

上京区民まちづくり活動支援対象事業

東陣を楽しく学ぶ上京探訪・文化ふれあい体験

西陣織や組紐づくりを体験し、東陣を学び、語り部と共に散策してみませんか。

日時 10月23日(日)
①午前の部10時～12時
②午後の部13時～17時

場所 西陣の町家・古武(大宮通五辻上る)

内容 ①組紐体験、西陣織体験、②東陣・座学及び語り部とまち歩き
※ものづくり体験をされない方は見学

講師 松下嵩氏(西陣織伝統工芸士)、鳴橋明住氏(京くみひも伝統工芸士)、鳴橋明美氏(組紐指導)、古武博司氏(国際文化政策研究教育学会所属)

参加費 1,000円(資料代等含む)
※途中参加も同額で可。

定員 先着60名(ものづくり体験は先着各10名、いずれも無料)
☎=「西陣の町家・古武」(☎441-9620)

上京オープンウィーク2016

区内でまちづくり活動や文化活動を行っている団体や個人を中心に、イベントや展示などの企画を通して人々が出会い、つながることから新たな上京を創造します。

期間 11月11日(金)～11月20日(日)
概要 区内のギャラリーのワークショップ、町家のオープンハウスなど
☎=上京クリエイティブネットワーク(Eメール kamigyoo.creative@gmail.com)



つながる♪体操in京極文化祭

昨年、地域の皆様からのワードを基に誕生した出町のオリジナルソング「つながる♪体操」。今年は、体操専門家や高齢者の方々の協力で座ったままでできる体操を披露します。一緒に楽しみましょう!

日時 11月3日(木・祝)14時～

場所 京極小学校体育館(寺町通石薬師下る西側)

参加費 無料
☎=demachi.jp (http://www.demachi.jp)、喫茶ヤオモン (Eメール info@yaomon.net)



西陣の空爆を語り継ぐ

日時 11月13日(日)13時30分～

場所 区総合庁舎4階会議室

語り部 磯崎幸典氏

☎=NPO平安京(担当:後藤) (☎841-1510)

親子でハッピーミュージック @バザールカフェ

子育て中の皆様、リトミックで体を動かしたり、童謡を歌ったり、楽器を鳴らしたり、自然に囲まれたバザールカフェで音楽とふれあいませんか?ご参加を心待ちにしています。

日時 11月26日(土)10時～11時

場所 バザールカフェ(烏丸今出川上る岡松町258)

対象 お子様の年齢が1～5歳くらいの親子

定員 親子8組くらいまで

講師 橋本るつ子氏(元梅光女学院中学校・高等学校音楽教員)

参加費 無料

申込み・問合せ バザールカフェ (☎411-2379、Eメール kyoto.bazaarcafe@gmail.com)

秋の上京茶会

恒例の秋の上京茶会が北野天満宮で開催されます。北野天満宮は、天正15年(1587年)に豊臣秀吉公によって北野大茶会が開催されるなど、茶文化ゆかりの地としても信仰されています。深まる秋の澄んだ空気のもと、一碗のお茶を楽しみ、こころ豊かなひとときをお過ごしください。

日時 11月13日(日)10時～15時(受付は9時30分～14時30分)

場所 北野天満宮(御前通今小路上る)

懸釜 裏千家

お茶券 千円(一席のみ)

※10月17日(月)から地域力推進室(1階①番窓口)にて枚数限定で販売

主催 上京区文化振興会、上京区役所

☎=地域力推進室まちづくり推進担当 (☎441-5040)

©水野秀比古

上京区民ふれあい史蹟ウォーキング

さわやかな秋空の下、世界文化遺産「銀閣寺」を訪ねる史蹟ウォーキングを開催します。多くの方々のご参加をお待ちしています。

日時 11月27日(日)10時～13時30分(受付は9時30分から)

集合場所 清荒神(護浄院)(市バス「荒神口」下車徒歩約3分)

コース 清荒神～吉田神社～銀閣寺～妙音弁財天(ゴール)

定員 180名(先着順)

