



中京区
シンボルマーク

市民しんぶん中京区版

中京しんぶん

8/15

中京区役所ホームページ 中京区役所 検索

推計人口： 111,125人
男性： 50,729人
女性： 60,396人
世帯数： 64,314世帯
(令和7年7月1日現在)



京都みつばちガーデン
推進プロジェクト

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29日(月) 10時半～11時半 (受付10時15分～)

場所 区役所屋上庭園
※区役所4階から屋上庭園への移動は階段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
※イベント内容を変更する場合がございます。

申込方法 9月11日(木)までに右記の申込フォームまたはFAXにて氏名、電話番号、同伴者の有無・氏名(1名まで)を明記
※はちみつには、そばなどのアレルギー物質が含まれている可能性があります。
※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。

問合せ まちづくり担当(☎812-2421 FAX812-0408)





京からはんなり健康長寿♪ 糖尿病予防教室

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！

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。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 運動編「楽しく動いて糖尿病予防！」

日時 9月2日(火) 13時半～15時半 (受付13時15分～)

講師 健康運動指導士 山本孝先生

※運動できる服装、タオル、飲み物をご持参ください。

第2回 正しい知識編「糖尿病と認知症」
食事編「美味しく食べて糖尿病予防！」

日時 9月11日(木) 13時半～15時 (受付13時15分～)

講師 糖尿病専門医 高木秀一 医師(正しい知識編)
管理栄養士(食事編)

第3回 歯科編「歯周病と糖尿病の関係」

日時 9月24日(水) 10時半～12時 (受付10時15分～)

講師 中京歯科医師会 山本博充 歯科医師

※連続講座のため、可能な限り3回すべてご参加ください。

先着40名 無料

<左記の第1～3回にすべて参加される方のみ>

調理実習編「これならできる！身近な食材と調理法で糖尿病予防」

先着12名

日時 10月17日(金) 10時～12時半 (受付9時45分～)

受付場所 区役所1階 5番窓口

料金 500円

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)

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

申込方法 8月15日(金)～29日(金)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 FAX812-0072)