

食育セミナーに参加してみませんか？

9/27(金) 食生活改善普及月間(9月)全市統一企画 「京(きょう)・食(しょく)クッキング ～秋の食育セミナー～」

「栄養成分表示」を上手に活用して、健康づくりに活かすコツをお伝えします。

内容 講話「健康づくりのための栄養成分表示の上手な活用方法」
調理実習「秋の食材を利用した バランスクッキング」
試食・交流

- (献立)
- ◆きのこごはん
 - ◆具だくさん中着の煮物
 - ◆青梗菜とにんじんの煮びたし添え
 - ◆秋なすのレンジ蒸し
 - ◆簡単！さつまいもとりんごのプログラミング
- ※変更になる場合があります

10/4(金) 食育セミナー「腸活クッキング」

腸の健康は、全身の健康に関わりが深いと言われています。食事のポイントを学び、「美腸」を目指しませんか？

内容 講話、調理実習、試食・交流

〈両日共通〉

時間 10:00～12:30(受付 9:45～)
場所 区役所2階 栄養指導室(受付 2階23番窓口)
対象 区内在住の18歳以上の方
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
申込み 9月2日(月)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)

世界一安心安全・おもてなしのまち京都 下京区推進協議会 「高齢者向け安全教室」

下京区では、安心安全なまちを築くため、区民、事業者、行政が一体となり「オール下京区」で安心安全の取り組みを進めています。その一環として、秋の全国交通安全運動期間(9月21日(土)～9月30日(月))に、高齢者向けの安全教室などを実施します。

日時 9月23日(月・祝) 9:00～12:00
(受付 8:50～)

場所 ひと・まち交流館 京都 大会議室
内容 交通安全教室、防犯教室、映画上映等
※体験型ドライビングシミュレーターもあります。(雨天中止)



定員 100名(先着順)

費用 無料

申込み 8月15日(木)～9月10日(火)に **京都いつでもコール** (4面右上参照)の電話、FAXまたはメール(送信フォーム)へ。FAXの場合は、「高齢者向け安全教室」と明記のうえ、氏名(ふりがな)、電話番号、同伴者全員の氏名(ふりがな)を記載。

☎ 地域力推進室防災担当(☎371-7164)

京都産業大学附属高校 「人間力講座」ポスター展示

京都産業大学附属高校では、新しい時代を切り開く生きる力を育成する「人間力講座」に取り組んでいます。今年度は、下京区誕生140周年の7つのテーマに基づいて、生徒が区内の企業や本市の部署などを訪問して、自らが社会の課題を発見し、さまざまな人と協力して、その課題を解決しようと臨んでいます。その取り組みの一つとして、高校生ならではの視点で社会の課題をポスターにまとめ、7月に区役所1階で展示しました。



☎ 地域力推進室まちづくり推進担当(☎371-7170)

下京区民バレーボール祭



6月30日に洛央小学校において開催されました。優秀チームは写真のとおりです。また、優秀チームのうち、格致・修徳・淳風・七条体育振興会は、8月25日(日)にハンナリーズアリーナで開催される京都市バレーボール祭に下京区代表として出場します。

【優秀チーム】



【Aブロック】 格致体育振興会



【Bブロック】 開智体育振興会



【Bブロック】 修徳体育振興会



【Cブロック】 淳風体育振興会



【Cブロック】 安寧体育振興会



【Dブロック】 七条体育振興会

☎ 地域力推進室まちづくり推進担当 (☎371-7170)



表彰される酒井さん (写真右側)

近畿行政相談委員 連合協議会会長表彰
5月24日、メルパルク京都で開催された京都市行政相談委員全体会議において、永年にわたり下京区担当行政相談委員として住民の相談に真摯にこたえてこられた酒井剛さんが表彰を受けられました。