

食育セミナー

楽しく調理、楽しく食べて健康に！

夏を乗り切るバランスクッキング

暑い夏を乗り切るためのバランスの良い食事についてお伝えします。

日 時 7月2日(火) 10:00～12:30
場 所 区役所 2 階 栄養指導室
内 容 ●講話「夏を元気に過ごす食事の工夫」
●調理実習
「夏野菜たっぷりバランスクッキング」
●試食、交流
対 象 区内在住18歳以上の方
定 員 16名(先着順)
費 用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申込み 6月20日(木)～28日(金) 電話または
区役所 2 階26番窓口にて
問 健康長寿推進担当(☎371-7292)



【献立】コーンご飯、豚肉のトマト炒め、かぼちゃサラダ、オクラとえのきの汁物、ヨーグルトムース ※変更になる場合があります。

親子で挑戦！エコクッキング

環境にやさしい食生活について学び、使い切り料理の調理実習をします。親子で一緒にご参加ください。

日 時 7月31日(水) 10:00～12:30
場 所 区役所 2 階 栄養指導室
内 容 ●講話「食べものの「もったない」を知ろう」
●調理実習「作ってみよう！エコクッキング」
●試食、交流
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 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、上履き(子どものみ)
申込み 6月20日(木)～7月23日(火) 電話または区役所 2 階26番窓口にて
問 健康長寿推進担当(☎371-7292)



【献立】いろいろ野菜のハンバーグ、野菜使い切り!ミネストローネ、かんたんミルクもちなど ※変更になる場合があります。



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分以内)
定員 7名(ネット予約:最大3名)先着順
申込み ネットでの予約は、相談日の前週木曜日の午前9時から日曜日まで可。電話・来所での予約は、相談週の月曜日午前9時から可(休日除く)。
問 地域力推進室まちづくり推進担当(☎754-8769 平日9:00～17:00)
ネット予約はこちら→



京都市情報館 京都市民法律相談

行政書士による困りごと相談

日時 7月11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5日(金) 13:15～15:45
定員 5名(先着順)
申込み ご予約は、京都司法書士会のHPまたは電話にて、相談日の30日前から2日前まで可。
問 京都司法書士会(☎255-2566 日・祝休)
詳細はこちら→



京都司法書士会

行政相談委員による行政相談

日時 7月22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1日(月) 9:00～10:30
場所 区役所北側1階 健診室
対象 40歳以上(65歳以上の方は感染症法により年1回の結核健診の受診が義務付けられています)
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。

●**成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)**
日時 7月1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
費用 無料
申込み 不要
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)



梅小路公園 ☎352-2500

〒600-8835 下京区観喜寺町56-3

花とみどりの相談

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

ウォーキング教室

日時 6月25日(火)、7月9日(火)
9:30～10:30
場所 野外ステージ
費用 1回100円

プレイパーク

日時 6月23日(日) 10:00～15:00
7月13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(幼児は保護者同伴)
費用 無料

自然観察会

日時 7月20日(土) 13:30～15:00
場所 緑の館
費用 小学生以上200円
(いのちの森入園料)



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、開放しています！

学校のテスト勉強や資格試験の勉強などにご活用ください。
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
対象 市内在住または通勤・通学先のある13歳から30歳までの方
定員 12名
費用 無料



下京図書館

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

※いずれも費用無料

下京マモル君からのお知らせ

夏の文化財防火運動について

毎年1月に全国各地で「文化財防火運動」が行われますが、多くの文化財を有する京都市では、毎年7月12日から18日までの1週間を「夏の文化財防火運動」として、文化財防火に取り組んでいます。

下京消防署では、この期間中に、区内の文化財建造物の立入検査を行うほか、社寺や地域の皆さま、消防団と一体となった消防訓練を行います。

区民の皆さまにおかれましても、この機会に文化財への防火意識を一層高めていただき、区内の貴重な文化財を火災から守っていきましょう。



問 下京消防署(☎361-4411)

あかちゃん絵本の会

日時 7月11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(先着順)
申込み 7月1日(月)から11日(木)までに来館、電話、FAXにて
(先着順/定員に満たない場合は当日参加可)

7月のテーマ別図書の展示

場所 資料展示コーナー
内容 「パリオリンピック&パラリンピック」

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801-4196

日時 7月1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

『脳いきいき健康クラブ』のご案内

日時 ①「脳トレ」
6月14日(金) 13:30～14:30
②「楽しく簡単トレーニング」
6月28日(金) 13:30～15:00
場所 下京老人福祉センター 集会室
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職員
定員 30名(先着順)
費用 無料
持ち物 筆記用具(①のみ)、上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物
申込み ①6月7日(金) 9:30から電話または来所にて
②6月21日(金) 9:30から電話または来所にて