

女性のための健康教室

～ヨガとお口の体操でこころとからだを元気に美しく～

時代とともに女性のライフスタイルは多様化しますが、心と身体の健康はいつの時代も大切です。今回は昨年の「女性のためのヘルスアップ教室」で特に人気のあったヨガとお口の健康の教室を開催します。

好評のため今年も開催するにょん♪



時 2月14日(木) 13時45分～15時半
(受付: 13時半～)

所 西文化会館ウエスティ

内 ①お口のうるおい測定とお口の体操
②ヨガでリフレッシュ

定 25名(先着) 対 区内在住の65歳未満の女性

要 動きやすい服装、バスタオル、飲み物、汗ふきタオル

申・問 1月23日(水) から 区保健康長寿推進課
(☎381・7643) へ電話で。



竹エクササイズ教室

内 踏み竹を使った運動やお口の体操、
簡単ストレッチ

時 ①2月18日(月)、②3月11日(月)
10～11時半(受付: 9時45分～)

所 ①区役所2階大会議室(定員40名)

②区役所保健福祉センター別館講堂(定員20名)

対 医師から運動制限をされていない、18歳以上で
区内に在住または通勤、通学をされている方

要 飲み物、タオル、動きやすい服装

申 ①は2月4日(月) から、②は2月25日(月)
から問にて受付。

問 区保健康長寿推進課 (☎381・7643)

!!グループでの申し込み不可



おいしく食べてフレイル予防 ☆クッキング☆



健康長寿のまち・京都

バランスのよい食事と口腔機能の維持で低栄養を予防し、いつまでもおいしく食べて健康長寿を目指しましょう! 家でも手軽に作れるメニューを楽しく作りましょう! 皆さまのご参加をお待ちしています! (※フレイル: 「健康」と「要介護状態」の中間(全身の虚弱))

会場	区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
月日	2月6日(水)	2月22日(金)
時間	10～12時半	

☆講話「おいしく食べるバランス食～フレイル予防～」 講師: 保健福祉センター 管理栄養士
「ご存知ですか? オーラルフレイル」 講師: 保健福祉センター 歯科衛生士
☆調理実習「おいしく食べるバランス食」

内容

♪献立♪

- ・切干大根の親子煮
- ・キャベツの酢の物
- ・野菜とお揚げの味噌汁
- ・杏仁豆腐

※献立は変更することがあります



☆試食・交流

※いずれの日程も同じ内容です

対 区内在住の18歳以上の方 定 各回24名(先着) 申 1月21日(月) から 問へ電話で。

問 区保健康長寿推進課 (☎381・7643)、支所健康長寿推進課 (☎332・8140)

¥500円(調理材料費) 要 エプロン、三角巾、手ふきタオル

歯科相談事業

相談は無料だにょん♪

乳幼児歯科相談

お子さんのお口のことで悩んでおられる方に歯科医師・歯科衛生士が歯科健診や歯みがき指導をします。

時 9時半～10時半 対 0歳～就学前児 定 15名(先着)

申 区保別子どもはぐくみ室 (☎392・5691)、

支所子どもはぐくみ室 (☎332・9186) まで電話または窓口で。

区役所保健福祉センター別館	2月7日(木)
支所保健福祉センター	3月12日(火)

成人・妊婦歯科相談

歯科医師・歯科衛生士が歯科健診・歯周病チェックや歯みがき指導をします。

対 妊産婦または18歳以上の方

問 区保健康長寿推進課 (☎381・7643)

支所健康長寿推進課 (☎332・8140)

スケジュール	2月	3月
区役所保健福祉センター 別館 13時半～14時半	6日(水)	6日(水)
支所保健福祉センター 9時半～10時半	1日(金)	—



＜西京・洛西エコまちステーション＞

家電リサイクル法で指定されているテレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は大型ごみとして収集できません。また、クリーンセンターへ直接持ち込むこともできません。

正しいリサイクル方法を紹介します。

対象品目について	引き取り依頼方法
買い替える	商品を購入する店で購入時に依頼
処分のみ	商品を買った店で依頼
買った店がわからない	近くの電器店に依頼(近くにない場合は問にて引き取り可能な電器店を紹介します)
買った店が閉店、または遠方にある場合	リサイクル料金に加えて運搬料金が必要

自分で運べる場合、事前に郵便局でリサイクル券を購入し、家電メーカーが指定する引取場所に直接持ち込む方法もあります。

問 西京エコまちステーション (☎366・0192)

洛西エコまちステーション (☎366・0194)

京都検定 西京区編



京都検定1級を取得されている区内在住の方から、区にまつわる問題の出題・解説をしていただきます。ぜひ挑戦してみてください。

問題 西国33ヶ所観音霊場の20番札所で、境内には国の天然記念物「遊龍松」がある寺院はどこでしょう。

- (ア)三鈷寺 (イ)十輪寺
- (ウ)善峯寺 (エ)金蔵寺

正答の寺院は、平安中期の長元二年(1029)源算上人により開かれました。鎌倉時代には慈円や証空が住職を勤め、青蓮院門跡より多くの親王が入寺されました。隆盛時には、52もの僧坊がありましたが、大半が応仁の乱で焼失してしまいました。その後、元禄年間に、桂昌院(徳川五代将軍綱吉の生母)の寄進により現在の伽藍が再興されました。境内は、四季折々の草花で彩られ、京都市内が一望できる、素晴らしい景観で知られます。

山号:西山 本尊:十一面千手観音
(解説:京都観光文化を考える会・都草 俊藤 靖さん)

牟素曇(㊦) ㊦

4コマ漫画 にしきよう・たけにょん 「情報発信・・・?」

1 2019年元旦!

2 思えば、去年はイベントがたたくさんあって楽しかったなあ。たけにょん、知ってる? イベントがあるのを知らなくて、来れなかった人もいたらしいのん!!

3 それは大変!! そんな人には、区のホームページや市民しんぶん西京区版をぜひ見てほしいにょん! 西京区の色々な情報を発信してるんだよ!!

4 もちろん知ってるのん! たけにょんのFacebookでもイベントの情報などを写真つきで紹介しているので、ぜひ見てほしいのん!

たけにょんの部屋 ▶

西京区役所 ホームページ

市民しんぶん西京区版 ▶