

健康寿命をのばす「おもてなし」

◆◆◆おもてなしシールラリーをはじめます!◆◆◆

健康づくりに役立つ対象事業に参加すると、かみぎゅうくんシールがもらえます。

4つ以上シールを集めた方に、上京区オリジナル「おもてなし手ぬぐい(右下写真)」をプレゼントします!

シールラリー台紙は、窓口や一部対象事業で6月18日から配布します。(なくなり次第終了)

期間 6月18日(火)~12月27日(金)

対象事業 ロコモ予防教室、食育セミナー、成人・妊婦歯科相談、がん検診など。詳しくは右記までお問い合わせください。

景品交換 1期9月2日(月)~9月30日(月)、2期12月2日(月)~1月31日(金)

窓口で、シールラリー台紙(シール4つ以上添付)と交換。(閉庁日を除く)

*景品交換は1人1回(先着150名)

*なお、景品交換の終了は、区ホームページ等でお知らせ

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎441-2872、2階②番窓口)



おもてなし手ぬぐい



かみぎゅうくんシール

食育セミナー 回コモ予防クッキング

ロコモ予防の食事のコツをお伝えします!

日時 7月19日(金) 10:00~12:30(受付は9:45~)

場所 区総合庁舎2階②番窓口

参加費 500円

内容 講話、調理実習、試食

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 24名(要申込み、先着順)

申込み 6月25日(火)~7月12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)



献立(予定): ごはん、鶏むね肉のやわらか照り煮、小松菜の和え物、豆乳春雨スープ、大豆シリアルバー
※変更の場合有

7月のテーマ: 「見上げてごらん、空の上」
「調べ学習と自由研究の本」「京都の動・植物」
※7月土曜日の開館時間は19時まで

歴史資料館

☎241-4312 FAX241-4012
〒602-0867 上・寺町通荒神口下る

テーマ展「京の古今をめぐる」展示解説

これまで収集・保存してきた、コレクションの中から、京都の歴史・文化に関する逸品について解説します。

日時 6月21日(金)、7月18日(木) いずれも14:00~14:30

場所 当館展示室

※無料、申込み不要。タイトル展示は7月23日(火)まで。

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 7月3日~9月25日の水曜日(全12回・11:00~12:00 ※8月14日は休み)

場所 花友じゅらくだ(中立売通智恵光院西入)

内容 下肢筋力運動、フレイル予防など(無料)

健口塾(口腔機能向上プログラム)

日時 7月16日・8月20日・9月17日 火曜日の全3回 14:00~15:30

場所 小川特別養護老人ホーム(小川通今出川下る西入)

内容 お口の元気体操。介護予防についての講話など(360度ブラシ500円必要)

定員 各10名(区内在住の65歳以上の方が対象。要申込み。)

申込み 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 84,709人

(前年比/286減)

男 38,872人

女 45,837人

世帯数 48,051世帯

(前年比/208増)

出生 36人

転入 1,181人

死亡 73人

転出 678人

※京都市推計人口5月1日現在 異動は4月中

☎=問合せ先

☎=関西元気文化圏参加事業

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

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。相談希望週の月曜日*から電話又は窓口にて受付*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(7月18日、8月15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 7月4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 7月9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)

保健

献血にご協力ください

日時 6月26日(水)14:00~16:00

場所 嘉楽中学校

7月9日(火)10:00~11:30、12:30~15:30
京都第二赤十字病院(榎木町通)

☎=健康長寿推進課(地域支援担当)(☎441-2871)



胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診を受けましょう

対象年齢 胸部(結核15歳以上、肺がん40歳以上)、大腸がん40歳以上

日時・場所 6月24日(月) 乾隆小学校

6月25日(火) 正親小学校

6月26日(水) 嘉楽中学校

7月1日(月) 室町小学校
(いずれも受付は14:00~15:30)

費用 胸部は無料(問診の結果、喀痰検査が必要な場合は1,000円)、大腸がんは300円
※当日、大腸がん検診の受付と検体容器の配布

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

日時 7月3日(水) 受付9:00~10:30

※次回は8月7日(水)

場所(受付) 区総合庁舎2階②番窓口

対象 市内在住の18歳以上の方

内容 歯科医師と歯科衛生士による歯科健診、歯科相談(無料、申込み不要)

☎=上記のいずれも健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎441-2872、2階②番窓口)



北青少年活動センター

☎451-6700 FAX451-6702
〒603-8165 北・紫野西御所田町56北区総合庁舎西庁舎内

卓球ができるお部屋あります!

日時 平日10:00~21:00、日曜・祝日

10:00~18:00、水曜休館

※利用料金等の詳しい情報は、当センターホームページをご覧ください。



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「折り紙サロン~七夕~」

日時 6月29日(土)13:30~15:30

場所 当センタールーム

対象 どなたでも

※無料、申込み不要。

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

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)
みなここ ごようはここ おかけ間違いにご注意ください。
電話 661-3755 FAX 661-5855
Eメール ホームページから **京都いつでもコール** 🔍 検索