

9/15
2026

下京のひびき

市民しんぶん下京区版 下京区役所

「ずっと元気」をかなえたい。今日から始める健康づくり 費用無料 申込み不要

第28回『下京・みなみ健康まつり』



10月3日(土) 14:00～17:15



場所: 下京区役所 4階

ステージコーナー



講演 食べることは生きること
～目指せ そこそこ元気で長生き～

講師 京都九条病院 栄養課 課長
片山影美子 管理栄養士



健康川柳「すこやか大賞」表彰式

健康ブース(スタンプラリー)



- 医師、歯科医師、薬剤師などによる健康相談
- 各種健康測定(血圧、体脂肪、握力など)

スタンプラリー
達成者には粗品
進呈!



★豪華賞品が当たる!? お楽しみ抽選会もあります!

主催 下京・みなみ健康まつり実行委員会

問 地域支援担当 (☎371-7214)

2026年度 市民公開講座

人生100年時代! 健康に暮らすには

日時



11月14日(土)

14:00～16:00(受付開始13:30)

場所

京都産業会館ホール北室
(京都経済センター2階)

費用

無料

定員

先着
200名

講演

「暮らしに潜む健康のクスリとリスク
健康の秘訣を考えよう」

講師: 西岡大輔先生
(神戸大学大学院医学系研究科 社会健康公正学部門 准教授)



申込み

申込み: 電話または右記二次元コードにて 対象: 下京区・南区・東山区在住の方
申込み期間: 9月21日(月・祝)～11月6日(金)
☎京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター(☎693-8677)



百歳御長寿お祝いメッセージ

百歳という佳き日を迎えられましたことを、心からお祝い申し上げます。

大正から昭和へと移り変わってから本年でちょうど百年です。この激動の時代を歩んでこられる中、喜びや楽しみだけでなく、様々な困難にも出会ってこられたことと存じます。人生の大先輩である皆様が一つまた一つと刻んでこられた深く力強い足跡は、私たち後進の進む道を示す確かな道標です。

京都市といたしましても、皆様が蓄積してこられた知恵や知識、経験に学びながら、あらゆる人々に「居場所」と「出番」のある社会の実現に向けた取組に全力を尽くし、京都の未来を果敢に切り拓いてまいります。

百歳の大きな節目を迎えられた皆様が、これからもこの京都の地で、笑顔あふれる穏やかな日々を末長く健やかに過ごされますことを心からお祈り申し上げます。

令和8年9月
京都市長 松井孝治

