

上京区 地域介護予防推進センター 各種教室のご案内

こころばん塾(運動器の機能向上プログラム)

日時 ①8月1日～10月24日の火曜日の全12回(9時30分～10時30分)
②8月15日、③8月31日、④10月26日の木曜日の全12回(15時～16時) 8月17日

場所 ①元待賢小学校(丸太町通黒門東入藁屋町)、②鴨沂会館(荒神口寺町東入ル荒神町)

内容 ストレッチ、下肢筋力向上・転倒予防運動、講話など

定員 ①、②ともに、10名程度(区内在住の65歳以上の方が対象) ※いずれも、参加費無料。要予約。

申込み 上京区地域介護予防推進センター(小川通今出川下る西入東今町 京都市小川特別養護老人ホーム内) ☎417・4707

☎健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441・2872

食育セミナー ～毎日の食事から健康長寿へ～

場所 区総合庁舎3階(栄養指導室) なつやすみの

京・食クッキング～秋の食育セミナー～

簡単でバランスのよい献立のお話と豆腐を主菜にした調理実習をします。

日時 ①一般編：9月5日(火)
②男性・料理初心者編：9月12日(火)
※いずれも10:00～12:30(9:45から受付)

参加費 500円

内容 講話、調理実習、試食(①、②同じ)

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

対象 区内在住の18歳以上の方

定員 ①24名、②18名(要申込み、先着順)

申込み 8月16日(水) から電話又は窓口にて受付。

献立
●ごはん
●豆腐のケチャップ炒め
●春菊のナムル
●冬瓜と豚肉のスープ
●かぼちゃ白玉
※変更になる場合有

親子で学ぼう!おいしい授業
身近にあるジュースを調べて、作って、自由研究のヒントにしませんか。

日時 8月2日(水) 13:30～15:30(受付は13:15から)

参加費 親子2人で600円

内容 ワークショップ「しらべてみよう!ジュースの正体!」、体験「ジュースを作ってみよう!」

持ち物 筆記用具、手ふきタオル、上履き(子どものみ)

対象 区内在住の小中学生とその保護者

定員 10組(要申込み、先着順)

申込み 7月21日(金) から電話又は窓口にて受付。

問合せ・申込み先 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441-2872、2階⑦番窓口

保健だより

乳幼児健康診査を受けましょう

子どもはぐくみ室では、お子様の月齢に応じて乳幼児健診を行っています。

実施月齢は、4か月、8か月、1歳6か月、3歳3か月の4回です。お子様の身体や心の成長の様子がわかります。

子を知るための大切な健診です。日頃から気になっている育児のこと等も相談ください。

費用 無料

スタッフ 医師、歯科医師、心理士、栄養士、歯科衛生士、看護師、保健師、保育士

☎子どもはぐくみ室(子育て相談担当) ☎441・2873 3階③窓口

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば 無料

親子で人形劇を楽しもう!

日時 8月7日(月) 10:30～11:30(受付は10:00～)

場所 区総合庁舎4階 大会議室

演目 「麒麟のリンちゃん」,
「蛙と王子さま」(糸あやつり人形劇団 みのむしさん)

対象 乳幼児とその保護者

定員 50組(要申込み、先着順)

申込み 7月21日(金) から8月1日(火) に、「京都市でもコール」(3面参照)へ、①イベント名、②氏名(ふりがな)、③電話番号、④参加人数の内訳をお伝えください。

☎=みつば幼稚園 ☎441-3752

心も身体もたくましく元気な子どもを育てるために

子どもたちが大好きな抱っこ、手と手を合わせてタッチ、ぎゅうっと抱きしめてもらってホッと笑顔に…。親子でふれあい遊びを楽しみながら、心も身体もリフレッシュ。

日時 7月31日(月) 10:30～11:30(受付は10:00～)

場所 区総合庁舎4階 大会議室

内容 親子でのふれあい遊びと講演

講師 杉島秀政氏(エール株) 安田式体育遊び研究所指導員)

対象 乳幼児とその保護者

定員 50組(申込み不要、先着順)

☎=鶴山保育所 ☎231-6289

同時開催
・市立幼稚園の園長による質問コーナー
・資料展示で幼稚園の生活をご紹介します

「世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動」

毎月25日は 上京の安心安全点検日

同大生が自転車盗対策の街頭啓発

5月25日に、烏丸今出川交差点周辺で同志社大学少林寺拳法部が「自転車盗防止」と「自転車マナー」の街頭啓発を実施しました。

「短時間でも必ず鍵を掛ける」、「自転車は車道の左側通行」などルールを守って、自転車と歩行者が安心安全に共存できるまちづくりを目指しましょう。

街頭啓発の参加者

☎=地域力推進室まちづくり推進担当 ☎441-5040

上京区民アンケート調査

昨年12月に実施した「上京区民アンケート調査」には多くの皆様にご協力いただき、ありがとうございました。

「総合的に判断して、上京区は安心して暮らせるまちである」と88.5%の方が「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」と回答されました。今後も、より一層安心・安全に暮らせるまち上京を目指して取組を推進してまいります。

詳しい結果は区ホームページに掲載しています。

上京区民アンケート 🔍 検索

7月21日(金)～8月20日(日) 夏の交通事故防止市民運動

スローガン
無事な夏を願う
ひまわりに京の夏を願う

運動重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 自転車の安全な利用の促進
- 歩行中・運転中のスマホ等使用の根絶

交通安全ポスター大募集!

9月24日(日)に二条城北小学校で開催する上京交通安全フェスティバルに展示する作品を募集します。

募集テーマ
①子どもと高齢者を交通事故から守ろう
②自転車の運転ルールを守ろう

作成方法
(ア)画用紙四つ切(長辺を横にして使用)
(イ)作品の裏に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記載。

応募資格
区内在住又は通勤・通学されている方。(自作、未発表のみ)

応募方法
8月25日(金)までに郵送又は持参

宛先・問合せ先
〒602-8511(住所不要)
上京区役所地域力推進室まちづくり推進担当 ☎441-5040、1階①番窓口