

左京さくらちゃん体操

せなら 笑顔から

### 第5回 認知症予防教室 サポーター募集

左京区地域介護予防推進センターと立命館大学が協働で開催する、認知症予防教室をサポーターとしてお手伝いして下さる方を募集します。下記の日程で研修を受講後、区内の教室で活躍していただきます。

**対象** 原則5日間参加できる方  
**日時** 7月3日(金)、6日(月)、10日(金)、17日(金)、31日(金) 各日とも14:00~16:00  
**場所** 左京区地域介護予防推進センター 内下鴨サロン(左京区下鴨上川原町62) 市バス「植物園前」徒歩1分  
**定員** 10名(定員になり次第締切)  
**申込み** 6月18日(木)から電話で左京区地域介護予防推進センター(☎706-7301)へ

### 区民健康セミナー アルコール依存症の理解とその支援

病気や治療・対応について学び、理解を深めてみませんか。

**対象** アルコール依存症に関心のある方  
**日時** 6月29日(月) 13:30~15:30  
**場所** 区役所3階講堂  
**内容** 精神科医・ソーシャルワーカーの講義等  
**定員** 40名(要予約)  
**申込み** 6月26日(金)までに電話で区健康づくり推進課(☎702-1222)へ

### 健康づくりサポーター7期生 養成講座受講生募集!

運動などを通して地域の健康づくりに取り組んでいただくボランティアです。まずは自分の健康づくりから、そして周りの方々も健康になってもらえるように一緒に活動してみませんか?

**対象** 区内在住70歳くらいまでで、3日とも参加でき、医師から運動を制限されていない方  
**日時** 7月10日(金)、17日(金)、24日(金)  
**場所** 区役所3階健康教育室  
**内容** 運動実技、栄養やお口の健康など健康づくりについての講話

**定員** 20名(定員になり次第締切)  
**費用** 無料  
**申込み** 6月18日(木) 8時30分から電話で区健康づくり推進課(☎702-1219)へ



にっこり元気左ボーターズの皆さん

一般的に食中毒というと、飲食店でのご飯をイメージしがちですが、家庭での食事が原因とされる食中毒も全体の10%を占めています。高温多湿の6月を迎え、これからより一層「食中毒」に注意すべき季節に入ります。今一度、家庭における食中毒の取扱いを確認してみましょう。

**〈食中毒予防3原則〉**

1 「菌をつけない」  
 手洗いを徹底し、食品にはラップや蓋をしましょう。また、加熱せずに食べるものについては、専用の調理器具や容器を使い、他の食品からの汚染を防ぎましょう。

2 「菌を増やさない」  
 調理したものはなるべく早く食べましょう。また、食品は冷蔵庫で保管し、作り置きは極力避けましょう。

3 「菌をやっつける」  
 加熱が必要なものは、十分に加熱調理しましょう。



**冷蔵庫に入れるときの注意点**

- ・冷凍・冷蔵の必要なものは、持ち帰ったらすぐに冷凍庫・冷蔵庫に入れましょう。
- ・冷凍庫・冷蔵庫の詰めすぎに注意。7割程度までにしましょう。

問合せ 区衛生課 (☎702-1268)

### 家庭での食中毒予防

一般的に食中毒というと、飲食店でのご飯をイメージしがちですが、家庭での食事が原因とされる食中毒も全体の10%を占めています。高温多湿の6月を迎え、これからより一層「食中毒」に注意すべき季節に入ります。今一度、家庭における食中毒の取扱いを確認してみましょう。

**お買い物をするときの注意点**

- ・新鮮食品は新鮮な物を選びましょう。消費期限も要チェックです。
- ・肉や魚を買ったときは、それぞれ汁がもれないようにビニール袋等に入れましょう(他の食品を汚染しないようにするため)。
- ・冷凍食品や生鮮食品は、買物の最後にし、長い間持ち歩かないようにしましょう。保冷バッグの使用もおすすめです。

