

**笑顔ですごせる
健康づくりのまち上京**

**健康と美を引き出す！
ウォーキング教室**

日時 12月9日(土) 10時～12時(受付9時30分)

場所 区総合庁舎3階 多目的室

内容 美しいウォーキングの姿勢や体の使い方を学び、区内を歩きます。(雨天時は庁舎内でレッスン)

講師 松原光恵氏(健康運動指導士)

対象 18歳～74歳の区内在住

で運動制限のない方
定員 40名(要申込み、先着順)

準備物 飲み物、タオル、動きやすい服装と靴

申込み 12月8日(金)までに、窓口又は電話にて受付

☎健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎41・2872、2階の番窓口

美しくウォーキング



**上京区人権月間バスツアー
～ハンセン病の歴史を巡る～**

園(岡山県瀬戸内市)
※集合・解散は京都駅を予定

内容 施設見学、体験談聴講

※後日(12月の平日)、参加者の意見交換会や成果発表の展示を予定。

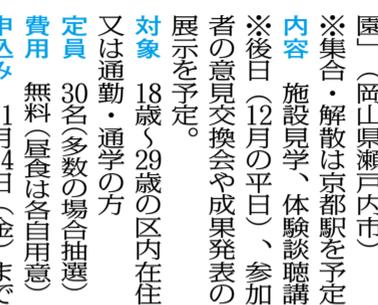
対象 18歳～29歳の区内在住又は通勤・通学の方

定員 30名(多数の場合抽選)

費用 無料(昼食は各自用意)

申込み 11月24日(金)までに電話、メール、FAX又は窓口にて、①氏名、②住所、③年齢、④職業、⑤電話番号をお伝えください。

☎地域力推進室まちづくり推進担当 ☎41・5040、FAX41・2895、1階①番窓口、メール kamigyo-machi@city.kyoto.lg.jp



長島愛生園は昭和5年に設立された国立ハンセン病療養所です。治療法が確立し、感染力が低いことが判明した後、世の中の偏見・差別は厳しいものでした。ハンセン病に関する歴史や現状について理解を深めてみませんか。

日時 11月29日(水) 7時～18時(予定)

場所 国立療養所「長島愛生

場所 上京区老人福祉センター(小川通今出川下る西入東今町)

内容 ストレッチ、下肢筋力向上・バランス能力向上、転倒予防運動 など

※区内在住の65歳以上の方が対象。10名程度。参加費無料。要予約。

申込み 区地域介護予防推進

**上京区地域介護予防
推進センター
各種教室のご案内**

ころばん塾(運動器の機能向上プログラム)

日時 12月7日～22日の木曜日15時15分～16時15分(全11回) 11月4日

センター(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) ☎41・2872



**上京区民まちづくり活動
支援対象事業
取組紹介**

**KOTO-継プロジェクト
～京都の文化を次代へ継承! #2～**

日時 11月25日(土) 14:00～

場所 鳴橋庵店舗(白銀町246)

対象 市内在住の小中高生(小中学生は保護者同伴)

内容 組紐でストラップ作成、お抹茶体験、京都人度チェック!

定員 6名(無料、要申込み)

申込み・問合せ先 事前に鳴橋庵 ☎090-9057-4407、☎kiritsubo729@gmail.com、web 鳴橋庵 検索)へ「人数、全員の氏名、年齢、学区名」をお伝え下さい。

車いすアメフトの練習

日時 11月26日(日) 17:30～20:30 ※途中の入退出可

場所 市障がい者スポーツセンター(左・高野玉岡町)

費用 一般500円、学生300円

準備物 室内シューズ、動きやすい服装

内容 アメフトの要素を取り入れた車いすスポーツの練習

☎NPO法人ALIZE ☎415-7976、☎kyoto.alize@gmail.com

**外国人住民と楽しくコミュニケーション講座
～やさしい日本語編～**

日時 12月2日(土) 14:00～16:00

場所 区総合庁舎4階 区民交流会議室

内容 日本の方を対象に、日常生活等で外国人にとってわかりやすい日本語を話すコツを学びます。

講師 杉本篤子氏(「やさしい日本語」有志の会)

