

食育セミナール ヘルシークッキング



毎日の食事は健康なからだづくりには欠かせません。気を付けているから大丈夫だと思ってもエネルギーを余分にとっていたり、栄養のバランスがとれていなかったり…

この機会に日頃の食生活を見直してみませんか? ご参加お待ちしております。

日時 9月12日(木)
午前10時30分~午後1時(受付午前10時15分~)

場所 下京保健センター 2階 調理実習室

対象 区内在住の18歳以上の方 24名

内容 ◆講話 『無理なくカロリーダウンさせるコツ』
講師:保健センター管理栄養士
◆調理実習・試食・交流 『ヘルシークッキング ~あぶらを上手にカット~』

参加費 500円
持ち物 エプロン・三角巾(スカーフなど)・手ふきタオル
申込み 8月19日(月)から電話または窓口にて受付(先着順)
☎ 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 ☎ 371-7292

音楽で地域の人々と心のふれあいを


第17回梅小路ふれあいコンサート

「広い芝生の上で、児童・生徒たちの創り出す素晴らしい音楽を」合言葉に今年で17回目を迎えます。ダイナミックな生の音楽は、自然に心を豊かに、そして、優しい気持ちにしてくれます。今年は和太鼓も出演します。お誘いあわせのうえご来場ください。

日時 9月14日(土) 午後3時30分~7時
場所 梅小路公園芝生広場 野外ステージ
※荒天時は中止

出演 下京中学校吹奏楽部、七条中学校吹奏楽部、梅小路シュネッケ、醒泉太鼓(小学校)、龍谷大学付属平安中学・高校吹奏楽部、塔南高校吹奏楽部&グリフォズ、鳥羽高校吹奏楽部、京都府警察音楽隊&カラーガード隊

費用 無料
☎ 安寧・大内・梅逕学区の各少年補導委員会
Eメール fureai-concert2@hotmail.co.jp



(昨年のコンサートの様子)

防災イベント イザ! カエルキャラバン!

おもちゃの物々交換(かえっこ)と、楽しくアレンジした防災プログラムを組み合わせた防災イベントです。


使わなくなったおもちゃを「かえっこ」しながら防災のお勉強をしましょう!
下京区役所もブースを出展します。

日時 9月1日(日)
午前10時~午後4時

場所 大阪ガスショールーム デリバ京都(中堂寺栗田町93)

内容 ゲーム感覚で楽しみながら学ぶ防災体験プログラムと

おもちゃの交換プログラム「かえっこバザール」
費用 無料 **申込み** 不要
主催 大阪ガス(株)
共催 下京消防署
後援 下京区役所、市教育委員会
☎ 地域力推進室総務・防災担当 ☎ 371-7164



すこやかライフ お薬のネット販売

「薬ネット販売大半解禁」という文字が大きく1面に報道されました。

この場合の薬とは一般医薬品とは、医師の処方箋が必要な医療用医薬品とは異なり、消費者が薬局やドラッグストアで直接購入できる薬です。

インターネットによる薬の販売は拡大してきましたが、厚生労働省は2009年、ピタミン剤などの第3類を除き、副作用のリスクが比較的高い第1類、これに準ずる第2類のネット販売を省令で禁止しました。

しかし、販売業者が起これた訴訟で最高裁は、今年1月、省令を違反として販売を容認する判断を示しました。

確かにインターネットで薬を購入できることは便利であると思えます。しかし、その反面、何か副作用が出たときには、購入した消費者の自己責任になります。

一方、一般用医薬品はOTCとも呼ばれています。これは、オーバザカウンスターの略語で、対面で相談しながらお薬を購入するという意味です。

お薬は体の中でいろいろな変化をし、代謝吸収されます。また年齢や体質によって個人差があり、予想される反応と違った結果を招くこともあります。兄弟でも同じという体にはありません。薬が私たちに体にとって毒にもなり要があります。

ぜひ、かかりつけ薬剤師を持っていただき、薬の専門家である薬剤師をうまく利用していただきたいと思えます。

下京南薬剤師会
副会長 **松井 常孝**

けすぞう君からののお知らせ

我が家の防災対策と点検

今、震度7の地震が京都府内発生しました!! 建物や倒壊し、火災が発生しています。さて、あなたはどうしますか?

