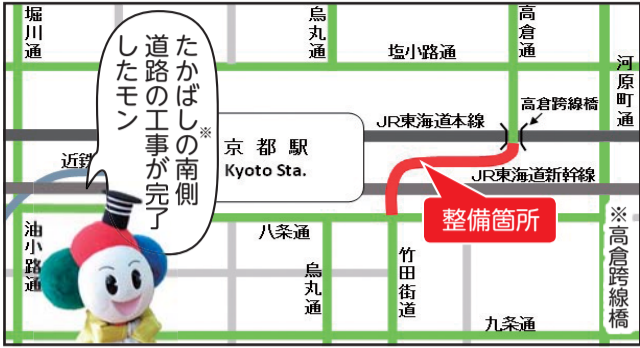


下京区マスコットキャラクター

シモンちゃんのわりとゆるった日常

vol.8 たかばし南側道路の歩道拡幅工事完了!



今後は北側道路でも整備を行います。

介護予防教室(太鼓教室)のお知らせ

当センターの介護予防教室には太鼓を導入しています。太鼓は運動の効果だけでなく、脳トレ、ストレス解消にも効果があるとされています。
日時 6月19日～9月25日の毎週月曜日(祝日・8月14日を除く) 15:00～16:00
場所 株式会社太鼓センター京都本社4階
対象 区内在住65歳以上の方
内容 太鼓演奏・体力測定など
定員 11名(定員を超える場合は抽選)
申込み 5月26日(金)までに住所・学区・氏名・電話番号・生年月日・要支援または要介護の有無を明記しFAXまたは電話で。
※既往歴のある方は主治医の確認要
☎ 下京区地域介護予防センター (☎361-1060 FAX361-0901)

洛央小学校の特別授業に 下京区長が参加しました

洛央小学校の5年生は、総合的な学習のまとめとして「これからの祇園祭の課題」について考え、3月21日、下京区長に67の提案をしました。
児童からは、子どもや学生の関心をもっと集め、担い手や資金不足の問題を解決しようというものや、観光客にもっと歴史を知ってもらうといった多岐にわたる提案があり、区長は「未来志向の提案に感銘を受けた。同じ



斬新な提案が祇園祭だけでなく、下京の未来を切り拓く!

食育月間(6月)全市統一企画 「京・食・クッキング」 ～初夏の食育セミナー～

今日の食事はバランスがとれていましたか? いきいきと元気な日々を過ごすためには、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が大切です。バランスのよい献立の立て方や毎日の食生活に活かせるメニューの応用など、すぐに取り入れていただける食事をテーマに食育セミナーを開催します。
内容
・講話「バランスのよい献立を立てるヒント」
・実習「簡単バランスクッキング」
日時 ①6月9日(金) ②6月16日(金)
場所 区役所2階 栄養指導室
対象 区内在住18歳以上の方
定員 区役所2階 栄養指導室
費用 500円
持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル
申込み 5月22日(月)から
電話 ☎ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎371-72062)

- (献立)
ごはん
豚の冷しゃぶ
和風ラタトゥユ
さきゅうりと麩のからし和え
じゃがいものあべかわ
※変更になる場合があります。

～京都市民の目指す姿～
主食・主菜・副菜をそろえる等
バランスよく食べる
「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から
健康長寿のまち・京都

けすぞう君のQ&A

～頑張ってます 女性消防団員!～

Q なぜできたの?
A フラダンスは消防団員としての体力増進、団員同士の結束を深めることに役立つのではないかと発想から、平成23年に発足し、今年で7年目です。
Q 団が地域の防災リーダーとして、安心・安全な暮らしを守るため、昼夜を分かたず、活動していることはご存知ですか?
A その中でも女性消防団員有志17名が、下京消防団フラダンス同好会「ブルメリア」を結成し、防火に一役買っています。
Q 月回数、夜に集まり練習と情報交換をしています。
A 誰でも参加できます。
Q 消防団の活動の一環なので、消防団に入団してご参加ください。
A 入団希望される方は、地元消防団員から下京消防署まで連絡してください。
☎ 下京消防署 (☎361-4411)

千年を守る 未来を創る

下京警察署からのお知らせ
悪質商法・特殊詐欺に気をつけて!

高齢者を狙った犯罪が多発しています。「自分は関係ない」と思わず、正しい対処法を知りましょう。
☆悪質商法(突然の訪問販売)
「無料点検」「今日だけ特別」などと甘い言葉で、布団・浄水器・屋根の修理・耐震工事・健康食品といった物品の販売契約を締結しようとしてきます。
簡単にはドアを開けず、困った時はすぐに警察へご相談ください。
☆ATMを使用した還付金詐欺
区役所などの公的機関を騙り、還付金があるからとATMの操作を指示し、他の口座への振り込みを行わせる詐欺が多発しています。
ATMで還付金は返還されません。怪しい電話の言うとおりに操作せず、振り込む前に家族や警察と相談しましょう。
☎ 下京警察署 (☎352-0110)

真名井(あめのまな)でした。
当選の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。