



# 健康寿命をのばす 「おもてなし」

## ◆◆◆フレイル予防◆◆◆

「お」 お口のお手入れ  
ーしっかり噛めると人生が豊かにー

お口は健康の入り口とも言われています。お口の機能の虚弱(オーラルフレイル)を予防しましょう！しっかり噛むことで唾液が分泌されるので、消化を助け、病気の予防にもつながります！

「おもてなし」の説明カードを下記窓口で配布中です。

☎ = 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階②番窓口)

おもてなしシールラリーも実施中！  
おもてなし手ぬぐいをGETしよう☆  
「お口のお手入れ」では成人・妊婦歯科相談(第1水曜日)に参加してね。



## 上京区140周年記念事業 中学生プロジェクト 「CPJカフェ」1日限定OPEN

中学生たちが企画・運営する「CPJカフェ」が、8月11日に「みんなのみのや(下立売智恵光院西入中村町521)」にて1日限定で開かれました。

【運営に参加した担当者から】

中学生たちに、「地域とつながり、将来地域を支える存在となってほしい。」そう伝えると、「地域の方と交流するカフェをやりたい!」と言ってから3ヶ月。

メニューは決まるか、お客さんは来てくれるか等、多くの不安がありました。地域の皆様のお力添えもあり、恐る恐る対応していた中学生たちも、途中からは自分たちで工夫をしカフェを運営してくれました。

大盛況のうちに終わることができ、貴重な体験になったのではないかと感じました。



## 119番上京消防署です

### あなたのお宅の住宅用火災警報器はきちんと作動しますか？

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れ、機器の故障等により火災の煙を感知しない恐れがあります。定期的に作動確認を行ってください。

住宅用火災警報器の寿命はおおむね10年です。交換時期を確認して、早めに交換しましょう。



上京消防署 (☎431-1371、FAX414-1999)  
〒602-8031 上・釜座通下立売下る

上京消防署

## 区役所で大学生が 職場体験実習中

上京区では立命館大学法学部のインターンシップ科目である「公共政策実習」の実習生を受け入れていきます。今年度は3名の実習生が上京区民ふれあい事業や文化振興事業など、様々な事業に参加します。現在上京区民ふれあいまつりに



上京区民ふれあいまつり 2019  
10月20日(日)  
11:00~15:00  
西陣中央小学校

## こたごちは 北部土木事務所です 道路に張り出した木の 剪定をお願いします

生け垣や木の枝が道路に張り出すと、道路の見通しが悪くなったり、カーブミラーや標識等に覆いかぶさったりして、事故の原因となります。所有者が責任を問われる場合もあります。道路に張り出した木は速やかに剪定をしていただきますようお願いいたします。

## エコマチ ステーション だより 移動式拠点回収について

石油類等のごみを、市民の方に身近な場所で回収する「移動式拠点回収」を実施しています。詳細は、チラシやホームページをご覧ください。

日時・場所 ①9月28日(土) 西陣公園、②10月19日(土) 正親小学校西門(浄福寺通沿い)、いずれも9時~11時

☎ 上京エコマチステーション (☎366-0776、1階⑤番窓口)

## きちんと知って、貧血予防

10月4日(金) 10:00~12:30  
区総合庁舎 3階栄養指導室  
(講話) きちんと知って、貧血予防(調理実習) 鉄分補給のバランスクッキング

対象 区内在住の18歳以上の方  
定員 24名(先着順、要申込み)  
参加費 500円  
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

申込み 9月19日(木)~10月1日(火)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
- ごはん
  - 豚肉と小松菜の梅炒め
  - 切り干し大根のまめめサラダ
  - きくらげと野菜の中華風スープ
  - くだもの
- ※変更になる場合があります

## 上京区140周年記念事業「上京 路地おこし」 路地の椅子展 IN 西陣の路地

「椅子」をテーマに学生たちが制作した中から、「路地の家具」として未来の路地のあり方に繋がる意欲的なものをピックアップし、実際に西陣の路地空間に配置します。

是非、会場で作品に触れてみてください。

日時 9月28日(土)、29日(日) 11:00~17:00  
場所 若松町の路地(六軒町通一条上る)  
主催 NPO ANEWAL Gallery、NPO 京町家なんでも応援団、こどもの路地実行委員会  
協力 京都造形芸術大学 環境デザイン学科、株式会社 八清  
問合せ こどもの路地実行委員会 (☎codomo@roji-cul.net)



学生によるプレゼン風景 (京都造形芸術大学 環境デザイン学科)

## 第6回 高齢者なんでも無料相談会

介護・福祉・医療・法律などに関し、弁護士・司法書士・医師・社会福祉士等の専門職がご相談に応じます。また、講演会『人生の終い支度~はじめの一步~』も開催いたしますので高齢の方・介護者の方・支援をされている方等、お気軽にお越しください。

日時 9月27日(金) 14:00~16:30  
(受付は16:00まで、講演会は14:00~14:30)

場所 区総合庁舎 4階  
主催 上京区権利擁護ネットワーク会議  
☎ = 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階②番窓口)

## 赤い羽根共同募金

皆様の善意により、地域の様々な福祉活動を財政面から支えていただいております。

今年も10月から全国一斉の募金活動が始まります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

☎ 地域力推進室まちづくり推進担当 (☎441-5040)

## 上京区地域介護 予防推進センター 各種教室のご案内

健口塾

日時 10月15日、11月19日、12月17日 火曜日(全3回) 14時~15時30分

場所 上京診療所

内容 口腔機能の向上プログラム ※対象は区内在住の65歳以上、定員は10名、要申込み

参加費 500円(歯ブラシ代)

問合せ 上京区地域介護予防推進センター(小川通今出川下る西入東今町 京都市小川特別養護老人ホーム内) (☎417-4707)

## 国民健康保険からのお知らせ

10月から保険料の特別徴収が開始される方へ

世帯の被保険者全員が65歳以上である等、一定の条件に当てはまり、対象となる方には、7月に特別徴収の開始通知をお送りしています。

☎ 保険年金課(資格担当) (☎441-5130、1階⑤番窓口)