

京都マラソン2019 上京区の出場者にインタビュー

京都マラソンに地元から出場する林小百合さん(写真中央)と中島聡美さん(写真左)にお話をお聞きしました。

林さんは、3大会前の平成28年には、女子総合18位に輝いた実績の持ち主です。楽しむことを第一に考え、練習では疲れない速さで、20km程度を走っています。今回の大会には、「もっと沿道からの応援をしてもらいたい」との思いで、ゼッケンにニックネームを入れて臨みます。

中島さんは、小学生から陸上を始めて、高校駅伝で都大路を駆け抜けるなど、陸上一筋に取り組んできました。フルマラソンの経験はまだ浅く、昨年の京都マラソンでデビューしたばかり。今大会では、3時間15分切りを目指します。

お二人とも「沿道からの声援はとても励みになる。」とのこと。大会当日は、ランナーへの応援と大会へのご協力をよろしくお願いいたします。



大会当日は「ノーマーカーデー」にご協力をお願いします。

ゴールしたら、おいしいもの食べに行きます!!



自己の記録更新を狙う中島さんと林さん

京都マラソン 2019

2月17日(日) 雨天決行
8:55 車いす競技スタート
9:00 マラソン・ペア駅伝スタート
15:00 マラソン・ペア駅伝終了
☎=市民スポーツ振興室 (☎366-0314)



冬の食育セミナー 京・食クッキング



〈献立〉ごはん、魚の焼南蛮、冬野菜の白みそ風味、大根と生姜のみぞれ汁、甘酒プリン ※変更の場合あり

日時 2月6日(水) 10:00~12:30
場所 区総合庁舎3階栄養指導室
内容 講話「健康的な体重を維持しましょう～食事と運動で健康づくり～」、実習「冬の食材を利用したバランスクッキング」

費用 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21日(月)~2月1日(金)に電話又は窓口にて受付
☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階②番窓口)

おしらせ 情報コーナーだよ



区役所

☎441-0111(代)
FAX432-0566

〒602-8511 上・今出川通室町西入

保険

◆◆◆国民健康保険からのお知らせ◆◆◆

「介護保険適用除外施設」に入退所時の届出

医療保険に加入している40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、介護保険適用除外施設に入所中、介護分保険料がかかりません。国保加入の方は、施設の入退所の際には14日以内に必ず保険年金課へお届けください。

☎=保険年金課(資格担当) (☎441-5130、1階⑤番窓口)

保健

乳幼児歯科相談

対象 区内在住の小学校就学前までのお子様
定員 10名(無料、要申込み、先着順)
日時 2月13日(水)受付は13:30~14:30
2か月ごと。次回は4月10日(水)

場所 区総合庁舎3階
内容 歯科医師、歯科衛生士による健診や保健指導、お口の健康相談

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ
申込み 前日までに電話又は窓口で受付

☎=子どもはぐくみ室(子育て相談担当) (☎441-2873、3階③番窓口)

相談

弁護士による京都市民法律相談

日時 毎週水曜日*13:15~15:15
定員 6名(要申込み。電話又は来庁にて相談希望週の月曜日*から受付8:30~17:00)
*閉庁日を除く。

☎=地域力推進室まちづくり推進担当(☎441-5040)



行政書士による無料相談

日時 毎月第3木曜日14:00~16:00
(1月17日、2月21日)

☎=府行政書士会第4支部事務局(☎762-0505)

司法書士による登記・法律無料相談

日時 2月7日(木)13:30~16:30
定員 12名(先着順)

☎=京都司法書士会事務局(☎241-2666)

暮らしの行政困りごと相談

日時 2月12日(火)13:30~15:00

☎=京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)
※上記の相談は、いずれも無料で、場所は地域力推進室まちづくり推進担当(1階①番窓口)

マイナンバー

マイナンバーカードの日曜交付(1月)

日時 1月27日(日)9:00~12:00
次回は2月24日(日)

場所 区総合庁舎1階マイナンバー窓口
申込み 平日8:30~17:00に電話にて受付。(先着順)

☎=市民窓口課(☎432-7107)



歴史資料館

☎241-4312
FAX241-4012

〒602-0867 上・寺町通荒神口下る

明治150年 特別展「京都をよみがえらせた名望家たち」展示解説

近代的な都市へ脱皮しようとした明治期の京都市政とそれを支えた市民の活動について解説します。

日時 1月24日(木)14:00~14:30

場所 当館展示室

※無料、申込み不要、タイトルの展示は2月5日(火)まで

市政情報総合案内コールセンター

京都いつでもコール

受付時間 8:00~21:00(年中無休)

電話 661-3755 FAX 661-5855

Eメール ホームページから

検索

中央図書館

☎802-3133
FAX812-5816

〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

図書館の展示と貸出し

2月のテーマ:「美しい」本「おくりもの」

「京のまなび」

※2月4日(月)~2月8日(金)は臨時休館

老人福祉センター

☎464-4889
FAX464-2981

〒602-8383 上・今小路通御前通東入

多世代交流事業「新春のつどい」

日時 2月2日(土)14:00~15:00

場所 当センターホール

内容 お猿さんがやって来ます!

楽しいひとときを一緒に!

※申込み不要、無料、年齢不問



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 無料

日時 ①2月6日~4月24日の水曜日(全12回)
1部14:00~15:00、2部15:15~16:15、
②2月5日~4月23日の火曜日(全12回)
1部9:30~10:30、2部10:45~11:45

場所 ①小川自治会館(小川通今出川下る西入)、
②元待賢小学校(丸太町通黒門東入)

内容 ストレッチなどの運動器の機能向上プログラム(1部と2部は同じ内容)

※①②ともに、区内在住の65歳以上の方が対象。定員は各10名。

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)

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872)

上京区の統計

総人口 84,613人

(前年比/362減)

男38,882人 女45,731人

世帯数 47,771世帯

(前年比/214増)

出生32人 転入445人

死亡84人 転出426人

※京都市推計人口12月1日現在 異動は11月中

☎=問合せ先

☎=関西元気文化圏参加事業