



市民しんぶん西京区版 にしきょう

5
(毎月15日発行)



▲にしきょう・たけにょん
Facebook

5月8日から新型コロナウイルス感染症は感染症法上の位置付けが、季節性インフルエンザと同等の「5類」に変更になりました。

健やかでいきいきとした生活を送るためには、ひとりひとりの健康管理がより大切になります。バランスのとれた食生活、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

5月号では、食を通じた健康づくりに役立つ区の情報を紹介します。



初夏の京・食クッキング 主食・主菜・副菜をそろえよう ～そうだ、野菜とろう!～



6月は「食育月間」です。
野菜を使った献立を楽しく作り、食事の
バランスを改めて見直してみましょう!



	お手軽コース (区役所)	バランス1食分コース (支所)
日時	①6月13日(火) ②6月14日(水) 13時半～15時(受付13時15分～)	③6月16日(金) ④6月27日(火) 10時半～12時半(受付10時10分～)
場所	区保別 栄養実習室	支保 栄養実習室
内容	・管理栄養士によるミニ講話 ・調理実習、試食 主菜 魚のつつみ焼き 副菜 なすのごまだれ炒め	・管理栄養士によるミニ講話 ・調理実習、試食 主食 ごはん 主菜 魚のつつみ焼き 副菜 トマトの和風マリネ、 なすのごまだれ炒め 冷菓 かぼちゃのムース
定員	各日8名	各日12名
参加費	300円	500円



対 区内在住の18歳以上の方
申 5月22日(月)から開催日の1週間前までに区へ
(申込先着順)
問 区保 健康長寿推進課 ☎381-7643 支保 健康長寿推進課 ☎332-8140
要 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具、マスクの着用

めざせ! 地産地消の食生活

西山・大原野ごはん

大原野地域の農産物
を使ったレシピ集を区
ホームページで公開し
ています。



区ホームページ

問 支保 健康長寿推進課 ☎332-8140



マルシェ大原野



毎月第1・第3土曜日、
毎週火曜日には「マルシェ大原野」で大原野産の
農産物を販売しています。

時 毎月第1・第3土曜日(9～12時)
毎週火曜日(9時～11時半)
! 売切れ次第終了
所 J A 京都中央大原野支店前(西京区大原野灰方町179)
問 大原野農産物等直売所運営協議会
(J A 京都中央大原野支店内) ☎331-0211

第2回洛西ニュータウン タウンミーティングを開催します!

第1回のご意見も踏まえ、「洛西ニュータウン活性化に向けた若年・子育て世代
の呼び込み」をテーマに、まちづくりについて話し合います。
どなたでも自由に参加できますので、お気軽にお越しください!

時 6月17日(土) 10～12時 「ご意見記入フォーム」または区でも
所 支所2階大会議室 ご意見を受け付けています。
定 120名(当日先着順)
問 市住宅政策課 ☎222-3666 区 house@city.kyoto.lg.jp
支所総務・防災担当 ☎332-9185、区 raku-chiikiriyoku@city.kyoto.lg.jp

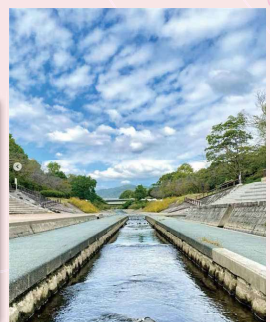


▲記入フォーム

～いただいた ご意見例～

働きながら子育てが
できるまちになって
ほしい!

若い人のニーズに合った
住宅を増やしてほしい!



時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 費…費用 要…必要な物 申…申し込み 問…問い合わせ !…注意
区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料