

らくさい健康長寿プロジェクト 健康づくりフェスタinラクセーヌ ～健康長寿の鍵はフレイル予防！～

・骨密度測定(12時半～センターコートにて整理券配布。当日先着50名)
 ・血糖測定(当日先着50名) ・フレイルチェック
 ・認知症クイズ ・お口のうるおい測定
 ・フレイル予防に関する情報の展示・配布など
 ・大原野野菜を使ったレシピの配布
 ・体力測定(様々な測定をご用意しています)
 ・竹エクササイズ体験 など

「フレイル」は「健康」と「要介護」の中間の状態(虚弱)。生活習慣を改善すると、健康な状態に戻ることができるとよん!

時12月10日(火) 13～15時
 所ラクセーヌ 1階 センターコート、イベントプラザ
 問 支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

食育セミナー 西京区産の食材を使った 減塩クッキング

塩分の摂り過ぎは、高血圧などの原因になります。減塩のコツを知って、塩分控えめでもおいしい食生活を始めましょう!

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	12月4日(水)	12月3日(火)
時間	10時～12時半	
内容	☆講話「今日から始める～塩分控えめでおいしい食生活～」 講師：保健福祉センター 管理栄養士 ☆調理実習「旬野菜で減塩クッキング」 ☆試食・交流 ※いずれの日程も同じ内容です	
対象・定員	区内在住で18歳以上の方 各回24名(先着順)	
問合せ先	区保健健康長寿推進課 (☎381・7643)	支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

¥500円(調理材料費)
 要 エプロン、三角巾、手拭きタオル
 申 11月18日(月) 8時半から問へ。

献立
 ◆ごはん
 ◆鶏のカリッと焼き ねぎ塩ソース
 ◆冬野菜の昆布和え
 ◆だし香る 根菜の味噌汁
 ◆ミルクプリン 果物添え
 ※献立は変更することがあります

風土・food 大原野2019

新鮮野菜やお米、豊かな田園風景、歴史、寺社など魅力あふれる大原野を満喫できます♪秋の大原野で楽しいひとときを過ごしませんか。

- たのしみ** 農産物の品評会と即売会、地元野菜、味噌等の販売など ※即売会は11時半～
- あじわう** 地元野菜のおでんなど
- きく** 竹太筒などの演奏を聴く「社のコンサート」

時11月23日(土・祝) 10～14時(小雨決行)
 所大原野神社
アクセス
 ・市バス(臨西2)、阪急バス(63、65)、京阪京都交通バス(13、14)「南春日町」下車徒歩約10分
 ・洛西バスターミナルから会場(大原野神社)までシャトルバスを運行
 問 なんやかんや「大原野」推進協議会 (☎332・6444)

マルシェ大原野
 時 毎月第1・第3土曜日と毎週火曜日
 土曜日：9～12時、火曜日：9時～11時半
 (ともに売り切れ次第終了)
 所 JA京都中央大原野支店前(大原野灰方町179)
アクセス ①京阪京都交通バス(13、14)「灰方」
 ②市バス(臨西2)「大原野小学校前」
 ③阪急バス(63、65)「大原野小学校前」
 問 大原野農産物等直売所運営協議会 (☎331・0211)

西京区民ふれあいまつり ～みんなで創る新しい時代 文化と自然の西京～

秋を彩る「西京区民ふれあいまつり」の開催まであと少し。ご家族やお友達など、皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

☆10時からホールで行われるオープニング・セレモニーにお越しの先着200名様に大原野産の新米2合とたけのこんぐをプレゼント!

時11月16日(土) 10～15時
 所西文化会館ウエスティ
 主催西京区民ふれあい事業実行委員会
 問 区役所まちづくり推進担当 (☎381・7197)
 支所 まちづくり推進担当 (☎332・9318)

西文化会館ウエスティ
 バス停 西京区役所前(29,69系統)
 西京区役所
 千代原口
 バス停千代原口(73系統)
 迂回路
 混雑エリア

※当日は会場北側道路は混雑が予想されるので迂回にご協力ください。

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・歯科衛生士が健診や保健指導をします。
 時 9時半～10時半 対 0歳～就学前児 定15名(申込先着順)
 申 区別別子どもはぐくみ室 (☎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	12月	1月	2月	3月
区役所保健福祉センター別館	5日(木)	—	6日(木)	—
支所保健福祉センター	—	14日(火)	—	10日(火)

●成人・妊婦歯科相談
 歯科医師・歯科衛生士が健診・歯周病チェックや保健指導をします。
 対 妊産婦または18歳以上の方
 問 区保健健康長寿推進課 (☎381・7643)、 支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

スケジュール	12月	1月	2月	3月
区役所保健福祉センター別館 13時半～14時半	4日(水)	15日(水)	5日(水)	4日(水)
支所保健福祉センター 9時半～10時半	10日(火)	—	18日(火)	—

地域福祉推進シンポジウム 「地域共生社会の実現に向けた提言～孤立や困窮に向き合う実践から」

地縁・血縁関係が希薄化するなかで、地域から孤立し、困窮に陥ることが珍しくなくなっています。皆さまに、地域団体や行政、社会福祉法人などの連携協働による多様な実践支援の手があることに気付いていただける内容です。

・コーディネーター 寺田 玲 氏(市保健福祉局健康長寿企画課 地域福祉推進専門官)
 ・パネリスト 個別支援を行う地域団体や福祉施設など

時12月7日(土) 11時～12時半 所 ホテル京都エミナース 平安の間
 定200名(申込先着順) 申・問 区社会福祉協議会 (☎394・5711)

桂 クリスマスコンサート 京都大学交響楽団 アンサンブル

京大桂キャンパスで初めてのクリスマスコンサートが開催されます。

時12月18日(水) 18時～(17時開場)
 所 京都大学桂キャンパス 船井哲良記念講堂
 (市バス・京阪京都交通バス・ヤサカバス「京大桂キャンパス前」バス停前)
 定500名(当日先着順)
 問 京都大学工学研究科総務課 (☎383・2010)

冬だからこせ月がきれい! 寒月の夕べ in 松尾

松尾、松陽、嵐山東学区の地域の方々と協働でお月見イベントを実施します。地域問わずご参加ください。

内 お月見、月の解説、コンサート、ダンスステージなど
 時12月8日(日) 18時～19時半
 ※雨天決行
 所 松尾中学校 体育館・グラウンド
 主催 松尾・松陽・嵐山東自治連合会
 共催・問 区役所総務・防災担当 (☎381・7158)