

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1日～4月19日の木曜日（全12回）15時～16時、②2月6日～4月24日の

火曜日（全12回）9時30分～10時30分  
 場所 ①鴨沂会館（荒神口寺町東入）、②元待賢小学校（丸太町通黒門東入）  
 申込み先 上京区地域介護予防推進センター（市小川特別養護老人ホーム内）（☎417・4707）  
 ②健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441・2872）

以上の方が対象。無料。定員10名。  
 ①健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441・2872）

## 無料 上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば

### すくすく子育てやっこ講座

日時 3月2日（金）10:30～11:30（開場10:00）  
 場所 区総合庁舎4階会議室  
 内容 親子でリズム遊び  
 対象 乳幼児（1歳半～3歳）とその保護者  
 講師 葛城裕子氏（NPO法人こらぼねっと京都）  
 定員 30組（要申込み、先着順）  
 申込み 1月25日（木）～2月20日（火）に京都いつでもコール（4面参照）へ①イベント名、②親子の氏名（ふりがな）、③お子様の年齢、④電話番号をお伝えください。  
 主催 上京区赤ちゃんお祝い訪問プロジェクト実行委員会 ㊟二子どもはぐくみ室（子育て相談担当）（☎441-2873）



昨年のような

### 親子でセルフボディメンテナンス

日時 2月14日（水）10:00～11:30（開場9:30）  
 場所 区総合庁舎4階会議室  
 内容 魔法の整体術で、わずか10分でスッキリ！  
 講師 いわた明珠氏（ヒーリングスペースHarumonia代表）  
 対象 乳幼児の保護者（保育はありませんが、スタッフのサポート有）  
 定員 30組（要申込み、先着順）  
 申込み 1月23日（火）～2月6日（火）に京都いつでもコール（4面参照）へ①イベント名、②保護者氏名、③人数、④お子様の年齢、⑤電話番号をお伝えください。  
 主催 上京区「はぐくみ」ネットワーク実行委員会 ㊟二子どもはぐくみ室（子育て相談担当）（☎441-2873）



昨年のような

### 「つどいっこ」にて開催 パパとママのための健康講座

日時 2月5日（月）11:00～11:45  
 場所 区総合庁舎3階多目的室  
 内容 講話「元気なパパとママになる秘策」、血管年齢の測定、個別相談  
 講師等 歯科衛生士、栄養士  
 ※申込み不要  
 ㊟二健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441-2872）

### 上京区まちづくり活動 パワーアップ講座

## 人に伝わる「話し方」編

活動団体が自身の取組発表や説明をする際の基礎となる「話し方」について学びましょう。

日時 1月29日（月）18:00～20:00  
 場所 区総合庁舎4階会議室

内容(予定) ①講義「人に伝わる話し方」（講師 フリーアナウンサー梅村みずほ氏）、②実践編「自己紹介やマイプロ（\*）を活用して発表してみよう」

\*マイプロジェクト：自らの思いを振り返り自分の中に潜んでいるプロジェクトを整理する手法

参加費 無料（託児はありませんがお子さんの同伴も可）

定員 15名（要申込み、先着順、無料）  
 ※参加代表者の氏名、連絡先、参加人数をお伝えください。

㊟二地域力推進室総務・防災担当（☎441-5029、FAX432-0566、✉kamigy@city.kyoto.lg.jp）



### きょうしよく 京・食クッキング

日時 2月14日（水）10:00～12:30（受付9:45～）  
 場所 区総合庁舎3階栄養指導室  
 内容 ①講話「食事の適量を知りましょう」  
 ②実習「冬の旬野菜で適量バランスクッキング」

参加費 500円  
 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（初心者・男性も歓迎）  
 定員 24名（要申込み、先着順）  
 申込み 1月24日（水）～2月8日（木）に電話又は窓口にて受付

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

《献立》

- ・魚のちと焼き
- ・かぶらの淡雪仕立て
- ・小松菜のくるみあえ
- ・ごはん
- ・フルーツ豆乳かん

※変更の場合有



### 委員を公募します

- ①上京区まちづくり円卓会議（年4～5回開催）
- ②上京区民まちづくり活動支援事業審査委員会（年1～2回開催）

応募期間 1月22日（月）～2月19日（月）

任期 2年間（30年4月から予定）  
 募集人数 若干名  
 応募資格 上京区の施策に関心がある区内在住又は通勤・通学の18歳以上の方（他の要件も有り）  
 応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、小論文（課題「未来につなぐ上京のまちづくり」800字程度）を添えて、持参、郵送、メール又はFAXにて提出  
 選考方法 書類選考（必要に応じて面接を実施）

※募集案内や詳細はwebをご覧ください。

上京区 まちづくり 公募委員 🔍 検索

㊟二地域力推進室総務・防災担当（☎441-5029、FAX432-0566、✉kamigy@city.kyoto.lg.jp、2階㊟番窓口）



ランナーの皆様は、完走をかみぎゅうくんも応援しています！

京都マラソン2018  
 2月18日（日）雨天決行  
 8時55分 車いす競技スタート  
 9時 マラソン・ペア駆伝スタート  
 15時 マラソン・ペア駆伝終了  
 ㊟二市民スポーツ振興室（☎366・0314）

京都マラソンに初出場する区内在住の寺尾真紀さんと西村誠太さんにお話を伺いました。

寺尾さんは、朝8kmのランニングから一日が始まるという生活を15年以上も続けています。意外にも、フルマラソンは初参加です。昨夏に、仲間と楽しみながら25kmを走ることができて、フルマラソンを走る自信が湧いたそうです。

寺尾さんの好きな京都で完走できた後は「パリ、ニューヨークでも走りたい」と夢は尽きません。

大学4年生の西村さんは、上京に住んで21年。学生生活の最後に、フルマラソンに初挑戦です。幼い頃におじいちゃんを見た女子駅伝から京都マラソンまで、沿道から大会を盛り上げてきました。今回は、いつもと違う景色を楽しみながら、3時間台での完走を目指します。ゴール後は、「疲れているだろうから、タクシーで帰りたい」と最後まで計画にぬかりありません。



フルマラソン初出場の寺尾真紀さんと西村誠太さん

京都マラソン  
 2018  
 初出場者に  
 インタビュー

KYOTO MARATHON 2018