



# 食育セミナー “手軽な”野菜を使って 「そうだ、野菜とろう！」

要申込み



6月は  
食育月間



カラダに必要なだと分かっていても不足しがちな野菜。皆さんは毎日 350g 食べていますか？

調理が苦手な方や時間がない方でも、冷凍野菜やカット野菜、乾燥野菜など、“手軽な”野菜を活用して、野菜をとるコツをお伝えします。

いつもの食事に野菜を“ちょい足し”しませんか？



- 日時** 6月10日(金)
- ① 10時15分～11時45分(受付10時～)
  - ② 13時30分～15時(受付13時15分～)
- 場所** サンサ右京2階栄養指導室
- 内容** ・管理栄養士による講話  
「“手軽な”野菜を使って  
～そうだ、野菜とろう！～」
- ・調理実習  
(豚肉と野菜ミックスのレンジ蒸し、切り干し大根のカレー煮)
- \*メニューは変更になる場合があります。

- 対象** 区内在住の18歳以上の方
- 定員** 各回12名(先着順)
- 料金** 300円
- 持ち物** マスク、エプロン、三角きん、手拭きタオル、筆記用具
- 申込み** 5月20日(金)～6月3日(金)  
電話または窓口(9時～17時)
- 問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
(24番窓口) ☎ 861-2177

## 情報掲示板

### 右京区役所

〒616-8511 右京区太秦下刑部町12

☎ 861-1101(代表) FAX 872-5048

## 保健福祉

### 「禁煙」始めませんか

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。厚生労働省では、5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。

喫煙は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの要因となります。この機会に、禁煙を始めませんか。

「遅すぎる」ことはありません。禁煙すれば、こんな未来が！！

**禁煙 24時間後**  
心臓発作のリスクが下がる

**禁煙 72時間後**  
血液中のニコチンがほとんどなくなる

**禁煙 3カ月後**  
心臓や血管などの循環機能が改善

**禁煙 1年後**  
肺機能の改善がみられ、冠動脈疾患のリスクが下がる

「よし、禁煙、やってみよう！」という方は、ぜひご覧ください。

**問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎ 861-2177

卒煙(禁煙)お役立ち情報

## 成人・妊婦歯科相談 (口腔機能相談) 無料・予約不要

歯科医師と歯科衛生士による歯科健診や歯科相談を行います。

**対象** 市内在住の妊産婦および18歳以上の方

**日時** 5月24日(火)、6月28日(火) いずれも9時～10時30分受付

**場所** サンサ右京2階【受付：55番窓口】

**問合せ** 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎ 861-2177

健康な歯は宝もの。

## 献血にご協力ください

| 日時・場所    | 時間          | 会場          |
|----------|-------------|-------------|
| 6月19日(日) | 10:30～12:15 | イオンモール 京都五条 |
|          | 13:30～16:30 |             |

**問合せ** 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎ 861-1404



## 文化

### 移動図書館こじか号

| 日時・場所    | 時間          | 会場       |
|----------|-------------|----------|
| 5月20日(金) | 10:10～10:40 | 宕陰小・中学校  |
|          | 10:50～11:20 | 愛宕ゆうこうの郷 |
| 5月28日(土) | 10:30～12:00 | 京北合同庁舎前  |
| 6月1日(水)  | 13:10～13:40 | 嵯峨小学校    |
| 6月2日(木)  | 13:00～13:50 | 高雄小学校    |
| 6月6日(月)  | 11:00～11:40 | 西京極小学校   |
|          | 13:00～13:40 | 葛野小学校    |
| 6月10日(金) | 10:10～10:40 | 宕陰小・中学校  |
|          | 10:50～11:20 | 愛宕ゆうこうの郷 |

**問合せ** 移動図書館 ☎ 801-4196

## 相談(無料)

### 弁護士による市民法律相談 事前予約制

**日時** 毎週水曜日 13時15分～15時35分  
\* 閉庁日を除く。

**場所** サンサ右京1階相談室

**定員** 14組(先着順)

**予約方法** 希望する週の月曜日(閉庁日の場合は火曜日)から電話または来庁(9時～17時)

**問合せ** 地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎ 861-1264

### 行政相談委員による行政相談 予約不要

**日時** 6月7日(火) 13時30分～16時

**場所** サンサ右京1階相談室

**問合せ** 総務省 京都行政監視行政相談センター ☎ 802-1100  
(平日8時30分～17時15分、祝日を除く)

### 行政書士による相談会 予約不要

**日時** 6月14日(火) 13時30分～16時

**場所** サンサ右京1階会議室A

**問合せ** 京都府行政書士会 ☎ 692-2500  
(平日9時～17時)

## 暮らし

### 移動式拠点回収を実施

リサイクル可能な「資源物」と捨て方が分かりにくい「有害・危険ごみ」を、まち美化事務所が、下記の場所に出向いて回収します。

**日時・場所**  
6月11日(土)  
13時30分～15時30分  
花園小学校北側(JR高架下)  
(右京区花園車道町)

**問合せ** 西部まち美化事務所 ☎ 882-5787  
右京エコまちステーション ☎ 366-0190

\*詳細はこちら

市政情報総合案内コールセンター

**京都いつでもコール** 午前8時～午後9時(年中無休)

みなここ ☎ 661-3755 FAX 661-5855  
ごようここ

\*番号のお間違いがないようご注意ください

**Eメール** (ホームページから) 京都いつでもコール 検索

ある内容は変更になる場合があります。