

## 健康・福祉のイベント情報

### 西京区「こころのハイタッチ!」で つながる作品展を開催

こころの病のある人が安心して暮らせる地域づくりを目指して、平成9年から活動しています。障害のある方等の作品展示や活動紹介等を通じて、個性やパワーをお伝えするために、初の作品展を開催します。

**時** 9月15日(火) 10～16時

**所** ①洛西支所②ラクセーヌ1階センターコート

**内** ・障害のある方等の作品展示・活動紹介…①②

・作品づくり体験(ミニフラワーアレンジメント)…①

**時** 13時から4部制(1回40分程度) **定** 各回5名(当日先着順)

**要** 12時から②で配布する整理券 **¥**800円

・事業所製品の販売…②

《同時開催》カフェたんぽぽ…①

**時** 11～14時 **¥**ホットコーヒー200円等

**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

**区保** 障害保健福祉課 (☎381・7666)

**支保** 障害保健福祉課 (☎332・9275)



まもる健康 つくる健康 いかす健康

### 人生100年時代の学び舎 「糖尿病と歯周病の意外な関係」

糖尿病の合併症の一つである歯周病。糖尿病と歯周病について正しく理解し、予防できる生活スタイルを考えてみませんか？

**講師** 澤田 卓男 氏(西京歯科医師会)、北村 寿子 氏(歯科衛生士)

**時** 9月29日(火) 14時～15時20分(受付13時50分～)

**所** 区役所中会議室 **定** 15名(申込先着順)

**対** 区内在住の18歳以上の方 **申** 8月20日(木)から**問**へ電話で。

**区保** 健康長寿推進課 (☎381・7643)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため少人数での開催となります。



### 竹エクササイズ教室

踏み竹を使った運動やお口の体操、簡単ストレッチ

**時** 9月14日(月) 10～11時(受付9時45分～)

**所** 区役所中会議室 **定** 10名(申込先着順)

**対** 医師から運動制限をされていない、

区内在住の18歳以上の方

**要** 動きやすい服装、飲み物、タオル

自分の踏み竹を持っておられる方は

ご持参ください。

**申** 8月31日(月) 8時半から**問**へ

**区保** 健康長寿推進課 (☎381・7643)



健康長寿プロジェクト  
らくさい  
スタンパリー対象

### 亀岡市との住民交流

#### 保津川下りを体験してみませんか？

亀岡から嵯峨嵐山までの約16kmを約2時間かけて渓谷の中をすり抜けていきます。

圧倒的な自然美はもちろん、船頭の軽妙な語り口や売店船の風情なども、船旅を盛り上げます。

**時** 9～17時(電話は8時から)

**所** 保津川下り乗船場(亀岡市保津町下中島2)

**アクセス** JR嵯峨野線「亀岡」駅から徒歩8分

京都縦貫自動車道「篠」インターチェンジから10分

**¥**大人4,100円 4歳～小学生2,700円

⚠️ 荒天時は中止となる場合があります。**問**やホームページにてご確認ください。

**問** 保津川遊船企業組合 (☎0771・22・5846)



保津川下り  
ホームページ

## 「ええやん洛西」インスタグラム フォトコンテスト2020

インスタグラム(無料の写真共有アプリケーション)で、「見つけよう!西山・洛西のインスタ映えするワンシーン」をテーマにフォトコンテストを開催します。入賞者には、洛西地域の魅力が詰まった素敵な賞品をプレゼント!

**募集作品** 洛西地域で撮影したインスタ映えする絶景、風物詩、西山文化ゆかりの名所・旧跡、風景に溶け込んだ市バスやバス停周辺の素敵な写真。令和2年1月1日(水・祝)～令和3年1月11日(月・祝)に撮影された写真が対象です。

**募集期間** 現在募集中～令和3年1月11日(月・祝)

**応募方法** 公式アカウント「@eeyan\_rakusai」をフォローし、「ええやん洛西2020」「撮影場所」「応募する部門(絶景、風物詩、西山文化、京とらのうちから1つ)」合わせて3つのハッシュタグ(#)を付けて画像を投稿してください。投稿の際は写真に込めた想いを一言、本文にお書きください!

**問** 市都市総務課(☎222・3610)、支所まちづくり推進担当(☎332・9318)



左 昨年の最優秀賞「いまの洛西 桂坂(御陵峰ヶ堂町)」  
右 昨年の最優秀賞「これからの洛西 洛西イルミ(大原野東境谷町)」

本文の記入例

#ええやん洛西2020  
#洛西支所 #風物詩  
ええやん洛西盛り上げるぞ～!

写真につけて  
投稿する  
にょん!



「ええやん洛西」  
インスタグラム  
公式アカウント

## 離乳食講習会

あかちゃんと一緒に参加できます♪ぜひご参加ください!

対象	内容 簡単☆おいしい♪	日時・場所	
		区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
4カ月児健診後 4～8カ月児の保護者	・離乳食の作り方や進め方のお話 ・デモンストレーション ・メニュー(5カ月～9カ月)の紹介 ・質問コーナー	9月10日(木) 13時半～14時半	9月4日(金) 13時半～14時半
問い合わせ・申し込み先 (※当日の午前中までに、お申し込みください)		区保別子どもはぐくみ室 (☎392・5691)	支保子どもはぐくみ室 (☎332・9186)

## らくさいきのひろば (支所1階ロビー 子育て支援スペース)での取組です!

事前申し込み制(先着順)です。各イベント開催日の前日までに**問**までお申し込みください。(ただし「ぐんぐん☆ぷらす」は9月1日(火)から受け付け開始)

日時	タイトル、内容	実施団体	定員
8月27日(木) 14時～15時半 9月10日(木) 10時～11時半	えほんとふれあおう! (絵本の読み聞かせ、貸し出し等)	主催:洛西読み聞かせの会 協力:洛西図書館 <b>問</b> 支所総務・防災担当 (☎332・9185、FAX 332・8188)	親子5組
9月14日(月) 10時15分～11時半	ぐんぐん☆ぷらす (自由遊び、交流タイム等)	共催:基幹ステーション(洛西地域の児童館) 京都市久世保育所 協力: <b>問</b> 区保子どもはぐくみ室 (☎332・9186)	親子5組
9月17日(木) 10～13時	ま～ぶりんぐ in らくさいきのひろば	主催: <b>問</b> つどいの広場ま～ぶりんぐ (☎333・8285)	親子4組

⚠️ ・マスクの着用をお願いします。  
・事前に参加される方全員の検温のうえ、お越しください。  
・熱があるなど体調のすぐれない方は参加できません。  
・「ま～ぶりんぐ in らくさいきのひろば」については、京都市新型コロナウイルス安心追跡サービスへの登録をお願いします。