

# 山科区健康づくりサポーター養成講座を開講します!

健康づくりに関心がある方、自分の健康のために何かしたい方、誰かの役に立ちたいと  
思っている方、サポーターとなり一緒に健康づくりの輪を広げませんか?

 **全2回の講座への参加が必要です!**

|         | 日時                      | 場所                | 内容(予定)                                                             |
|---------|-------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1<br>回目 | 9月6日(水)<br>14:00~16:00  | 区役所<br>2階<br>大会議室 | ●保健師による講話<br>「健康づくりサポーターとは」<br>●歯科衛生士による講話<br>●健康運動指導士による講話及び実技 など |
| 2<br>回目 | 9月27日(水)<br>14:00~16:00 |                   | ●山科区健康づくりサポーターの役割と<br>活動紹介<br>●管理栄養士による講話<br>●グループワーク など           |

- 対象** 18歳以上の区内在住の方で、健康づくりに興味のある方
- 定員** 20名(先着順)
- 申込み** 8月21日(月)~31日(木)に電話または窓口で問合せ先に申込み
- 問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 1番窓口 (☎592-3222)

山科区健康づくりサポーター  
(愛称:キャット・ハンズ)とは



『自分のために、地域みんなのために』をス  
ローガンに、区役所と共に定期的なウォーキン  
グなど健康づくりに関する活動を行っているボ  
ランティア団体です。

山科区健康づくりサポーター養成講座を受  
講後、サポーターとして活動します。令和5年  
7月現在で、62名のサポーターが活動中です。



## きょう しょく 京・食フッキング ~秋の食育セミナー~

塩分の摂り過ぎは身体に良くないということは分かっていますが、塩分を減らした食事なんて  
物足りないと思っている方、塩分控えめでもおいしく食べられるコツをお伝えします。

- 日時** 9月7日(木) 10:00~12:00 (受付9:40~)
- 場所** 区役所2階 栄養室(受付:1階 1番窓口)
- 内容** 講 話「今すぐできる! おいしい減塩のコツ」 講師: 管理栄養士  
調理実習「秋の旬の食材を利用した減塩フッキング」
- 対象** 区内在住の18歳以上の方(料理が苦手な方、男性の方もお気軽にご参加ください。)
- 定員** 12名(先着順) **費用** 500円
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル
- 申込み** 8月23日(水)~31日(木)に問合せ先の電話または窓口にて申込み(受付時間は9:00~17:00)
- 問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 1番窓口 (☎592-3222)



**献立** ※変更になる場合があります。

- ごはん
- あんかけやゆらか豆腐ハンバーグ
- きのこの梅しそ和え
- おいもの豆乳スープ
- 季節のフルーツのごま和え

## 区民 公開講座

## ~皆が支える地域づくり~ 「いつまでも食べる喜びを」

人を良くすると書いて「食」。口から食べるということは、生命の源であり、  
楽しみでもあります。「おいしい」「嬉しい」の笑顔が、人を幸せにします。  
そんな笑顔を守る地域づくりの取組をご紹介します。

- 日時** 9月13日(水) 14:00~16:00
- 場所** 東部文化会館ホール(栂辻西浦町1-8)
- 講師** 荒金 英樹 氏(愛生会山科病院消化器外科部長・京介食推進協議会会長)
- 定員** 500名 **費用** 無料
- 申込み** 9月6日(水)までに問合せ先の電話または  
FAXにて申込み
- 問合せ** 山科区在宅医療・介護連携支援センター  
(☎606-6333 FAX594-0076)



## 里親制度説明会(里親基礎研修)を 実施します

様々な事情により家庭で暮らせない子どもを、自らの家庭に迎え  
入れ育ててくれる里親制度の理解を広めるとともに、里親登録に必  
要な研修を兼ねた説明会を実施します。

- 日時** 8月28日(月) 10:00~15:30
- 場所** 区役所2階 大会議室
- 対象** 里親制度に関心のある市民
- 定員** 約30名(先着順)
- 費用** 無料
- 申込み** 8月1日(火)~25日(金)に問合せ  
先の電話またはFAXにて申込み
- 問合せ** 京都市児童相談所 里親養育支援係  
(☎801-2929 FAX822-4175)

### カリキュラム

- 里親制度を学ぶ  
(10:00~11:00)
- 里親を必要とする子ども達  
のことを学ぶ(11:00~12:00)
- 里親の体験談から学ぶ  
(13:00~14:00)
- 子育てに必要な知識を学ぶ  
(14:00~15:00)
- グループディスカッション  
(15:00~15:30)

