

# 西京極で京都サンガF.C.を応援しよう!

11月10日 ガンバ大阪戦は、  
山科区民デー100組200名様をご招待!



7 MF 駒井善成(山科区出身) © KYOTO P.S.

J1昇格を目指し、クラブ一丸となって戦う京都サンガF.C.。皆さんの声援で、ぜひとも勝利を勝ち取りましょう!

- 日時 / 11月10日(日)午後1時キックオフ
- 会場 / 西京極陸上競技場兼球技場
- 対戦チーム / ガンバ大阪

※キックオフ前は、キッズアトラクションや、イベントが盛りだくさんのサンガフレンズスクエアでお楽しみください。



## 山科区民デー100組200名様をご招待!

- 対象 / 山科区にお住まいの方
- 申込 / 往復はがきに次の事項を明記のうえお申し込みください。申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

- ・往信用表面(あて先) 〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1 京都サンガF.C. 山科区民デー招待係
- ・往信用裏面 ①「山科区民デー招待」 ②住所 ③代表者氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤希望人数(2名まで)
- ・返信用表面 郵便番号、送付先住所、氏名 ※返信用裏面は記入不要
- ・締め切り 10月25日(金)必着。

●問合せ先 / 京都サンガF.C. ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)



# 山科健康づくりサポーター 「キャット・ハンズ」養成講座 開講!



### ☆健康づくりサポーターとは・・・

『自分のために、地域みんなのために』保健センターのスタッフと一緒に、また自主的にも、健康づくりに関する経験や知識を活かした活動を行うボランティアです。

### <活動内容>

保健センターで実施する健康教室で、スタッフと一緒に企画や運営を実施。また自主活動では、疏水沿いを中心に毎週定期的なウォーキングをしています。今年度は、ウォーキングを区民にも広げたいという思いから「キャット・ハンズと歩く健康ウォーキング」を開催中。

◆養成講座を受講して、あなたもキャット・ハンズに仲間入り!

●日時・内容 / いずれも時間は 午後1時30分～3時30分

	日時	内容(予定)
1回目	11月27日(水)	・サポーターとは ・活動体験談、交流会
2回目	12月4日(水)	・運動の話と運動実技(講師:健康運動指導士)
3回目	12月11日(水)	・グループワーク等 ・サポーター認定証の交付

●対象者 / 山科区在住の方で以下に該当する方ならどなたでもOK!

- ・健康づくりに興味のある方
- ・健康な生活を続けたい方
- ・仲間と一緒に何かやってみみたい方
- ・社会や地域に何か役に立つことをしてみたい方

●場所 / 山科区役所

2階大会議室(3回目のみ第3会議室)

●定員 / 20名(先着順)

●申込 / 10月30日(水) から電話でお申し込みください。

●申込み先 / 区保健センター 成人保健・医療担当(☎592-3477)

### キャット・ハンズの方の声



健康はひとりで考えるよりほかの人の意見を聞くことも大切です。

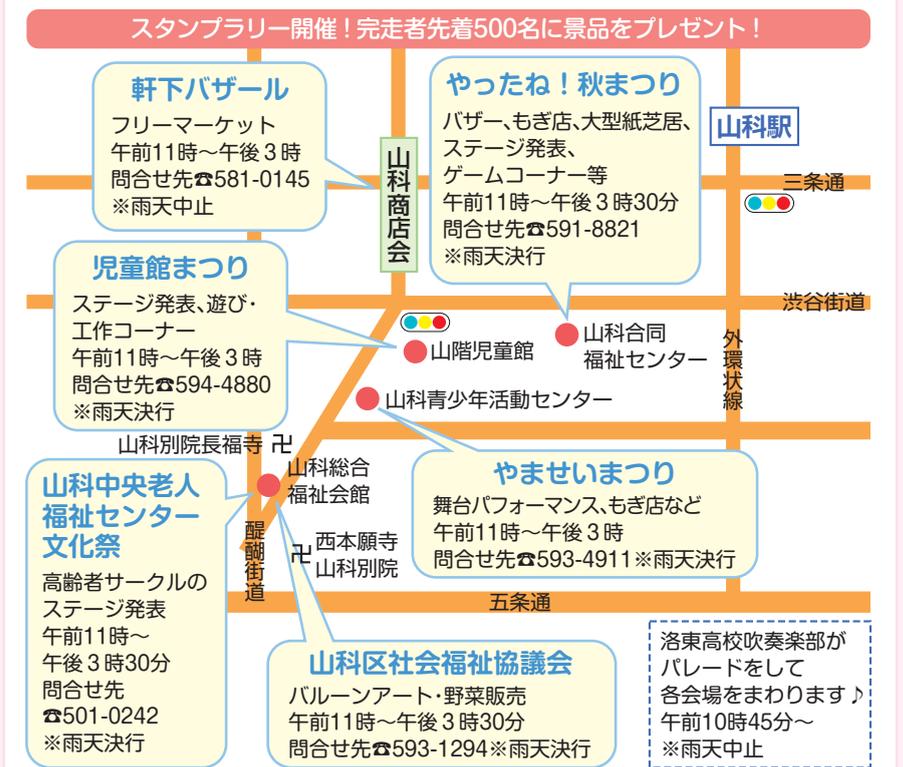
キャット・ハンズの活動に加わり人の輪が広がります!

# 第12回 ぐるっとふれ愛まち フェスタin山科

11月4日(月・祝)  
午前11時～

山科駅南側の醍醐街道、渋谷街道周辺で「第12回ぐるっとふれ愛まちフェスタin山科」が今年も開催されます。地元商店会、福祉・青少年・児童施設などが、地域の交流を深めるとともに、より多くの人に山科を知ってもらうことを目的に行います。

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



●問合せ先 / 「ぐるっとふれ愛まちフェスタin山科」連絡協議会事務局: 京都市山科合同福祉センター(☎591-8821)

## 平成25年度 山科“きずな”支援事業

平成25年度 山科“きずな”支援事業の補助対象事業のイベントを紹介します。

事業名	大学・団体名	事業概要	日時	集合・開催場所	申込み・問合せ先
音羽山自然観察会 ハイキング中級 「八大龍王」コース	山科ハイキングクラブ	音羽山のハイキングを楽しみながら、森林・環境の学習を行う。 講師: 京大農学部の先生。定員20名。	11月9日(土) 9:30～12:30	白石神社入口に集合	山科ハイキングクラブ (☎581-0861)
躍動! やましなゆかりの音楽家たち	躍動! やましなゆかりの音楽家たちコンサート	山科にゆかりのある音楽家たちによる年1回のコンサート	12月7日(土) 14:00～	東部文化会館	東部文化会館 (☎502-1012)
「山科の史跡とお地蔵さん巡り 山科北部コース」	ふるさとの良さを活かしたまちづくりを進める会	「山科お地蔵さん巡り」冊子をもとに、山科区北部の史跡とお地蔵さん巡りを実施し、その案内をします。定員50名。	11月30日(土) 13:30～16:30	JR山科駅改札口前に集合	ふるさとの会事務局長 浅井定雄 (☎090-7960-0905)