地震はいつ起こるか予想ができません。日頃から、突然の災害に備えて準備をしておくことが重要です。そこで今回は、身近な防災対策についてです。

○我が家でできる防災対策は?

- ・防災対策について家族で話し合い、安否確認の方法を決めておく。
- ・災害時の地域の集合場所や避難場所を把握しておく。
- ・懐中電灯はすぐに手に取ることが出来るようにしておく。
- ・場所を置く。タンスや家具は、倒れないように固定器具で固定する。
- ・寝室にはタンスや家具などを置かない。
- ・地震によるガラスや食器の飛散に備えてスリッパ(靴でも可)を用意しておく。
- ・落下物から身を守る。防災頭巾・ヘルメットも用意しておく。
- ・非常持ち出し袋を準備する。
- ・非常持ち出し袋の中に飲料水は1人分1日3リットルを目安に、食料は保存性の良い缶詰や乾パンなどを用意。
- ・携帯ラジオ、予備電池、ロソク及びライターを用意。
- ・応急手当用品、包帯、ガーゼ、消毒薬等及び服用中の薬も入れておく。
- ・これらを家族の目につくやすい場所にとまとめておき、半年に一回は点検しましょう。水や非常食で賞味期限が近づいたものは、家族で食べて新しいものと交換しましょう。

☎ 下京消防署 ☎ 361-4411

○8月30日(金)~9月5日(木)は防災週間です。
○9月9日(月)は救急の日です。



謎とき! 下京

このコーナーは、歴史に造詣の深い下京区内に在住、通勤、通学されている京都検定1級をお持ちの方々に連載を受けて持っていたたいいます。

日本初の一方向規制?! 東洞院通

「洞院」とは退位した天皇の住まいを意味します。東洞院通は京都御苑(丸太町通)から南へJR東海道線(堀小路下る・京都センタービル付近)に至ります。

現在はJR東海道線で遮られています。昔はここに「竹田口」という都の入口があり竹田街道を経て伏見港につながっていました。都の中心部と伏見港を結ぶ道として「車石(くるまいし)」と呼ばれる牛車の車輪の幅に合わせて道路上に二列に凹状の舗石が敷設され、牛車が毎日、都の中心部へと伏見港からの貨物を輸送していました。

都の主要産業道路であった東洞院通。牛車の交通渋滞の対策として、日本初の市内での「一方向通行」規制が行われたとされています。この牛車の「一方向通行」規制が行われたのはいつ頃でしょうか?

①平安時代
②室町時代
③江戸時代

はがきに、クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢のほか紙面への感想を書いて、9月6日(金)必着で、〒600-8588(住所記載不要)下京区役所地域力推進室「謎とき!下京」係までお送りください。

正解者の中から抽選で2人の方に記念品を差し上げます。

当選の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。なお、解答は10月号に掲載します。

6月15日号の解答

② 五条大路に面した新玉津嶋神社の松林が有名なとなり「五条松原通」とよばれ、のちに五条が取られて「松原通」となったようです。

正行院(東堀小路町)に残る「車石」



ご注意ください!!

健康食品の代金引き換えの送りつけ…急増中!!

◆申し込んだ覚えがないのに「健康食品を送る」「注文を受けているので受け取るように」等の電話が架かってきます。

《ワンポイント》

- ◆申し込んでいない場合、契約は成立していません→代金支払いは不要です!
- ◆きっぱりと断って電話を切りましょう!
- ◆代金引き換えで商品が送られてきたら、業者名と住所を控え、受け取り拒否しましょう!
- ☎ 下京警察署 ☎ 352-0110