

健康寿命をのばそう

～健康上問題のない状態で日常生活をおくるために～

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、筋肉、骨、関節などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。健康寿命をのばすキーワード「おもてなし」について学び、いつまでも健康に楽しく過ごしませんか？



みんなであそぼう！ロコモ予防

- 日時** ①7月8日（日）、②9月9日（日）
①②とも10:00～11:30（受付9:30～）
- 場所** ①二条城北小学校体育館（浄福寺通下立売下る中務町）、
②室町小学校体育館（室町通上立売上る室町頭町）
- 内容** 講話「健康寿命をのばすおもてなし」
実技「手足をつかってロコモ予防」（健康運動指導士 山本孝氏）
- 対象** 区内在住の方（運動制限のない18歳以上）
- 定員** 100名（①②とも、要申込み、先着順）
- 申込み** ①6月20日（水）～7月6日（金）、
②6月20日（水）～9月7日（金）に窓口、
電話又はFAXにて受付
- 持ち物** 室内用運動靴、タオル、飲み物



骨から元気にロコモ予防



料理
初心者も
参加してね



- 日時** 7月11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** 講話「骨の栄養についておさらいしましょう！」
実習「こつ骨カルシウムクッキング」
- 費用** 500円
- 対象** 18歳以上の区内在住の方
- 定員** 24名（先着順）
- 持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 申込み** 6月20日（水）～7月6日（金）に
窓口又は電話にて受付

- ・厚揚げと小松菜のみそ炒め
 - ・わかめ茶わん蒸し
 - ・切り干し大根のサラダ
 - ・えび白玉煎餅
- ※変更の場合あり

【共通】申込み・問合せ先
健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441-2872、FAX441-0180、2階②番窓口）

募集中 まだまだ着られる・読める 子ども服と絵本をお譲りください

お譲りいただいた品は、**上京区初の取組です。**
今秋開催する上京えんじえるリユースひろばで出品し、地域の想いを次の子育て家庭へと広げていきます。



リユースの流れ



- 期間** 8月31日（金）まで
- 場所** エコまちステーション（1階⑨番窓口）又は子どもはぐくみ室（3階③番窓口）
- リユース品** 洗濯済みの子ども服（サイズ120まで）、
絵本（乳幼児・子供向け）
- ※大きな汚れ、破れ等のあるもの、靴、ぬいぐるみ、おもちゃは対象外
- ☎=子どもはぐくみ室（子育て相談担当）（☎441-2873）

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば

いっしょに、あ・そ・ぼ。

～おもちゃの大切さと遊びの発見～

- 日時** 7月2日（月）10:30～11:30
- 場所** 区総合庁舎4階大会議室
- 内容** 岩城敏之氏（キッズいわき ぱふ 代表取締役）による親子で楽しむ遊びと講演
- 対象** 乳幼児とその保護者 ※申込み不要
- ☎=鶴山保育所（☎231-6289）



つどいっこ

～消防士による夏の防火のおはなし～

- 日時** 7月2日（月）
11:00～11:30
- 場所** 区総合庁舎3階多目的室
- 内容** 正しい花火の遊び方等
- 対象** 乳幼児とその保護者
※申込み不要
- ☎=ほっこりはあと出町（☎708-7736）



夏季特別生活相談と資金貸付

日時 ①生活相談 7月10日（火）～12日（木）9時～11時30分、13時～15時、②資金貸付 7月25日（水）

場所 生活福祉課（2階②番窓口）

対象 疾病や不測の事故等で一時的にお盆の生活にお困りの世帯（臨時収入がある、他

上京区地域介護予防推進センターからのお知らせ

ころばん塾

日時 7月4日から毎週水曜（全12回）11時～12時

場所 花友じゅらくたい（中立売通智恵光院西入多門町）

内容 運動器の機能向上プログラム

健口塾

日時 7月17日（火）から全3回 14時～15時30分

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）
持ち物（資金貸付時） 住所・家族構成が分かるもの（健康保険証等）、印鑑
内容 1人3万円を目安に、1世帯15万円まで。担保・保証人不要、無利息。返済は2年以内。
☎生活福祉課（管理担当）（☎441-5102）

場所 仁和老人デイサービスセンター（御前通一条下る東野町）
内容 口腔機能向上プログラム
※対象は区内在住の65歳以上、無料、要申込み、各10名。
申込み 区地域介護予防推進センター（☎447-4707）
☎健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441-2872）

市民税臨時窓口を開設

7月2日（月）まで区役所内に臨時窓口（2階税務センター、②番窓口）を開設します。

す。課税内容のご質問時には、6月10日付の納税通知書をお持ちください。
☎市税事務所市民税第1担当（☎746-5824）

エコまちステーション
だより

移動式拠点回収のご案内

身近な場所で資源物、有害・危険ごみを回収
日時・場所 7月7日（土）
橘公園（笹屋町通沿い）9時～11時
☎上京エコまちステーション（☎366-0776）

この事業には家庭ごみの有料指定袋の収入を活用しています

北部土木事務所です

こんにちは「連絡ください」

土木事務所では、道路や河川の適切な維持管理を行っています。台風や集中豪雨時に発生する道路等への被害にも対処しています。市街灯の球切れや道路の陥没等、道路や河川のことでお気づきの点やお困りのことがありましたらご連絡ください。
☎北部土木事務所（☎492-3111、FAX492-50336）