

上京区民まちづくり 活動支援対象事業

冬休み体験教室『平安京体験』

日時 12月21日(土) 13:00~16:00

場所 区総合庁舎4階

内容 投扇興、貝合せ、勾玉づくり、瓦の拓本づくり、重ねの色目、月鉾、お囃子体験、平安京カルタ等



※申込み不要
(保護者同伴)

主催 NPO平安京

協力 考古資料館、西陣歴史の町協議会

☎=NPO平安京・池内 (☎441-0915)

家庭でできるヘアカット講座

日時 12月21日(土) 10:00~12:00

場所 KBS京都放送会館3階(烏丸通一条下る)

内容 子育て、在宅介護・看護に役立つヘアカットの研修



費用 2,000円(先着順、定員30名)

☎=CH北山ヘアカット研修会 (☎090-1952-9323)

健康寿命をのばす 「おもてなし」

◆◆◆フレイル予防◆◆◆

「も」 もりもり食べよう

ーシニア世代はメタボ予防より

低栄養予防をー

フレイルとは、要介護状態になる一歩手前、虚弱な状態です。

低栄養は筋肉の減少を招き、どんどんフレイルに近づいてしまいます。

3食欠食せず、お肉やお魚もバランスよく食べるようにしましょう!

「おもてなし」の説明カードを下記窓口で配布中です。是非お越しください。



「もりもり食べよう」では食育セミナーに参加してね。



健康長寿をのばす
おもてなしカード

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階⑦番窓口)



商店街×大学×区役所

出町柵形商店街で 健康づくり 無料

区民の皆様は普段の生活や食事の大切さを見直し、健康づくりにつなげていただくため、出町柵形商店街において簡単な健康チェックや健康に役立つ情報をお伝えする啓発イベントを実施します。

是非お越しください。

日時 11月28日(木)~30日(土) 10:00~16:00

場所 出町柵形商店街アーケード内

内容 健康づくりコーナーにて、血管年齢測定、お口の機能測定、薄味チェック、豆つかみゲーム等

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872)

おもてなしシールラリー対象事業です



昨年の様子

法律、建築、片付け、福祉など各分野の専門家により構成される「上京空き家対策ラボ」による空き家個別相談会を開催します。
日時 12月12日(木)、令和2年3月12日(木)
いずれも13時30分~
場所 区総合庁舎1階会議室
定員 各回3名(要申込み)
区ホームページの申込フォームより、お名前、ご連絡先、具体的な相談内容を記載のうえ、お申し込みください。折返しご連絡させていただきます。

空き家 個別相談会

無料

せていただきますので、必ず連絡先をご記入ください。
☎||地域力推進室まちづくり推進担当(☎441-5040)



上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば 無料

「てんてんマーチ」による~ハッピークリスマスコンサート~

日時 12月18日(水) 10:30~11:30 (受付10:15~)

場所 区総合庁舎4階会議室

内容 京都女子大学音楽隊「てんてんマーチ」の音楽コンサート
児童館職員によるふれあい遊び

対象 乳幼児とその保護者

申込み 不要

☎=上京児童館(☎464-4815)



昨年の様子

「ふれあい配食」等の見守り活動、乳幼児と親を対象とする「子育てサロン」、障害のある方も含めた世代間交流事業等を行っています。また、学区の取組等を紹介する「上京区社協だより」を発行しています。

賛助会員の募集



福祉のまちづくりの推進にご協力をお願いします。

会費 (年間・一口) 個人500円、団体5千円

募集期間 令和2年3月 末まで

☎||上京区社会福祉協議会 (☎432-0555、FAX 432-0555)



地元ラジオ局から上京情報を発信 / 「上京×RadioMix」 ~絆でつなぐコミュニティ~

11月~3月の土曜日 14:00~14:15

ラジオミックス京都では、上京区140年記念事業や安心安全にまつわる「リレートーク」を放送します。([番組一覧表]を参照) また、11月から毎月25日の「上京の安心安全点検日」に合わせて、同局番組「GLOCAL KYOTO」内において防犯、防災、交通安全に関する情報をお伝えします。

是非チャンネルをFM87.0に合わせてください。

☎=NPOコミュニティラジオ京都 (☎432-5805、FAX432-5806、☒fm870@radiomix.kyoto)

放送エリアは上京区と北区



ウェブならいつでも聴けます! ラジオミックス京都 検索

【番組一覧表】

放送日	放送内容(予定)
11月23日	京都御苑で上京大茶会 (イベント概要を収録・放送)
11月30日	上京de婚活 (イベント概要を収録・放送)
12月7日	「京の食文化と健康づくり」講演会 (イベント概要を収録・放送)

※1月以降は次号に掲載