

「こころの健康講座」を開催します

「こころの病を知ろう! ~つなげよう 広げよう 地域の輪~」をテーマに、毎年「こころの健康講座」を開催しています。今年度は「大人のひきこもり」をテーマに、その背景にあるメンタルヘルスの課題や支援を学びましょう。

時 9月17日(火) 14時~16時半(開場 13時半)

所 ホテル京都エミナース1階 大ホール

内 ①講話「ひきこもる人たちとその家族のこころの理解~私たちにできること~」

講師:河瀬 雅紀氏

(京都ノートルダム女子大学教授・精神科医)

②就労継続支援事業所「たんぽぽハウス」による映像紙芝居「葉っぱのフレディ」

③各事業所による展示・販売など

定 300名(当日先着順)

問 区障害保健福祉課(☎381・7666)

支 障害保健福祉課(☎332・9275)

主 催 こころの病のある人が地域で安心して暮らせるようにする会



「え!?今頃ひまわり大原野」ひまわり開花イベント

7月にボランティアの皆さんに植えていただいたひまわりの苗が、満開の時期を迎えるので、畑一面のひまわりを楽しめるイベントを開催します。

地元農家の方々によるお米、野菜等の即売など、楽しい企画も盛りだくさんです!

時 9月14日(土) 11~14時 ※雨天の場合は15日(日)に延期

所 大原野ひまわり畑(図参照)

アクセス バス停「境谷センター前」下車 徒歩約10分(阪急桂駅・洛西口駅、JR桂川駅から直通便あり)

! 駐車場はありません

問 産業観光局西部農業振興センター

(☎321・0551、✉seibunougyou@city.kyoto.lg.jp)



開催日の前後もひまわりは咲いてるよ!

京・食クッキング ~秋の食育セミナー~



今回は、「栄養成分表示」を上手に活用して健康づくりに活かすコツをお伝えします。「栄養成分表示って何?」「見方がわからない」という方も、気軽にご参加ください。

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	9月26日(木)、10月2日(水)	9月18日(水)
時間	10時~12時半	

内容	・講話 『健康づくりのための栄養成分表示の上手な活用方法』 講師:管理栄養士	献立 ◆きのこごはん ◆貝だくさんの巾着の煮物 ~青梗菜とにんじんの煮びたし添え~ ◆秋なすのレンジ蒸し ◆さつまいもとりんごのゴロゴロケーキ ※変更になる場合があります
	・調理実習 『秋の食材を利用したバランスクッキング』	
・試食および交流		

参加費 500円(食材料費)

対象 18歳以上で区内に在住の方 各回24名(先着順)
料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。

持ち物 エプロン・三角巾(スカーフなど)・手ふきタオル
申込 9月2日(月)~ お電話にてお申し込みください。
申込先 区健康長寿推進課(☎381・7643) 支健康長寿推進課(☎332・8140)

歯科相談事業

●乳幼児歯科相談

子どもの歯について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科保健指導をします。

時 9時半~10時半 対 0歳~就学前児 定 15名(申込先着)

申 区保別子子どもはぐくみ室(☎392・5691)、支保子どもはぐくみ室(☎332・9186) まで事前に電話または窓口で。

スケジュール	9月	10月	11月
区役所保健福祉センター別館	—	3日(木)	—
支所保健福祉センター	10日(火)	—	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科保健指導をします。

対 妊産婦または18歳以上の方

問 区健康長寿推進課(☎381・7643)、支健康長寿推進課(☎332・8140)

スケジュール	8月	9月	10月	11月
区役所保健福祉センター別館 13時半~14時半	—	4日(水)	2日(水)	6日(水)
支所保健福祉センター 9時半~10時半	20日(火)	—	8日(火)	—

新しい産業が西京

第4回 うまれるまち

株式会社ナルスコーポレーション

(西京区御陵大原1-39 京大桂ベンチャープラザ南館2110号)
(京都市ベンチャー企業目利き委員会Aランク認定企業)

皮膚細胞には、肌に弾力性とハリを与え、潤いや艶を増す効果をもつコラーゲンやエラスチンを皮膚・肌でつくり出す機能がありますが、加齢や紫外線などによってその機能が低下すると、肌弾力が衰え、結果として肌のたるみやシミ・シワの増加につながります。その皮膚細胞を活性化し、コラーゲン・エラスチンやヒアルロン酸などの産生を促す新しい物質「ナルスゲン®」が、京都大学などで発見されました。

それを実用化して、化粧品原料として製造・販売を行うために大学発ベンチャーの株式会社ナルスコーポレーションが設立されました。現在、化粧品業界でも注目されています。

みらまち結び ~未来の西京まち結び~

「やりたいことを実現している人」が京都でイチバン多い区に!

Facebookにて情報発信中! のぞいてみてはよん!

みらまち結び 検索

みらまちカフェトーク 開催のお知らせ

第1回「ママがまちを変えていく!」

3名のお母さんと共に、起業したキックカケや苦勞、やりがいなどについてお話しします。

講師 杉原 恵氏 (my turn 代表)

時 8月25日(日) 10~12時

所 区役所大会議室

定 40名(先着順)

申 8月21日(水) までに区役所ホームページ内の専用フォームから

第2回「西京区の魅力を発信するツーリズム」

ワクワクしながら地域の宝を発見し、ツアーを通じて、「心が豊かになる」「価値観が変わる」「明日からの暮らしがステキになる」体験を提供することで、受け入れる人も訪れる人も幸せになる、そんな未来のツーリズムについてお話しします。

講師 福富 雅之氏
(トミープランニング代表、京都市ソーシャルイノベーション研究所 フェロー、和アウトドア主宰)

1969年京都府生まれ。大学卒業後、アパレル業界を24年経験し、その後滋賀をフィールドとしたツーリズムやまちづくり事業に携わる。琵琶湖疏水の語り部としてライフスタイル提案型ツアーを開催するほか、琵琶湖のサイクリングのガイド本の共著などで活躍。

時 9月26日(木) 19~21時

所 榎原本陣(玉村家住宅) 定 35名(先着順)

申 8月26日(月) 受付開始予定

※詳細は区役所ホームページにてお知らせします。

問 区役所総務・防災担当(☎381・7158)、区役所まちづくり推進担当(☎381・7197)