あなたの骨は大丈夫？骨の健康を見直そう

健康教室　骨とお口の測定会～骨粗しょう症予防のために～

中高年になると、骨粗しょう症のリスクが高くなり、歯周病も悪化しやすくなります。ご自身の骨とお口の健康をこの機会に見直してみませんか？

日　時　**１月17日（金）13:30～15:30（受付 13:15～）**
場　所　区役所４階　第１、２会議室
内　容　●かかとでの**骨密度測定**、お口の**パタカ測定**及び結果説明
●講話**「健康な骨とお口で元気に過ごそう！」**
（栄養・歯科・運動について）
対　象　区内在住40歳以上の方　定　員　25名（先着順）
費　用　無料
持ち物　筆記用具※脱ぎやすい靴下でお越しください。
申込み　12月16日（月）～１月15日（水）
電話または区役所２階26番窓口にて

食育セミナー　骨元気！カルシウムたっぷりクッキング

男女ともに、骨量は約20歳で最大となり、40代半ば頃までは維持できますが、その後は加齢とともに減少します。カルシウムは、私たち日本人は不足しがちな栄養素のひとつです。バランスよく食べて、骨も体も元気に過ごしましょう！

日　時　**２月５日（水）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）
内　容　●講話**「骨の元気はからだの元気！」**
●調理実習・試食
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（スカーフなど）、マスク、手拭きタオル
申込み　12月16日（月）～１月15日（水）
電話または区役所２階26番窓口にて

【献立】
・豚肉のごま風味焼き
・根菜のしょうがスープ煮
・小松菜の酢みそ和え
・柿とクリームチーズ焼き春巻き
・ご飯
※変更になる場合があります。

問　健康長寿推進担当（☎371-7292）

ひとりで悩んでいませんか？

ユースワーカーが何でも話せる身近な存在として あなたのさまざまな話や悩みをお聞きします

下京青少年活動センターでは、自習室などの施設利用や部屋利用、様々なイベントへの参加以外にも、ロビーで自由に過ごすことができます。館内には「ユースワーカー」がいて、普段からの関係づくりを大切にしながら「愚痴をこぼしたい」「モヤモヤしている話を聞いてほしい」といった声を聞く、関わり相談を行っています。家族、学校、進路、恋愛…“誰かに話を聞いてほしいな”と思った時には、お気軽に下京青少年活動センターにお越しください。

開館日　**平日・土10:00～21:00・日祝10:00～18:00**
※水曜日・年末年始を除く
対　象　市内在住または通勤・通学先のある13歳～30歳の方
※事前予約は不要
電話での相談も受け付けています。

問　下京青少年活動センター（☎353-7750）　HPはこちら▶

ユースワーカーとは？

若者と社会の間に立ち、一緒に考え、成長の手助けをするスタッフです。

「人権の花」運動　知真保育園に水仙の球根が贈呈されました！

水仙を球根から育てることを通じて、協力・感謝することの大切さや命の尊さを学び、人権を尊重する気持ちを育んでもらうことを目的に実施している「人権の花」運動。

10月21日（月）知真保育園にて、水仙の球根が人権擁護委員から贈呈され、みんなで協力し合って植え付けを行いました。

▲当日の様子

問　市共生社会推進室（☎222-3096）

年末年始の業務案内

◆急病診療所（健康保険証等をお忘れなく）
※夜間・休日等の急な病気に対する応急的な診察を行う施設です。
なお、「けが」や「やけど」などの外科的な疾患は、診察できません。

診療科目	受付日時	所在地
小児科	12月29日～１月３日、５日 10:00～17:00、18:00～23:00 １月４日 14:00～17:00、18:00～翌日８:00	中京区西ノ京東栂尾町６（府医師会館１階）☎354-6021
内科・眼科	12月29日～１月３日、５日 10:00～17:00、18:00～22:00 １月４日 18:00～22:00	
耳鼻咽喉科	12月29日～１月３日、５日 10:00～17:00	
歯科	12月29日～１月５日 10:00～17:00	中京区西ノ京東栂尾町１（府歯科医師会口腔保健センター１階）☎812-8493

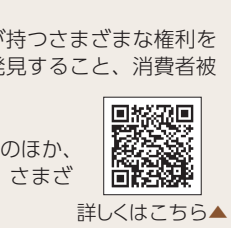
◆水道・下水道に関するご連絡（12月29日～１月３日）
お客さま窓口サービスコーナーで電話、FAXにて受付（☎672-7770、FAX672-7773　受付時間 8:30～21:00）
※漏水、にごり水、道路陥没等の緊急時は、緊急ダイヤル（☎0800-222-3500　受付時間 21:00～翌日8:30（年中無休））
◆市バス　12月29日～１月３日は「休日ダイヤ」で運行
◆地下鉄　12月28日～１月５日は「土曜・休日ダイヤ」で運行

令和７年４月から

高齢サポート（地域包括支援センター）担当区域変更のお知らせ

高齢サポート（地域包括支援センター）の機能を十分に発揮するため、これまで**高齢サポート・修徳**の担当区域であった**「有隣学区」**が、令和７年４月から**高齢サポート・下京東部**に変更となります。

高齢サポート（地域包括支援センター）とは？



○高齢者の相談窓口です
高齢者やその家族、近隣に暮らす方の介護、福祉、健康、医療に関するご相談に応じます。
○自立して生活できるように支援します
皆様の今の状態に合わせた介護予防について一緒に考え、支援を行います。
○高齢者の権利を守ります
高齢者が安心していきいきと暮らすために、皆様が持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待を早期に発見すること、消費者被害などに対応します。
○さまざまな方面から高齢者を支えます
高齢者を支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、皆様にとってより暮らしやすい地域にするために、さまざまな機関とのネットワークづくりを行います。

詳しくはこちら▲

問　市健康長寿のまち・京都推進室（☎746-7734）