

### 小学生夏休みクッキングスクール

## 親子でおやつ作り

栄養のバランスについて学び、作って食べてみましょう。

**日時** 7月29日(水) 14:00~15:30(受付 13:45~)

**場所** 区役所保健福祉センター 栄養指導室  
(受付: 2階23番窓口)

**内容** ●お話(講師: 管理栄養士)、調理実習、試食  
「米粉おからバナナマフィンとヨーグルトドリンク」

**対象** 区内在住の小学生とその保護者

**定員** 16名 ※先着順 **費用** 1人300円

**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、子ども用上靴

**申込み** 6月22日(月)~7月23日(木)  
電話、区役所(2階26番窓口)または、  
二次元コードにて

**問** 健康長寿推進担当(☎371-7292)



申込みはこちら→

おじいちゃん、  
おばあちゃんと  
一緒でもOK



## 乳がん巡回検診のお知らせ



**対象** 40歳以上の女性(2年に1回受診可)  
※令和8年の12月31日時点で偶数年齢の方。ただし、  
奇数年齢の方でも令和7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。

**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 1階北側

**検査方法** マンモグラフィー検査(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** ①乳がん巡回検診申込はがきか、②専用申込書に必要事項を記入  
の上郵送。はがきは乳がん検診案内チラシに添付されています。  
①同はがきは区役所(2階26番窓口)で入手可。  
②専用申込書は京都市ホームページ(京都市乳がん検診で検索)で  
ダウンロード後、はがきに貼付するか封筒で郵送。

**郵送先** ①はがき、②申込書の郵送先はいずれも京都予防医学  
センターへ 7月15日(水)当日消印有効

**問** 健康長寿推進担当(☎371-7292)

詳細はこちら→



## その悩み、話してみませんか こころの健康相談

眠れない、気持ちが落ち着かない、衝動を抑えにく  
いなどのこころの健康について、精神科医師と精神保  
健福祉相談員が相談をお受けします。

また、身近な人のこころの健康が気にかかる、接し  
方が知りたいなど、ご家族や支援者からの相談も可能  
です。

どうぞお気軽にお越しください。予約不要です。

**日時** 毎月第1~4火曜日  
(祝日除く)  
15:00~16:30

**場所** 区役所 1階  
(北側入り口よりお入り  
ください。)

**問** 障害保健福祉課(☎371-7217)



## 花と緑のボランティア講座 ~身近な植物で染め体験~

花や緑を生かした居場所づくりや、趣味や特技を生かして気軽にボラ  
ンティア活動に参加するコツを学べる講座です。

講座当日は、園芸ボランティアが育てた花やハーブを使って草木染め  
を体験できます! Greenthumb(グリーンサム)のメンバーと一緒に  
園芸ボランティアを始めてみませんか?

**日時** 7月1日(水) 10:00~12:00

**場所** 京都市下京総合福祉センター 3階 大会議室

**講師** 京都市立芸術大学 美術学部 染織研究室 准教授 藤井 良子 氏  
園芸ボランティア Greenthumb(グリーンサム)

**対象** ① 園芸作業に興味・関心のある方  
② 気軽にボランティア活動に参加してみたい方  
③ 染めを生かした居場所活動に取り組みたい方

**定員** 20名

**申込み** 6月30日(火)までに、下京区社会福祉協議会下京地域支え合い  
活動創出コーディネーターまで、電話(平日9:00~17:00)にて

**問** 下京区社会福祉協議会(☎361-1881)



ハーブを使った  
草木染めも体験



下京区社協キャラクター  
かもがわさん

## 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

昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県斑鳩町)の金  
堂で火災が発生し、国宝の壁画が焼失したことを受け、毎年同日が「文化財防火デー」に  
定められており、この日を中心に、全国各地で「文化財防火運動」が展開されています。

全国的に見ても多くの文化財を有する京都市では、市民の皆さまにも文化財防火・防災  
意識を高めていただくため、独自に毎年7月12日から18日までの1週間「夏の文化財防火  
運動」を実施しています。

下京消防署では、夏の文化財防火運動期間中に、区内の文化財建造物において防火の  
立ち入り検査を行うほか、寺社や地域の皆さま、消防団と一体となった消防訓練を実施  
します。

区民の皆さまにおかれましても、下京区内の貴重な文化財を火災から守るために、地  
域での夜回りや防火訓練への参加などを通じて、一人ひとりの防火意識を一層高めてい  
きましょう。

**問** 下京消防署(☎361-4411)



西本願寺での消防訓練の様子



下京マモル君



推計人口

84,162人(男性:38,571人 女性:45,591人)



世帯数

52,172世帯

(令和8年5月1日現在)