

6月は食育月間



京・食クッキング ～初夏の食育セミナー～

各回
12名
(先着)

京都市では「そくだ、野菜とろう！」キャンペーンを実施しています。

いろいろな料理に野菜を使って、彩り良く楽しく野菜を食べる方法をお伝えします。ぜひご参加ください！

日時 ①6月18日(火)又は
②6月21日(金)
時間はいずれも10時～12時半
(受付9時45分～)

受付場所 区役所1階 5番窓口 ※写真はイメージです。
※受付後、区役所2階 栄養調理室に移動していただきます。

内容 講話「そくだ、野菜とろう！」
調理実習「初夏を味わう野菜クッキング」

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、手ふきタオル、マスク
(調理中はマスクの着用をお願いします。)

申込方法 5月15日(水)から6月7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 FAX 812-0072)

1日の野菜摂取目標量(350g)の
7割もとれます!!



【献立】

- トマトごはん
 - キャベツの宝袋
 - きゅうりの香味炒め
 - 夏のとろろ汁
 - 和風ブラマンジェ
- ※変更になる場合があります。

高瀬川周辺一斉清掃 春の会を実施



中京区では、住民と行政が連携し、地域の安全と防災の取組を実施する「中京区高瀬川つながるプロジェクト」として、高瀬川とその周辺の一斉清掃を春と秋に実施しています。今年4月14日(日)に春の会を実施しました。

当日は桜が舞い散る中、地域住民や事業所の方々にご参加いただきました。地域の誇りである高瀬川をみんなできれいにし、高瀬川の歴史的・文化的価値の大切さを再認識することができました。

ごみのない美しい環境は、犯罪のない安心・安全な雰
囲気の醸成につながります。

これからも安心・安全な地域づくりに向け、みんなで
協力していきましょう！



▲安心・安全の
取組の詳細は
こちら



問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426 FAX841-8182)

防災豆知識をお届け！

～家にあるもので、今からでもできる～

日々の暮らしの中で使っているものが「災害時に活用できるかな?」と、少し考えてみませんか? 中京しんぶん連載企画「家にあるもので、今からでもできる」防災豆知識では、災害時に役立つ情報をお届けします。

災害時ではもう遅い!

第3弾 キャッシュレスの時代ですが、現金は必要!

昨今は、交通系ICカード等の電子マネーや、QRコード決済サービスなどにより、現金を持っていなくても簡単に支払うことができます。

しかし、災害が発生し、ライフラインの電気が途絶えると、電源を必要とする機器は使用できなくなり、スマホも充電がなくなれば使用できなくなります。

そのため、10円玉、100円玉といった硬貨や、少しのお札等を切らさず
に持っておきましょう!

また大規模災害が起きたとき、日本銀行は被災地の金融機関に対し「災害時における金融上の特別措置」を要請します。これを受けて金融機関は、被災者が印鑑や通帳がなくても預金の引き出し(限度額有)ができるよう、柔軟に対応をすることになっています。

基本的に本人であることが確認できれば預金の引き出しは可能です。運転免許証等の本人確認書類は日頃から携帯したり、避難袋にコピーを入れておくなど、対策しておきましょう!



(情報源: 金融庁「災害等における被災者等支援について - 金融上の措置要請 -」、メタモル出版「暮らしの防災」/監修: 防災寺子屋・京都)

問合せ 企画担当(☎812-2421 FAX812-0408)



中京消防署
☎841-6333 FAX802-1999



京都市消防団
エンブレム

LINE
公式アカウント



こちらから
入団に関する
相談ができます!

中京消防団員募集中!

中京消防団では、杉下 浩教 団長をはじめとする23分団約430名の団員が、日々の防火・防災活動に取り組んでいます。

●消防団に入団するには?

区内在住の18歳以上の方をはじめ、区内に通勤・通学されている方は、居住していなくても入団いただけます。

●消防団の活動内容は?

地域住民の災害へ備えるための指導や訓練、巡回パトロール等を行うとともに、火災現場では、警戒区域の設定と群衆整理、人命救助と避難誘導、消火活動の支援、鎮火後の警戒などを行います。

多くの女性や幅広い年代の方が活躍されている魅力いっぱいの
中京消防団!

皆様の入団をお待ちしています!

詳しくは、中京消防署総務課又は、お近くの団員までお問合せください。



昨年度の京都市消防団総合査閲及び中京消防団総合査閲の様子