



～敬老の日～ 100歳おめでとうございます

大正9年4月1日～大正10年3月31日にお生まれになった方々です。
これからも、健やかに過ごされますよう心からお祈りいたします。

- (勸修学区) 橋本 誠男さん、富田 和子さん
(山階学区) 橋本 和男さん
(鏡山学区) 日下 たまさん、皿手井 秀さん、風間トミへさん
澤田 さかゑさん、内海 さとさん
淀川 秀子さん、渡邊 つね子さん
(音羽学区) 吉田 敦子さん、伊吹 こうさん
(安朱学区) 御池 八重子さん、清河 宝清さん、中澤 静子さん
(陵ヶ岡学区) 嶋崎 操さん、小西 俊一郎さん、石原 千代子さん
高橋 帛子さん、岡田 登喜雄さん、笠井 澄子さん
(大宅学区) 上田 マサさん、安積 武知さん
田中 きくさん、坂元 政子さん
(百々学区) 千葉 ユキコさん、池田 静江さん、中村 スワエさん
(大塚学区) 河村 濤江さん、中田 志登子さん、中山 千代枝さん
(小野学区) 加藤 きみさん、並川 あい子さん
(音羽川学区) 森田 サダさん、山口 うた子さん

*公表のご了承をいただいた方のみ掲載。(8月15日現在)

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)

令和元年度 京都市市民憲章推進者区長表彰

市民憲章は私たち市民が守るべき行動の指針を示したもので、今も暮らしの中に根付いています。

7月29日、山科区では、この市民憲章を率先して実践していただいている区民の皆様25名を表彰しました。



●個人の部

- (勸修学区) 戎崎 欣博さん、大橋 圭一郎さん、松永 泰博さん、宮地 正明さん
(山階学区) 浅田 眞由美さん、中面 かね子さん、三間 雅子さん
(鏡山学区) 金沢 香織さん、久保 克己さん、南 陽子さん
(音羽学区) 蔭山 滋さん、玉木 誠一さん、西谷 康夫さん
(安朱学区) 関目 比佐子さん、舟山 俊三さん
(陵ヶ岡学区) 杉原 登士夫さん
(大宅学区) 梅田 恭子さん、河村 美智子さん、和田 三男さん
(山階南学区) 橋本 正弘さん、松井 靖夫さん
(百々学区) 平野 一男さん
(西野学区) 西村 勝代さん、原 千鶴子さん、村上 尚子さん

問合せ 区まちづくり推進担当(☎592-3088)

キャッシュカードをだまし取る詐欺が多発！

令和2年の山科警察署管内における特殊詐欺被害件数(7月末時点)は15件、そのうちキャッシュカードがだまし取られる(盗まれる)被害が8件発生しています。犯人は右記のような言い回しでキャッシュカードをだまし取っています。

このような話は詐欺です。他人にキャッシュカードを渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。不審だと感じたら、山科警察署にご連絡ください。

キャッシュカードの有効期限が切れています。

キャッシュカードが古いので交換します。



キャッシュカードを封筒に入れておいてください。後で取りに伺います。

問合せ
山科警察署
(☎575-0110)

第5回山科検定 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、第5回山科検定は中止といたします。

問合せ 一般社団法人 山科経済同友会
(☎501-1818)



(工) 20、(ウ) 10、その他
山科検定過去問クイズ No.3

食塩相当量を チェックしよう！

血圧が高いから、調味料は低エネルギーのものを選ぶように心がけているよ！



しかし、栄養成分表示を比較すると…

食事1回あたりの食塩相当量の目安は2～2.5gだから、この差は大きい！

和風ドレッシング

栄養成分表示
大さじ1(15g)当たり
エネルギー30kcal
たんぱく質0.3g
脂質2.8g
炭水化物 0.8g
食塩相当量0.6g

和風ノンオイルドレッシング

栄養成分表示
大さじ1(15g)当たり
エネルギー12kcal
たんぱく質0.5g
脂質0.02g
炭水化物 2.4g
食塩相当量1.1g

低カロリータイプのノンオイルドレッシングやマヨネーズは、エネルギーや脂質が少ない反面、食塩が多いものもあります。

血圧が高い方は、食塩相当量にも注目して選びたいですね。9月は「食生活改善普及運動」月間です。生活習慣病の発症と進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。この機会に、食生活を見直してみませんか。



問合せ 区健康長寿推進課
健康長寿推進担当(☎592-3222)