

健康づくりサポーター養成講座

区民の健康づくりを支援するボランティアを養成するための講座です。ご自身や地域の健康づくりについて学び、一緒に活動しませんか？

日時 ①8月24日(金) ②8月31日(金)
どちらも 13:30~15:30(受付 13:15~)

場所 区役所2階 多目的ホール
対象 区内在住18歳以上で、運動制限がなく、2回とも出席可能な方

内容 ・健康づくりについて
・サポーターの活動紹介
・栄養・歯・運動についての講話など

定員 20名(先着順)

費用 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

申込み 7月23日(月)~8月23日(木)に電話
または窓口で

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)



私たちと一緒に活動しましょう！

京都市市民憲章推進者 市長表彰

下京区から20名1団体の方々が表彰されました



昭和31年(1956)、京都をより美しく豊かにするために守るべき規範として、市民の手によって制定された「京都市市民憲章」。市では毎年、この憲章を率先して実行された方を表彰しています。6月13日にひと・まち交流館 京都で、平成30年度の表彰式典が行われ、下京区から、安心安全なまちづくり、自治活動、スポーツ活動などに尽力された方々・団体が門川市長からの表彰を受けられました。

表彰を受けられた皆さん

個人
上田 良子(修徳)
下司 正男(醒泉)
淡島 成介(醒泉)
前田 忠雄(淳風)
渡辺 友雅(開智)
井上 一哲(開智)
飯塚 成(開智)
安田 友子(豊園)
谷川 久美子(豊園)
吉川 雅雄(成徳)
大野 裕美(格致)

団体
安寧年寿会(安寧)
秋田 吉博(光徳)
土橋 宏一(皆山)
梅川 満(菊浜)
平尾 明子(植柳)
秦 三津子(植柳)
橋本 ヒロ子(植柳)
村上 昭男(有隣)
高村 登茂子(有隣)
小柿 栄子(有隣)

(敬称略・順不同)

食育セミナー

「お弁当クッキング」~お弁当づくりにチャレンジ!~

日時 8月3日(金) 10:00~13:00(受付 9:45~)

場所 区役所2階 栄養指導室

対象 小学5、6年生(保護者による送迎をお願いします)

内容 お弁当づくりについての話、調理、試食

定員 24名(先着順)

費用 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、上靴

申込み 7月17日(火) から電話または窓口で

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎ 371-7292)



平成30年度 親と子のよい歯のコンクール表彰式

6月3日に、「親と子のよい歯のコンクール」(京都府歯科医師会主催)の表彰式が行われ、下京区在住の福知瑛子さん・凜太郎さん親子が、京都市長賞および最優秀賞を受けられました。福知さん親子は、日頃からかかりつけ歯科医の下、歯と口の健康づくりに取り組まれています。



おめでとうございます!

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べることが出来るよう、皆さんも歯と口の健康づくりに取り組みましょう!

☎ 子どもはぐくみ室子育て相談担当(☎ 371-7219)

【事前予約制】

マイナンバーカードの 日曜交付のご案内

日時 9月30日、11月25日、
平成31年1月27日、3月31日
いずれも 9:00~12:00

場所 区役所3階 市民窓口課

申込み 平日の8:30~17:00に
電話で(先着順)

※枠に限りがありますので、
お早めにお申込みください。

☎ 市民窓口課マイナンバー担当
(☎ 744-1302)

区社協からの お知らせ

下京区地域支え合い活動 入門講座

高齢者向けのボランティアを始めるために役立つ講座を開催します。

日時 8月20日(月) 13:30~15:30

場所 下京総合福祉センター2階

定員 30名(先着順)

申込み 8月10日(金)までに電話
または窓口で

☎ 下京区社会福祉協議会
(☎ 361-1881)



下京区民ソフトボール大会の結果

6月10日に、殿田グラウンドで下京区民ソフトボール大会が開催されました。

【一般の部】

優勝 七条第三体育振興会

【壮年の部】

優勝 七条第三体育振興会



優勝した両チームは、7月22日(日)に開催される京都市大会へ下京区代表として出場します。

また、6月3日には、年齢制限を定めず、誰でも気軽に参加できる、「下京区民ソフトボールフェスティバル」が開催され、格致体育振興会、植柳体育振興会、尚徳体育振興会が優秀賞に輝きました。