申込み 10月19日(水)から11月7日(月)までに京都いつでもコール(4面参照)で受け付けます。①代表者の氏名・電話番号、②参加人数をお伝えください。

※小雨決行。中止については、当日8時以降に京都いつでもコールにお問い合わせください。
主催 上京区民ふれあい事業実行委員会 **共催** 上京区役所
☎=地域力推進室まちづくり推進担当 (☎441-5040)



第1回上京区まちづくり円卓会議拡大会議 —上京!MOW—

区基本計画の推進について意見交換を行う上京区まちづくり円卓会議(学区からの代表者やNPO、公募委員等で構成)を拡大し、まちづくり活動団体等に参加いただき、活動内容の発表や意見交換等の取組を通じて、交流を促し、新たなまちづくりへつなげていきます。

日時 11月19日(土)13:30～18:00

場所 区総合庁舎4階会議室

内容 【第1部】13:30～15:30 **上京!collection**～上京でまちづくり活動を行っている団体によるプレゼンテーション～

【第2部】16:00～18:00 **上京!meet up**～上京のまちづくりについて語り合うワークショップ～

対象 区内在住・通勤・通学、区内でまちづくり活動中又は区内でのまちづくり活動に興味のある方

申込み 10月27日(木)～11月9日(水)に京都いつでもコール(4面参照)で受け付けます。①氏名、②電話番号、③同伴者(2名まで)の氏名、④参加されるセッション(第1部、第2部両方参加も可能)をお伝えください。
☎=地域力推進室総務・防災担当 (☎441-5029)



上京区地域介護予防推進センター

各種教室のご案内

健法4か条(口腔講座)

日時 10月17日(月)14時～15時

場所 京都YCA(室町通水上る)

内容 口腔についての講話

※要支援・要介護状態以外で区内在住の65歳以上の方が対象。参加費無料。
☎=支援保護課(支援第二担当) (☎441-5121)

区社協通信

高齢者や障害のある方を支援する「生活支援員」の募集

上京区社協では、認知症やもの忘れ、知的障害や精神障害などにより、福祉サービスの利用や日常生活的な金銭管理に不安をもっておられる方を支援する「日常生活自立支援事業」にご協力いただける「生活支援員」を募集しています。ご関心をお持ちの方は、ご連絡ください。

募集要件

- 特別な資格や経験は不問
- 本市在住で満75歳までの方
- 平日の昼間、月2回程度の定期的な活動が可能な方
- ※民生委員、福祉サービス事業所等に所属している方を除く。

活動内容

- 福祉サービスの利用の手伝い
- 銀行でのお金の引き出し、各種支払い手続
- 郵便物の整理、書類の手続等
- ※活動費は1時間につき850円支給(交通費は別途支給)

養成研修

「生活支援員」になるためには、京都市社会福祉協議会が実施する養成研修の受講が必要です。

日程 11月29日(火)、12月1日(木)、12月6日(火)

時間 13時30分～16時15分(3日間とも)

場所 ひと・まち交流館 京都2階大会議室(河原町通五条下る東側)

申込締切 11月21日(月)

☎=上京区社会福祉協議会 (☎432-0505、FAX 432-0536)

保健だより

インフルエンザの予防

インフルエンザの患者数は、例年、12月から増え始め、1～3月頃にピークを迎えます。インフルエンザにかかると、咳、鼻水、のどの痛みなどの普通のかぜの症状もみられますが、急な発熱(38～40℃)、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強いのが特徴的です。特に、高齢者の方や慢性的な病気がある方は、肺炎など重症化することがあります。

インフルエンザの予防方法

- 日常生活
 - 手洗い、うがいをしっかりとしましょう。(特に帰宅時や食事前)
 - 人ごみや繁華街への外出を控え
- 予防接種
 - 重症化させないためにインフルエンザワクチンを接種しましょう。(流行期前の11月中旬に済ませておくことがお勧めです。)
 - ☎=健康づくり推進課(成人保健医療担当) (☎441-2872、3階③番窓口)

ましよう。(特に高齢者の方や慢性的な病気がある方)

- 外出時にはマスクを着用しましょう。
- 室内の乾燥に注意しましょう。(湿度の目安は50～60%)
- 十分な休養とバランスの良い食事で抵抗力を高めましょう。