



# 食と健康について考えてみませんか?

感染症予防のためにも!

## 「京の食文化と健康」講演会

ウェブ配信あり

# 明日の元気をつくる 京のおうちごはん

### ①会場での参加

**日時** 3月19日(金)13:30~15:00  
(受付 13:00~)

**場所** ディリパ京都 パルホール (大阪ガスのショールーム)  
(中堂寺粟田町93)

**対象** 区内在住、通勤、通学の方  
**定員** 80名(事前申込制・先着順)  
**費用** 無料  
**申込み** 2月19日(金)~3月17日(水)



電話、窓口(区役所2階26番)または  
区役所ホームページ内申込フォームにて→  
※2月19日(金)から入力可能  
**その他** マスクの着用、体調確認にご協力ください。

食材を大切に作る心や健康面での利点といった「京の食文化」の幅広い魅力を生かし、家庭で手軽に取り入れるためのヒントをお話します。



**第1部** 一番だしの取り方を映像で紹介!  
**家庭や地域で伝えたい「京の食文化」**  
(公財)奈良屋記念杉本家保存会  
常務理事・料理研究家  
**すぎもと せつこ 杉本 節子氏**

### ②ウェブでの視聴

当日の講演会の内容を、後日、京都市公式YouTubeチャンネル「きょうと動画情報館」にて配信します。視聴方法については、3月下旬ごろ、区役所ホームページにてお知らせします。

2次元コードで読み取った画面のブックマークをお勧めします→



**第2部**  
**カラダにも地球にも優しい和食**  
京都府立大学生命環境学部  
食保健学科教授・医師  
**ひがし 東 あかね氏**

## 食育セミナー 春休み食育教室 「食と健康のサイエンス」

心身の健康な成長に欠かせない「食」。お子さんが自分で適切な食事を選ぶ力を身に付けることも大切です。

体験やクイズを通して、「食」への興味を引き出すお手伝いをします。ぜひ、ご参加ください!



**日時** 3月26日(金)10:00~10:40 (受付 9:45~)

**場所** 区役所2階 多目的ホール

**内容** 講話「考えてみよう!食と健康のふしぎ」

**講師** 管理栄養士

**対象** 区内在住の小学4~6年生

※保護者の送迎をお願いします。

保護者同伴の場合は、申込時にお申し出ください。

**費用** 無料

**定員** 12名(先着順)

**持ち物** 筆記用具、マスク(ご着用のうえ、お越しく下さい)

**申込み** 3月1日(月)から電話または窓口(区役所2階26番)にて

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載のイベントは、今後予告なく中止・変更になる場合があります。