

全市統一企画 京・食クッキング ～冬の食育セミナー～

生き生きと元気に暮らすためには、日々のバランスのとれた食事と、年齢や性別・運動量に合わせた「自分の適量」で食べることが大切です。自身の適量を知ることは「肥満」や「低栄養」の予防にもつながります。

今回は、冬が旬の食材を使った、適量バランスクッキングを行います。皆様のご参加をお待ちしています。

- 日時／
 - ①平成30年1月24日(水) ②平成30年2月9日(金)
 - いずれも午前10時～午後1時
- 内容／講話「食事の適量を知りましょう」
調理実習「冬の旬野菜で適量バランスクッキング」
- 当日受付／区役所1階 健康長寿推進課(1番窓口)
- 対象／山科区内在住の18歳以上の方
料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。
- 定員／①②それぞれ21名(先着順)
- 費用／500円
- 持ち物／エプロン・三角巾・手ふきタオル
- 申し込み方法／12月20日(水)から電話または窓口にて直接
- 問い合わせ先／区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)



- ＜献立＞
- ◆ごはん
 - ◆魚のもと焼き
 - ◆小松菜のくるみ和え
 - ◆かぶらの淡雪仕立て
 - ◆フルーツ豆乳かん
- ※献立は変更になる場合があります。

『地下鉄ファン感謝祭 feat.ナイスミート in 山科』を開催します！

山科区内にある大学の吹奏楽部による演奏や各種団体による踊りなどのイベント、山科の地域の魅力を発信するPRブースの出展など、盛りだくさんの内容です。ぜひ、お越しください！



会場へは、地下鉄東西線(「柳辻」駅下車)が便利！

地下鉄応援キャラクター 小野陵 ©Kyoto Municipal Transportation Bureau 2013-2017

- 日時／12月24日(日)午前11時～午後4時
- 場所／東部文化会館
- 費用／無料
- 申し込み／不要
- 問い合わせ先／市交通局営業推進室 (☎863-5065、FAX863-5069)

災害に備えて！ 平成29年度 区総合防災訓練を実施

11月19日、山階小学校において山科区総合防災訓練を実施しました。訓練では、約600名の学区民の皆様のご参加のもと、安祥寺中学校の生徒の誘導により、体験型の避難所運営訓練や水のう、土のうの積み上げ訓練、食料・給水訓練、各啓発ブース等の見学を実施しました。



市民しんぶん山科区版に載っていませんか？ 市民しんぶん山科区版1月15日号で、新年の特別企画として、「山科にこんなまちになってほしい」などのご意見とともに、区民の方の顔写真を掲載するコーナーを作ります。ご興味のある方は、左記の日程で撮影会を行いますので、是非、お越しください。※紙面の都合上、撮影した写真等が掲載できない場合もございます。ご了承ください。



バレエボール教室を開催します！

初心者から上級者まで、楽しんでいただけるバレエボール教室です。日本体育協会公認指導員が、丁寧に教えます！

- 日時／12月23日(土・祝)午前9時30分～午後0時30分
- 場所／山科地域体育館
- 対象／小学生(全学年)
- 定員／50名(先着順)
- 費用／500円
- 申し込み／12月15日(金)～12月20日(水)の期間内に、申し込み先に電話
- 申し込み・問い合わせ先／山科地域体育館(☎595-9705)



区民ギャラリー展示作品募集

- ふれあいやましま2018区民ふれあい文化祭
- 展示日時／2月25日(日)午前10時～午後4時30分
 - 展示会場／東部文化会館 創造活動室
 - 募集作品
 - ①絵画：日本画、洋画、水彩画、版画で30号(91cm×62cm)以内。額装および軸物のもの
 - ②書道：軸物、額装、色紙、短冊で半切以内
 - ③写真：モノクロ、カラーは不問。ワイド4つ切り以内。パネル仕上げまたは額装のもの。人物等被写体の写真は要事前承諾
 - ④リサイクルアート：不用品を使った室内インテリア等の実用性のある作品で、立体型は、50cm×50cm×50cm以内。平面型は、一辺が1m以内のもの
 - 各部門とも先着30点。一人1点で未発表のものに限る(リサイクルアートはグループ出展可。ただし1グループ1点)
 - 応募資格／区内在住または区内に通勤・通学されている方(プロを除く)
 - 申し込み方法／12月15日(金)から26日(火)までに、申し込み先で用紙を記入の上、提出
 - 作品搬入／1月10日(水)・11日(木) 午前8時30分～午後5時(山科区役所)
 - 表彰／審査会において、各部門の優秀作品を決定し、賞状および記念品を贈呈(リサイクルアートのグループ出展は賞状のみ贈呈)
 - 表彰内容／ふれあいやましま賞1点、準ふれあいやましま賞2点、優秀賞3点程度
 - 区民ギャラリー終了後、「ふれあいやましま」準ふれあいやましま賞「のうち、一般的な作品は3月末ごろまで東部文化会館に、小・中学生、幼稚園・保育園の作品は3月下旬ごろまでアートロードなぎつじに展示します。
 - 表彰式／2月25日(日)午前10時30分ごろから東部文化会館ホールにて
 - 申し込み・問い合わせ先／区まちづくり推進担当(☎592-3088)

体組成測定会

- 日時／12月23日(土・祝)午前10時～午後2時
- 場所／山科地域体育館
- 内容／体脂肪、筋肉量の測定等
- 対象／中学生以上(中学生は保護者同伴でのみご参加いただけます)
- ※ペースメーカーをご使用の方は、ご参加いただけませんのでご了承ください。
- 費用／測定料無料(別途、ジム利用料300円が必要)
- 定員／60名 ●申し込み／不要
- 問い合わせ先／山科地域体育館(☎595-9705)

