



「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)



山科区民総合防災訓練を実施します

大地震(震度6強)が起き、山科区全域に大きな被害が発生している想定で一斉防災訓練を実施します。

災害が発生した時には、自分の身は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」が大切です。積極的に訓練に参加しましょう!

日時 11月10日(日)午前9時から正午頃(学区により終了時刻は異なります。)
※訓練当日、京都市域に気象警報の発令や震度4以上の地震が発生した場合は、訓練を中止します。

場所 各学区訓練会場
(大宅学区を除く。大宅学区では11月17日(日)に防災訓練が実施されます。)
※各学区訓練会場についてはお住まいの町内で御確認ください。

内容 午前9時 大地震(震度6強)が発生したという想定で訓練スタート
避難を促す緊急速報メールを携帯電話・スマートフォンに一斉に送信します。

安全の確保▶地域の集合場所へ移動▶避難所(訓練会場)へ移動▶避難所の開設、各種訓練
※学区ごとに当日の訓練内容は異なります。

問合せ 区総務・防災担当(☎592-3066)

訓練当日午前9時に緊急速報メールを送信します

⚠️ ご注意!

【緊急速報メールの受信について】

- ① マナーモードでも着信音が鳴る場合があります。(訓練当日に不都合がある場合は、あらかじめ電源を切るなどの対応をお願いします。)
- ② 緊急速報メールを受信できない機種があります。また、通話中など受信できない場合があります。(詳細は、通信事業者にお問合せください。)

※画面はイメージです。

第18回 山科区「区民歩こう会」参加者募集

法厳寺(牛尾観音)バリバリコース

大塚小学校 スタート ▶ 露山水車 ▶ 大師堂 ▶ 大蛇塚 ▶ 中間地点
法厳寺(牛尾観音) ▶ 引き返し ▶ 大塚小学校 ゴール(約7km、約2時間)

日時 12月1日(日)集合、受付 午前9時(雨天中止)
開会式 午前9時15分 スタート 午前9時30分

集合場所 大塚小学校(京阪バス 大塚野溝町下車徒歩約8分、国道大塚下車徒歩約10分)

対象 山科区に在住の方(団体の参加可)

申込方法 10月15日(火)~11月14日(木)までに、ア、イのいずれかの方法でお申込みください。

- ア 各学区体育振興会の役員の方へ直接申込み。
- イ ①学区名、②氏名(代表者)、③人数を記入のうえ、郵送(11月14日の消印有効)または、FAXにて申込み。

申込・問合せ 山科区体育振興会連合会事務局: 区まちづくり推進担当(☎592-3088)、(FAX502-8881)、(郵送先 〒607-8511(住所不要))
※当日の実施の有無は、午前8時以降テレフォンサービス(☎502-8881)でご確認ください。

食育セミナー 『食材のムダをなくそう!!使い切りクッキング』

本来まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。このセミナーでは、「食品ロス」を減らすために家庭でできる食材を無駄なく使う方法について、管理栄養士の講話と調理実習によりお伝えします。話題の「食品ロス」について、一緒に学びましょう!

献立

- ★炊き込みご飯
- ★豚肉と白菜のトロトロ煮
- ★あさり漬物
- ★なんでもたっぷり白和え
- ★デザート

※変更になる場合があります

日時 11月27日(水) 午前10時~午後1時

場所 山科区役所2階 栄養室
当日受付 健康長寿推進課(区役所1階1番窓口)

内容 管理栄養士の講話・調理実習
対象 山科区に在住の18歳以上の方

★料理初心者や男性の方もお気軽にお申込みください。

定員 21名(予約制・先着順)

料金 500円

持ち物 エプロン・手拭きタオル・三角巾

申込方法 11月1日(金)から電話または窓口にてお申込みください。

申込・問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)



京都サンガF.C. 健康アカデミー

京都サンガF.C.のコーチが指導す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せんか。



日時 11月18日(月)午前10時~11時30分
(受付 午前9時30分~)

会場 醍醐地域体育館

対象 運動制限のない60歳以上の方

定員 100名(先着順)

参加費 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

申込方法 10月15日(火)~11月5日(火)までにお住まいの学区の地域包括支援センターまで

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

お子様から高齢の方まで楽しめるお口に関するコーナーや情報がたくさんあります。

日時 11月2日(土) 午後2時30分~4時30分

場所 山科区役所2階
※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

- 内容**
- ・歯の相談・歯みがき指導・フッ化物洗口
 - ・口腔がん検診・健口体操・人形劇
 - ・試してみようコーナー(お口の細菌チェック、噛むカムチェック等)
 - ・講話「まちの歯科医が教える みんなが知りたい歯の話」
 - ・保健福祉センターコーナー
 - ・地域包括支援センターコーナー

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)

お口の元気は体の元気☆



「歯のひろば」を開催します

