

簡単1品料理レシピコンテスト

老若男女、色んな世代で作れる、簡単な1品料理のレシピを募集します。

例えば、短時間でできる、和えるだけ、包丁いらず、子どもでも作れる、そんな1品料理レシピの応募をお待ちしております。

応募作品は10月29日(日)健康いきいきフェスティバルで展示・表彰、試食を行いレシピ集として普及、啓発に使用します。

対象 市民

応募期間 8月1日(火)~9月8日(金)

応募方法 1品料理レシピの写真と分量、作り方などを記入した応募用紙を市役所1階健康増進課に持参(FAX、郵送は不可)

※応募用紙は健康増進課または市民情報コーナーで配布。市ホームページからもダウンロードできます。

※応募作品は原則お返しできません。
※レシピを若干修正させて頂く場合があります。

申し込み 市役所1階健康増進課TEL25-5004

(健康増進課)

食改のおやこ食育教室

「食育5つの力」って??

親子で楽しみながら料理体験をしましょう

とき 9月2日(土)

午前10時~午後1時

ところ ガレリアかめおか1階調理室

対象 幼児および小学生とその保護者

内容 料理体験・試食をとおして「食育5つの力」について学びます。

献立 ①ごはん②照り焼きれんこんバーグ③きゅうりとトマトのサラダ④汁物

定員 10組(先着順)

参加料 1人300円

持ち物 エプロン、三角巾(バンドナなど)手拭きタオル

申し込み 8月25日(金)までに電話またはFAXで次へ生活改善推進員石田良

TEL23-5801

※申し込み時にアレルギーの有無もお知らせください。

(健康増進課)

認知症介護家族交流会「ほっこりさん」

同じような経験をもつ人との出会いの場、介護や病気との付き合い方のコツを見つける場、介護者に必要な息抜きの場でもあります。

とき 8月17日(木)

午後1時30分~3時30分

ところ あんしん長寿センター(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対象 (1)認知症の人の家族
(2)認知症の家族を介護している人、介護していた人

内容 茶話会を通じた相談、交流(認知症の人と家族の会京都府支部会員が、コーディネーターとして参加)

参加料 無料(申し込み不要)

申し込み あんしん長寿センター TEL29-2133

(高齢福祉課)

元気アップ講座

介護予防に関心のある高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。

①「体操」

とき 9月4日(月)

午前10時~11時30分

内容 楽しい体操で健康づくりをしましょう。

講師 NPO法人元気アップAGEプロジェクト

定員 20人(申し込み多数の場合には抽選)

募集期間 8月10日(木)~28日(月)

②「コーラス」

とき 9月11日(月)

午前10時~11時30分

内容 音楽を楽しんで脳を活性化させましょう。

講師 片山映子さん・中村亜由子さん

定員 25人(申し込み多数の場合には抽選)

募集期間 8月10日(木)~9月4日(月)

【①②共通】

ところ あんしん長寿センター(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対象 65歳以上の人

※ただし要介護認定を受けている人は参加できません。

参加料 無料

申し込み あんしん長寿センター TEL29-2133

(高齢福祉課)

事務室移転のお知らせ

子育てに関わるサービスの相談や申請の窓口を、保健センターに設置しています。

これに伴い、成人保健を担当する「健康増進課」が市役所1階に、児童手当などを担当する「こども未来課」と、保育所、幼稚園の入所などを担当する「保育課」が、保健センターに移転しました。妊娠の届け出、乳幼児健診、子育ての相談などはこれまで通り保健センターへお越しください。

また、保健センター1階の改修工事を行うため、工事完了まで2階に窓口を設置しています。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

なお、休日急病診療所については変更ありません。

問 こども未来課 TEL25-5027

(母子健康係 TEL24-5016)

保育課 TEL25-5028

健康増進課 TEL25-5004

(こども未来課・保育課・健康増進課)

交通のルールとマナーを守り、交通事故を防止しましょう