

★連続講座★

リピーター歓迎!

### 糖尿病予防教室

～健診結果改善にチャレンジ!～



過去の健康診査の結果や日常生活を振り返り、健康づくりに取り組みましょう! 健診結果が改善するように、専門職がサポートします。

第1回	第2回	第3回
6月26日(水)	7月11日(木)	12月4日(水)
14:00～16:00 (受付13:30～13:45)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診結果、生活習慣の振り返り</li> <li>● 簡単エクササイズ</li> </ul> 講師 フィットネス企画Q 山本孝 健康運動指導士	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 糖尿病ってどんな病気? ～平安時代の貴族と糖尿病～</li> <li>● 糖尿病と歯周病の意外な関係</li> </ul> 講師 坂部医院 坂部和美 院長 (糖尿病学会認定専門医)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6か月間の振り返り</li> <li>● 簡単エクササイズ</li> </ul> 講師 フィットネス企画Q 山本孝 健康運動指導士

**場所** 区役所2階 大会議室  
**対象** 区内在住の18歳以上で現在糖尿病の治療を受けておらず、第1回～3回全ての講座に参加できる方  
**定員** 20名(先着順) **参加費** 無料  
**持ち物** 尿糖・血糖値・HbA1cが分かる健康診査の結果(お持ちでなくても参加可)、筆記用具、マスク  
**申込み** 5月22日(水)～に問合せ先の電話または窓口にて申込み ※定員に達し次第、受付終了  
**問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

### 6月4日(火)～10日(月)は “歯と口の健康週間” です。



歯科健診を受け、ご自身のお口の状態をチェックしましょう。

**■成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)**  
**日時** 5月24日(金) 9:00～10:30  
**場所** 区役所1階 診察室(当日受付:1階1番窓口)  
**内容** 歯科健診、歯科相談、保健指導  
**対象** 18歳以上の方、妊産婦の方 **参加費** 無料 **申込み** 不要  
**問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

### きょうしよく 京・食クッキング

～初夏の食育セミナー～



1日の野菜 目標量(350g)の 7割もとれる♪

野菜をたっぷり使ったレシピの紹介やバランスの良い食事についての講話などを行います。

**日時** ①6月6日(木) ②6月7日(金) ③6月14日(金)  
 ※①②③いずれかのみ参加可  
**10:00～12:30** (受付9:40～)  
**場所** 区役所2階 栄養室(当日受付:1階1番窓口)  
**内容** 管理栄養士の講話、調理実習、試食  
**対象** 区内在住の18歳以上の方  
**定員** 各12名(先着順) **参加費** 500円  
**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル  
**申込み** 5月20日(月)～5月31日(金)に問合せ先の電話または窓口にて申込み  
 ※複数名での申込不可 ※受付時間 9:00～17:00  
 ※定員に達し次第、受付終了



～献立～

- トマトごはん
  - キャベツの宝袋
  - きゅうりの香味炒め
  - 夏のとろろ汁
  - 和風ブラマンジェ
- ※写真はイメージです 変更になる場合があります

**問合せ** 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎592-3222)

### 乳がん巡回検診

乳がんは、初期症状が現れないことが多いため、早期発見するには定期的な検診の受診が大切です。



**時期** 7～9月 **場所** 区役所2階 大会議室  
**対象** 40歳以上の女性(2年に1回受診可※)  
 ※受診する年の12月31日時点で偶数年齢になる方。ただし、奇数年齢の方でも、前年に受診されていない場合は受診可能。  
**内容** マンモグラフィ(X線)検査 ※視触診・エコー検査は実施しません。  
**費用** 1,300円(免除制度あり)  
**申込み** 6月15日(土)までに【消印有効】、乳がん巡回検診申込はがきを申込先へ提出  
 ※申込み後、検診日時などのお知らせが郵便で届きます。  
**申込み・問合せ** 京都予防医学センター乳がん巡回検診係 (〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28 ☎811-9135)



▲市ホームページはこちら

乳がん巡回検診申込はがきは、①乳がん検診案内チラシ ②区健康長寿推進課窓口 ③市ホームページ から入手可能

### 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** 6月12日(水) 10:00～15:30 **場所** 区役所2階 大会議室  
**内容** 里親制度の説明など **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** ～6月11日(火)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 (☎950-0748 FAX950-1618)

### 山科区フラワーロード推進事業

「花と緑のまちづくりサポーター」募集中!

初心者の方も歓迎! ぜひご参加を!

「花と緑のまちづくりサポーター」として花壇のお手入れやフラワーバスケットの植栽をしませんか? 和やかな雰囲気楽しく活動しています♪

**活動頻度** 月1～2回  
**活動場所** 区役所・東部文化会館の花壇等  
**対象** 区内で活動できる方  
**申込み** 問合せ先へご連絡ください  
**問合せ** ふれあい“やましな”実行委員会 (区まちづくり推進担当(☎592-3088))

