



「やましなプラス+」ダウンロード(無料)、iTunes AppStoreまたはGooglePlayで「やましなプラス」と検索するか、右記QRコードからアプリをダウンロード(無料)



## お花の肥料を助成します

花と緑にあふれた山科区のまちづくりを推進するため、花苗や種の植付を行う団体に肥料(年額3,000円分以内)を助成します。



**対象** 公共用地や多くの方が鑑賞できる所に花苗、種の植え付けを行う5名以上の団体

**定員** 10団体(先着順)

**申込み** 申請書(※)に記入のうえ、郵送(〒607-8511(住所不要)まちづくり推進担当)または持参。

※申請書は区まちづくり推進担当で配布、区ホームページに掲載。

**申込期間** 8月15日(水)～10月31日(水)

**問合せ** ふれあい「やましな」実行委員会事務局  
(区まちづくり推進担当 ☎592-3088)

## 第3回山科検定を実施します!

**【出題形式】** 全50問択一式 **【検定時間】** 60分

**【合格基準】** 70点以上

**【出題範囲】** 山科の歴史、文化、産業など。50問のうち35問～40問程度を公式テキスト『京都山科 東西南北一区民が選んだ魅力を訪ねて-』(※)から、残り10問程度をテキスト外から出題します。

※区役所で配布しているほか、区役所ホームページで公表しています。



**日時** 11月25日(日)午前10時～

**場所** 京都薬科大学

**申込期間** 9月3日(月)～10月19日(金)

**受験料** 無料

**申込み** 往復はがきに、必要事項(①氏名(ふりがな)②生年月日(年齢)③郵便番号④住所⑤電話番号⑥性別⑦車イス使用等特別対応の有無)を記載し、申込先に郵送。

**申込先・問合せ** 一般社団法人 山科経済同友会事務局

〒607-8322 京都市山科区川田清水焼団地町6-2

☎501-1818、FAX501-2220、メール:info@y-k-d.com

※山科区役所ではありませんのでご注意ください。

## 「キャット・ハンズ」と歩く健康ウォーキング

**申込み**

8月27日(月)から9月25日(火)までに、申込先に電話又はFAX、メールにて、参加される方全員の

- ①氏名(ふりがな)
- ②年齢 ③住所
- ④連絡先(電話・FAX番号、メールアドレス等)
- ⑤医師からの運動制限の有無

をお知らせください。(ただし、定員になり次第受付を終了します。)

**申込先・問合せ**

区健康長寿推進課  
健康長寿推進担当  
(☎592-3222、  
FAX:502-1677、  
メール:yamashina-ken  
ko@city.kyoto.lg.jp)

**山科区健康づくりサポーター**  
「キャット・ハンズ」と一緒に楽しく歩きましょう

**日時** 9月28日(金)午前9時30分集合(午前10時出発、正午帰着予定) ※雨天中止

**集合場所** ラクト山科公園 ※のぼり(緑色)が目印

**コース** コラクト山科公園～洛東高校前～双林院～毘沙門堂～一燈園～諸羽神社～ラクト山科公園(約4km 2時間程度)

**対象** 山科区民(ただし、医師から運動制限を受けていない方)

**持ち物** 歩きやすい服装、飲み物、歩数計(お持ちの方のみ、雨具等)

**定員** 50名(先着順)



## 「京・食クッキング」

### 秋の食育セミナー

実りの秋は、いつも体重が増えてしまう…あるいは、残暑厳しく食欲不振で体重が減ってしまった…なんてことはありませんか。

旬の食材を取り入れた献立と調理実習で、エネルギーを上手にコントロールする工夫を管理栄養士から提案します。あなたに合った食べ方を見つけましょう。

**日時** 9月26日(水)午前10時～午後0時50分

**場所** 山科区役所(受付1階1番窓口)

**内容** ①講話「健康的な体重を維持しましょう」エネルギーコントロールのコツ」  
②調理実習「秋の旬野菜を使った献立」

**対象** 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** 21名(先着順)

**費用** 500円

**持ち物** エプロン・三角巾・手ぶきタオル

**申込先・問合せ** 8月28日(火)午前8時30分から電話または来所 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
(☎592-13222)

- 献立**
- ◆ごはん
  - ◆擬製豆腐
  - ◆切り干し大根のさっぱり和え
  - ◆根菜のごま風味炒め煮
  - ◆季節の果物コンポート



## 京都サンガF.C. 山科区民デー

**日時** 9月22日(土)

**キックオフ時間** 午後5時

**場所** 西京極陸上競技場兼球技場

**対象** 山科区にお住まいの方

※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。

**企画①** 50組100名様ご招待

**席種** SB自由席

**申込み** 往復はがき(住所・氏名・電話番号を明記)で(〒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)へ※多数抽選。

**締切** 9月10日(月)【必着】

**企画②** ご優待

**料金** 大人2,570円⇒1,500円

小中高生1,280円⇒700円

**席種** SB自由席

**申込み** 事前申し込み不要。試合当日、山科区民とわかるものをチケット総合センター引換窓口2で提示してください。

**問合せ** 京都サンガF.C. ホームタウン推進課  
☎0774-55-7603



## 京都サンガF.C.健康アカデミー

京都サンガF.C.のコーチによる健康体操教室です。サッカーボールを使って楽しく体を動かしましょう。

**日時** 9月28日(金)午前10時～11時30分

(受付午前9時30分～)

**場所** 山科地域体育館

**対象** 運動制限のない60歳以上の方

**定員** 100名(先着順)

**費用** 無料

**持ち物** 運動できる服装、屋内用シューズ、靴を入れる袋、タオル、飲み物

**申込み** 9月7日(金)までにお住まいの学区の地域包括支援センターまで

**申込・問合せ**

お住まいの学区	地域包括支援センター	電話
音羽・音羽川・大塚	音羽地域包括支援センター	☎595-8139
安朱・山階・西野	山階地域包括支援センター	☎583-5833
山階南・百々・勤修	勤修地域包括支援センター	☎595-7736
大宅・小野	大宅地域包括支援センター	☎572-6660
陵ヶ岡・鏡山	日ノ岡地域包括支援センター	☎595-5575

## プレママ・パパ教室【全3回】

すべての赤ちゃんの健やかな成長と、お母さんお父さんのサポートのために、「妊娠期からの子育て支援」を行っています。妊婦体験もできますよ。



**内容**

- ①妊娠中のこと、お産のこと【助産師】
- ②赤ちゃんのいる生活、沐浴体験【保健師】
- ③赤ちゃんとお母さんの食事と歯の話【栄養士、歯科衛生士】

地域の子育て情報【保健師等】

**対象** 妊娠中の方とそのご家族

**日時** ①9月14日(金)

②9月21日(金)

③9月28日(金)

いずれも午後1時30分から3時30分

**場所** 区役所2階 第3会議室

**申込み** 不要

**費用** 無料

**問合せ** 区子どもはぐくみ室

子育て相談担当(☎592-3259)

## 広告

世界から注目される京都の不動産。  
不動産売買、資産運用、ゲストハウスの企画・運営までトータルプロデュース

人を結び街を紡ぐ



RE:CONNECTION

株式会社レ・コネクション

売却・賃貸・管理の無料相談

☎0120-14-6200

京都市下京区室町通綾小路上の鶏鉦町500番地 鶏鉦ビル3F

**定休日** 水曜日

**営業時間** 10:00～20:00

http://re-connection.co.jp

レ・コネクション

検索



受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)  
市政情報総合案内コールセンター  
京都いつでもコール