### ひとにやさしいぬくもりのあるまちづくり「高齢者にやさしい店」事業 認知症サポーター養成講座 受講者募集

左京区では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、「高齢者にやさしい店」事業を展開し、現在登録店は242店舗となっています。この度、登録をお考えの方等を対象に、認知症の症状や、対応のポイントなどを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しますので、ご参加ください。

**日時** 7月29日(水)19:00~  
**場所** 区役所1階大会議室  
**申込み** 電話又はFAXで、開催日時までに区支援課へ(☎702-1145/FAX702-1315)



2月の講座風景

### こんな時には 土木事務所にご連絡ください

土木事務所は、道路や河川などの土木施設の適切な維持管理を行っています。また、近年多発している局地的集中豪雨や台風などによる災害時にも出動し、道路や河川で起こる災害に対応するなど皆さんの安心・安全を支えています。市街灯の球切れや、道路の陥没など、道路や河川のことでお困りのことがありましたら、土木事務所にお問い合わせください。

**問合せ**  
 左京土木事務所(☎791-9134)  
 京北・左京山間部土木事務所(花背、久多、別所及び広河原)(☎852-1819)  
 ※休日・時間外の問い合わせ先：土木事務所にお電話いただければ、夜間・休日緊急受付センターに電話が切り換わり、そこで対応します。

### 生活支援員募集

高齢者や知的・精神に障害のある方等が、安心して地域生活をおくれるよう、福祉サービスの利用相談や日常的な金銭管理等の支援活動に協力していただける生活支援員の養成研修を開催します。

**対象** 30歳~73歳まで ※民生委員及び福祉サービス事業等に所属している方を除く  
**日時** 7月28日(火)、30日(木) 8月4日(火) 各日とも13:30~16:15  
**場所** 京都市社会福祉協議会(「ひと・まち交流館京都」2階)  
**費用** 無料  
**申込み** 7月21日(火)までに左京区社会福祉協議会(☎723-5666)へ

### 左京 消防署だより



**出火防止について**

昨年の左京区内の火災件数は22件(市内火災件数236件)で、今年に入ってから火災が多発しています。火災を発生させないように、日常生活から次の事項について実践をお願いします。

① **てんぷら鍋からの出火防止**

- ・揚げ物をしてる時は、そばから離れないようにしましょう。
- ・こんろの周りには燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ・過熱防止装置付きのコンロを使用しましょう。

② **電気コードからの出火防止**

- ・電気コードを束ねたり、傷んだままで使用しないようにしましょう。
- ・タコ足配線はやめましょう。
- ・電気コンセントプラグにほこりをためないようにしましょう。

③ **たばこからの出火防止**

- ・吸い殻のポイ捨てはやめましょう。
- ・吸い殻は確実に消火してから捨てましょう。
- ・寝たばこはやめましょう。

### みんなでつくる左京朝カフェ 参加者募集

区内での自主的なまちづくり活動に興味・関心のある方々が出会い、交流し、左京のまちについて語り合う場です。初参加の方も大歓迎です。

**日時** 7月5日(日)10:00~12:00  
**場所** 妙満寺(京都バス「幡枝」下車すぐ 叡山電鉄「木野」下車徒歩約3分)

**テーマ** 国際交流 **費用** 400円(茶菓代)  
**申込み** 7月2日(木)までにホームページ、メール、電話、FAXで、氏名(ふりがな)、お住まいの市区町村、連絡先を区地域力推進室(☎702-1021、FAX702-1301、メールsakyo@city.kyoto.jp)へお知らせください。

**夏の文化財防火運動**

7月12日(日) ~ 7月18日(土)

「みんなで文化財を 火災からまもろう」

火災は、日常生活のちょっとした油断から起きています。火災を無くすためには、皆様一人一人の確実な出火防止への意識が求められます。また、住宅用火災警報器の設置によって、火災を初期の段階で発見することができ、被害の軽減に繋がります。住宅用火災警報器の設置は義務です。未設置の御家庭は、早急に設置してください。

**問合せ** 左京消防署 (☎723-0119)

投稿コーナー募集中!!

233面広告下に掲載する作品や情報を募集します。

今号の募集内容 私のクールスポット(左京区内) ※理由を含め40文字以内