



花や植物で地域と人を彩る ボランティア講座

区社協からの
お知らせ

福祉ボランティアとして、植物を育てながら、人と人の繋がり、ふれあい、生きがい、社会参加を創造するボランティア講座です。地域福祉の担い手を目指し、温かいコミュニケーションと緑のある居場所づくりなど、講座後の活動についても受講者の皆さんと一緒に考えます。

日 時 5月20日(金) 9時30分～12時
場 所 下京総合福祉センター3階
★コロナ禍こそ大切にしたい「人との繋がり」について講座
★初心者カテゴリー講座
(簡単ハーブ作りなど)
★ワークシヨップアロマテラピーアドバンスが教える「ハーブの香りですっきりアロママックススプレー作り」
★支え合い活動の実践、みんなで活動を始めてみよう

対 象 地域活動・ボランティア活動に関心のある方
10名 ※応募者多数の場合、区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選

費 用 無料
持 ち 物 筆記用具、マスク
申 込 み 電話または窓口にて
下京区社会福祉協議会
(☎371-1881)

京の健康栄養講座

手軽、な野菜を食べて 「そだ、野菜とろう」

カラダに必要なだけでなく不足しがちな野菜。今回は冷凍野菜やカット野菜、乾燥野菜など、保存も調理も手軽な野菜を活用して、野菜をこるコツをお伝えします。いつもの食事に野菜を「ちょい足し」しませんか？

日 時 6月9日(木) 10時～11時
場 所 区役所2階 多目的ホール
内 容 講師：管理栄養士
(区内在住の18歳以上の方)
12名先着順
対 象 区内在住の18歳以上の方
定 員 12名先着順
費 用 無料
持 ち 物 筆記用具、マスク
申 込 み 5月20日(金)から電話または窓口にて

健康長寿推進健康長寿推進担当(☎371-7292)

6月は食育月間
市では「そだ、野菜とろう！」キャンペーンを実施しています。

献血のご協力をお願いします！

輸血が必要な患者さんのもとへ安定的に血液を届けます。尊い命を救うために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

学区	開催日	時間	場所
崇仁	5月20日(金)	14:00～16:00	献血ルーム京都駅前
格致	5月26日(木)	10:00～12:00	献血ルーム四条
七条	5月27日(金)	10:00～12:00	献血ルーム京都駅前
七条第三		13:00～15:00	
皆山	6月3日(金)	10:00～12:00 13:00～17:00	献血ルーム京都駅前
安寧	6月10日(金)	10:00～12:00	

健康長寿推進課地域支援担当(☎371-7214)

町内会・自治会に入りましょう ～ご近所どうしの助け合い～

町内会・自治会は、お互いに助け合いながら、住みよい豊かな地域づくりを目指して活動する住民による自治組織です。特に近年多発している災害時には隣近所の助け合いが非常に大きな力となります。他にも、交通安全や防犯活動、福祉活動や親睦行事などを通して安心・安全で潤いのある地域が作られています。

ぜひ、地域の町内会・自治会にご入会ください！

災害時の避難情報など、もしもの時に頼りになるのが町内会・自治会！

地域力推進室まちづくり推進担当(☎371-7170)

地域密着型SNSアプリ「ピアッザ」で ご近所さんと気軽に情報交換♪

「ピアッザ」(※)は、まちに暮らす人同士が、まちの情報を交換したり、不用品を譲る相手を見つけたり、日常の困りごとを相談することができるSNSアプリです。子育てやイベント、グルメなど、情報交換してみませんか？区からのお知らせや防災・防犯情報もお届けしています。

利用は簡単4ステップ

- Step 1 アプリをダウンロード
- Step 2 メールアドレスかFacebookアカウントで利用者登録
- Step 3 「下京区・南区エリア」を選択
- Step 4 ニックネームや出身地などを入力

ぜひ登録を！
スマホからDL無料!!

下京・南区エリア開設から1年半！
毎日情報更新中♪

こんなことで役立ちました！
「不要になったベビーベッドを出産を控えた方にお譲りしました！」
「穴場のお店や子どものあそび場など、たくさんの情報をゲットできました！」

アプリだけじゃない！
きてみて！ピアッザ！
～第3弾リアル交流会～

参加無料・申込不要

日時 5月24日(火) 10:30～13:00
場所 ウエダ本社2階 TRAFFIC (塩町363 ウエダ本社北ビル)

子ども服リアル譲ります会
好評につき第2弾！サイズアウトしたけどまだ着られる子ども服ありませんか？

Outenacafe(収納診断、夏の伝え方診断など)
部屋が片付かない…、最近体が疲れている…、子どもにうまく伝わらない…、そんな悩みをスッキリ解決！自分にあった解決方法を診断します！

〇家でできない遊びを思いっきり！
無制限遊び体験
0歳児から参加できる無制限遊びを体験しよう！

※「ピアッザ」はPIAZZA(株)が運営するサービスです。 地域力推進室企画担当(☎371-7164)