定員 30名(無料、要申込み、先着順)

☎外国人女性の会パルヨン(☎ paruyon@gmail.com)

**体験型 子ども防犯カーニバル
めざせ防犯マスター**

日時 12月2日(土) 11時～15時30分

場所 西陣中央小学校(大宮通今出川上ル)

内容 乗馬体験、巨大折り紙でツリーを作成、薬物乱用防止教室 など多数のワークショップ

対象 区内の小中学生とその保護者

☎上京保護司会(担当:池内) ☎441-0915

**はればれ音楽プログラム研修会Vol.7
『音楽を介護予防に活かそう!』**

日時 12月12日(火) 14:00～15:00

場所 区総合庁舎4階会議室 **費用** 無料(要申込み)

内容 音楽療法士の坂下正幸先生ナビゲートのもと、介護予防に活かせるプログラムを試行

申込み・問合せ先 音楽福祉工房はればれ ☎241-4747、☎uemuramusic@gmail.com、web 音楽福祉工房はればれ 検索)

北部土木事務所です

だれもが安全に
利用できる道路へ

8月23日に、地元商店街にもご参加いただき、警察、消防署、区役所との合同で道路パトロールを実施し、道路に

はみだしている置き看板等の移動・撤去を依頼しました。短時間でも置き看板や商品などの障害物を道路に置くこと、通行の妨げになり、つまづいてケガをするなどの事故原因にもなります。皆様のご協力をお願いします。

☎北部土木事務所 ☎492・3111

**エコまちステーション
だより**

蛍光管もリサイクル

蛍光管に微量に含まれている水銀は適正な処理が必要です。市では、回収協力店(買取替時のみ)や区役所、まち美化事務所等の回収拠点にて回収しています。蛍光管はリサイクル施設にて水銀を回収し、再び蛍光管の材料、断熱材等になります。

回収の対象 家庭から排出される蛍光管

回収不可 白熱電球、LED、割れているもの、厚紙などで包み、燃やすごみへ

※白熱電球、LED、グロー球、割れた蛍光管は回収対象外です。厚紙等に包んで「燃やすごみ」へ。

※事業者から排出される蛍光管は対象外。

☎上京エコまちステーション ☎366・0776、1階⑨番窓口

回収場所は 京都市 資源物回収マップ 検索



区社協通信

生活支援員の募集

募集要件 ①高齢者や障害のある方への福祉活動に関心のある方(特別な資格や経験は不問)、②市内在住、満75歳までの方、③平日の昼間に、月2回程度の定期的な活動が可能の方※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、書類の手続き等 ※活動費は1時間につき800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養成研修の受講が必要。

日時 1月30日(火)、2月1日(木)、2月6日(火) 全3回) 13時30分～16時15分

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)

申込み 1月23日(火) 申込み先・問い合わせ ☎上京区社会福祉協議会 ☎432・9535、FAX432・9536

歳末特別生活相談・特別生活資金貸付

疾病や不測の事故等で一時的に歳末の生活にお困りの世帯を対象に、特別生活資金の貸付を行います。ご希望の方は①住所と家族構成がわかるもの(全員の健康保険証等)、②印鑑を持って生活相談日にお越しください。

(臨時収入がある、他の貸付を受けられる、生活保護を受けている、償還能力に欠ける等の場合は貸付不可。)

生活相談日時 12月8日(金)～13日(水) 9時～11時30分、13時～15時(平日のみ)

場所 区総合庁舎2階

貸付額 1世帯15万円(1人3万円を目安。担保・保証人不要。無利子。2年以内に返済。)

貸付日 12月25日(月)

☎生活福祉課(管理担当) ☎41・5102、2階⑧番窓口