



食育セミナー

親子で学ぶ 夏休み食育教室

夏休みの自由研究にも!



楽しみいっぱいの夏休み! 今年は、親子でクッキングにチャレンジしませんか? お子さんが主体になり、夏野菜たっぷりランチを作ります! 親子で一緒に楽しみながら、「食」について学びましょう!

日時 7月27日(木) 10:00~12:30(受付 9:45~)
会場 区役所2階 栄養指導室(受付 2階23番窓口)
内容 ●講話「野菜のお話」 ●調理実習「夏野菜たっぷりランチ」 ●試食【献立】
●夏のサラダちらし寿司 ●具たくさん味噌汁 ●フルーツヨーグルト
※献立は変更になる場合があります。
対象 区内在住の小学1~3年生と保護者(祖父母との参加可)
定員 8組(先着順) 費用 親子1組 1,000円
持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き(子どものみ)
申込み 6月20日(火) 9:00から電話または窓口(2階26番)にて受付
問 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

乳がん巡回検診のお知らせ



30歳代女性の市民を対象としたエコー検査は令和3年度から実施していません。

時期 8~9月
※検診日時等は、申込者に対して、京都予防医学センターから後日郵便でお知らせします。
場所 区役所北側1階
対象 40歳以上の女性(2年に1回受診可※)
※受診する年の12月31日時点で偶数年齢の方。ただし、奇数年齢の方でも前年に本市のがん検診を受診されていない方は受診可能です。
検査方法 マンモグラフィ検査(視触診は実施していません)
費用 1,300円(免除制度あり)
申込み 乳がん巡回検診申込はがき(乳がん検診案内チラシに添付、区役所2階健康長寿推進課26番窓口、京都市ホームページ(「京都市乳がん検診」と検索)でも入手可能)で京都予防医学センターへお申し込みください。
申込期限 7月15日(土)当日消印有効
問 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

お知らせ

下京区役所 ☎371-7101

無料相談

※いずれも区役所1階相談室

弁護士による法律相談(予約制)

日時 毎週水曜日(閉庁日を除く) 13:15~15:35(1人20分程度)
定員 7名(先着順)
申込み 相談日の2日前から電話または窓口にて
問 地域力推進室まちづくり推進担当(☎754-8769 平日の9:00~17:00)

行政書士による困りごと相談

日時 7月13日(木) 14:00~16:00
問 京都府行政書士会(☎692-2500)

司法書士による登記・法律相談(予約制)

日時 7月7日(金) 13:15~15:45
定員 5名(先着順)
問 京都司法書士会(☎255-2566)

行政相談委員による行政相談

日時 6月26日(月) 13:30~15:00
問 京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)

保健福祉

各種検診

●胸部(結核・肺がん)検診(胸部X線検査)
日時 7月3日(月)・24日(月) 9:00~10:30
場所 区役所北側1階 健診室
対象 40歳以上
費用 無料(喀痰検査が必要な方は1,000円)
申込み 電話または区役所2階26番窓口にて
●大腸がん検診(便潜血検査)
日時 毎週月・木曜日(閉庁日を除く) 9:00~11:00
場所 区役所2階26番窓口
対象 40歳以上

費用 300円 ※免除制度あり
申込み 検査容器は区役所2階26番窓口または郵送(京都予防医学センター宛)で取り寄せ可
問 健康長寿推進担当(☎371-7292)

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

日時 7月3日(月) 9:00~10:30
場所 区役所北側1階 歯科健診室
対象 市内在住18歳以上または妊産婦の方
申込み 不要 費用 無料
持ち物 母子健康手帳(妊産婦の方のみ)
問 健康長寿推進担当(☎371-7292)

献血

Table with columns: 学区, 開催日, 時間, 場所. 醒泉 6月20日(火) 10:00~12:00 献血ルーム 京都駅前

問 地域支援担当(☎371-7214)

梅小路公園 ☎352-2500

〒600-8835 下京区観喜寺町56-3

※いずれも申込み不要

ウォーキング教室

日時 6月27日(火)、7月11日(火) 9:30~10:30
集合場所 中央ステージ及び公園主園路
費用 1回100円

花とみどりの相談

日時 毎週水・土曜日 10:00~12:00、13:00~16:00 (☎相談専用: 561-1980)
場所 緑の館2階
費用 無料

自然観察会

日時 7月15日(土) 13:30~15:00
場所 緑の館
費用 200円

プレイパーク

日時 6月25日(日) 10:00~15:00
7月8日(土) 10:00~13:00

場所 野外ステージ
対象 小学生以下の子ども
費用 無料

下京青少年活動センター

☎353-7750
〒600-8202 下京区川端町13
メール shimogyo@ys-kyoto.org

自習室あります!

日時 平日・土曜日10:00~21:00
日曜日・祝日10:00~18:00
※水曜日定休

内容 当センターでは、随時、自習室を無料開放しています。学校のテスト勉強や資格の勉強など、集中して勉強に取り組める空間です。ぜひ、ご利用ください。

対象 市内在住、在勤、通学をしている13歳から30歳までの方
定員 12名 費用 無料
申込み 不要

下京図書館

☎351-8196 FAX 361-8566
〒600-8449 下京区新町通松原下
https://www2.kyotocitylib.jp/

※いずれも費用無料

あかちゃん絵本の会

日時 7月13日(木) 11:00~
場所 ボランティアルーム(下京図書館となり)
内容 絵本の読み聞かせなど
定員 20名
申込み 7月1日(土)から13日(木)までに電話または来館にて(先着順/定員に満たない時は当日参加可)

テーマ別図書の展示

場所 資料展示コーナー
内容 「夏、京都!」

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801-4196
日時 7月3日(月) 10:00~10:40
場所 西大路小学校

下京老人福祉センター

☎341-1730
〒600-8166 下京区花屋町通室町西入

元気はつらつ・スカッと!講座

元気はつらつに生活するためのプログラムやゲームを楽しみ、みんなでスカッと!しましょう。

日時 7月21日(金) 13:30~15:00
場所 センター集会所
対象 市内在住60歳以上の方
講師 下京区地域介護予防推進センター等
定員 30名(先着順) 費用 無料
持ち物 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物
申込み 7月14日(金) 9:30~電話または窓口にて

下京区地域介護予防推進センター

☎361-1060 FAX 361-0901
〒600-8223 下京区七条通西洞院西入 南側大黒町第2キョートビル5階

口腔教室

歯科衛生士の先生に来ていただき、歯ブラシの選び方から、歯周病予防、飲み込み体操など楽しく学んでいただきます。

日時 8月19日(土)、9月16日(土)、10月21日(土) 9:35~10:35または10:35~11:35
場所 下京区地域介護予防推進センター
対象 区内在住65歳以上の方
定員 各回5名(先着順)
費用 無料
持ち物 筆記用具、飲み物、お薬手帳、マスク
申込み 平日14:00~16:00電話にて

総合案内センター



00(年中無休)
みなここ ☎-3755
ごようはここ ☎-5855

詳しい注意ください。
ホームページ)
ちコール