時	9月21日(木) 9時半～16時15分
内 容	①ビデオ視聴会 ※事前のオンライン視聴も可 ②研修
場 所	ひと・まち交流館 京都 (河原町通五条下る東側)
対 象	①満75歳未満の方 ②社会福祉に関心のある方 ③月1回～週1回程度活動可能な方 (1回の活動は1時間程度)
申込方法	9月14日(木)までに上記の申込フォーム又は電話にて
問合せ	中京区社会福祉協議会 (☎822-1011 FAX822-1829)

先着
65名

無料

中京区地域介護予防推進センターの講座

無料 各回15名(抽選)

①健康体操教室
～介護予防体操をはじめよう～
日 時 10月～12月
第1、3火曜日(初級)
第2、4火曜日(中級)
①9時半～10時半又は②10時半～11時半
(全6回シリーズ)
場 所 元生祥小学校 体育館
対 象 区内在住の65歳以上かつ医師からの運動制限がない方
申込方法 9月1日(金)12時までに電話にて

②栄養教室～日頃の栄養や食事方法など管理栄養士がお答えします～
日 時 10月18日、11月15日、12月20日
いずれも水曜日
①13時半～14時半又は②14時45分～15時45分(全3回シリーズ)
場 所 京都アスニー
対 象 区内在住の65歳以上の方
申込方法 9月29日(金)12時までに電話にて

問合せ 中京区地域介護予防推進センター
(☎801-0389 FAX801-0352)

なかせいカフェやってるよ!

中央青少年活動センターのロビーで飲み物やスープはいかがでしょうか?ぜひ涼みにいらしてください。

日 時	毎月第1土曜日 14時半～16時
料 金	30円程度
対 象	市内在住・在勤・通学の13歳から30歳までの方
場 所・問合せ	中央青少年活動センター (☎231-0640 FAX231-1231)

花園大学地域連携教育センター

無料

①花園大学地域連携講座 まなび庵
テーマ 般若心経とはなにか
日 時 8月30日(水) 16時半～17時50分
場 所 花園大学
※当日、正門・西門案内板にてお知らせ
講 師 文学部 佐々木 閑 教授
②イザ!カエルキャラバン!+
日 時 9月9日(土) 13時～15時半
場 所 花園大学 返照館
内 容 ゲームなどで遊びながら防災知識を学ぶ
問合せ 花園大学地域連携教育センター
(☎823-0581 FAX811-9664)

夏の大人のお楽しみ会

無料 先着25名

日 時	8月25日(金) 18時～18時半
内 容	「ホラー」「納涼」をテーマにしたお話の朗読
場 所・問合せ	中央図書館 (☎802-3133 FAX812-5816)