

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!

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。
(申込先着順。「ぐんぐん☆ぷらす」は1月4日(月)から受け付け開始)

子育てイベント!

日時	タイトル、内容	主催・問い合わせ	定員
12月24日(木) 14時~15時半 1月14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 問: 支所総務・防災担当 (☎332・9185)	親子 5組
1月18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・問: 区園子どもはぐくみ室 (☎332・9186)	親子 5組

4か月児健診後の離乳食講習会

対 4~8か月児の保護者

内 簡単☆おいしい♪離乳食の作り方や
進め方のお話、メニュー(5~8か月)
の紹介、質問コーナー

時 ①1月14日(木) ②1月22日(金)
いずれも13時半~14時半

所 ①区役所保健福祉センター別館
②支所保健福祉センター

定 ①9組 ②4組(申込先着順)

申・問 ①区保別子どもはぐくみ室(☎392・5691)
②区園子どもはぐくみ室(☎332・9186)

赤ちゃんと一緒に参加できます♪
ぜひご参加ください!

◆メニュー例◆
魚のホワイト
ソース煮



自然がいっぱい!

洛西 ニュー タウン

今月の植物 マユミ (真弓・檀) (ニシキギ科)

見ごろ 10~1月
生育地 新林池公園他
豆知識 秋の紅葉や果実、種子が美しい落葉
小高木。淡紅色の四角い果実は、熟すと実が
裂けて、橙赤色の仮種皮に覆われた種子が4
つ現れる。実は冬まで残り、ヒヨドリやメジ
ロが食べるが、種子は有毒である。粘りがあり、
よくしなる木材は最高級の弓にされる。
また、緻密で狂いがないので、印鑑や将棋の
駒、くしにも使われる。

(解説: 元神戸教育短期大学教授
片山 雅男氏)

◀春にかわいらしい花を咲かせます
Photo: 三上祥子さん



亀岡市との住民交流

食のイベント「かめおかecoマルシェ」

京都サンガF.C.は12月20日
(日)にサンガスタジアム by
KYOCERAで最終節を迎えます。
同日に「かめおかecoマルシェ」
を開催します。

亀岡の美味しい食べ物や地元
の魅力が詰まった商品をリユース
食器などエコなスタイルでご
提供します。



この紫のアーチが
目印です!

時 12月20日(日) 11~14時

所 かめきたサンガ広場(JR亀岡駅北口すぐ)

! 駐車場はありませんので、公共交通機関でご来場ください。

問 亀岡コンベンションビューロー(☎0771・22・0282)

こつ骨貯めよう!カルシウム

年を重ねるにつれて骨の量は減りますが、日々の心掛けでそれを予防
することもできます。いつまでも丈夫な骨を保つコツをつかみましょう!

会場	区役所大会議室	支所大会議室
日時	2月3日(水) 14~15時	1月29日(金) 10時半~11時半
定員	各20名(申込先着順)	
内容	●骨密度を測ってみましょう ●講話「こつ骨(こつ)貯めよう!カルシウム」 講師: 保健福祉センター 管理栄養士 ※いずれの日程も同じ内容です	
問い合わせ先	区保健康長寿推進課 (☎381・7643)	支所健康長寿推進課 (☎332・8140)



要筆記用具

対 20歳以上

申 12月21日(月)から、
それぞれの問い合わせ
先まで

調理実習はありませんが、
レシピ集を配布します!



こころの病のある人の家族のための教室

こころの病について、専門医やご家族の話聞いてみませんか?
コロナ禍における家族関係やご自身のストレスなど、悩んでいらっ
しゃる方はぜひご参加ください。

時 1月21日(木) 13時半~15時半(受付13時~)

所 支所大会議室

対 こころの病のある方のご家族

内 ①講話

「こころの病と家族の接し方~コロナ禍の診察室から思うこと」

②西京区の家族会の活動紹介等

講師 ①白木川 晋介 氏(医療法人三幸会第二北山病院/からすましめ
いクリニック 精神科医)

②西京区の家族会「ひなたぼっこ」会員

定 40名(申込先着順)

申 1月5日(火)から1月20日(水)までに電話で問へ

問 区保障書保健福祉課(☎332・9275)

主催 区保障書保健福祉課、支所保障書保健福祉課

! 換気のため窓を開けますので、暖かい服装でご参加ください。

手作り満載! らくさいマルシェ

作り手の感性がキラリと光るアクセ
サリーや雑貨、工芸品、手づくりのこ
だわった商品がたくさん並びます。

来場の際には手指の消毒にご協力く
ださい。新しい生活スタイルで、らく
さいマルシェを楽しみましょう!

会場付近では17時からクリスマス
イルミネーションも行っていますので、
ぜひお越しください。

時 12月19日(土) 10~16時

! 今月は最終土曜日ではありません。

所 ラクセース広場

(洛西タカシマヤ 北側)

主催・問 らくさいマルシェ実行委員会

(☎ rakusaimarche01@gmail.com)



洛西イルミは
12月25日(金)まで
やっているよん☆

