

子どもと一緒に正しく手洗い！

感染症等の対策に大切な1つが“手洗い”です。正しく手を洗うことが自分だけでなく、家族、お友達の健康を守ることにつながります。すごろくを通じて、楽しく、正しい手洗いを学びませんか。下記のホームページからダウンロードできます。

京都市こどもの感染症 



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

令和2年 国勢調査 上京区実施本部を設置

今年国勢調査が実施されます。氏名や年齢、性別だけでなく居住状況や職業等についても調査し、得られるデータは国や京都市が実施する各種施策の基礎資料となります。

この度、国勢調査に向けて、上京区実施本部を立ち上げました。

10月1日(木)に予定される同調査にご協力をお願いします。

 = 地域力推進室統計担当 (☎441-5029)



温故創新・西陣

「西陣を中心とした地域活性化ビジョン」の実現に向けて ～「西陣 路地まち工作室 KRAFTERIA (クラフテリア)」オープン～

京都市では、「西陣を中心とした地域活性化ビジョン」推進の一環として、NPO法人ANEWAL Galleryとともに、「路地から始める西陣暮らし」プロジェクトを展開しています。

この度、路地中の物件にクリエイター等の制作活動を支援する設備等を備えた工房「西陣 路地まち工作室 KRAFTERIA (クラフテリア)」をオープンしました。地域の方々にも気軽に活用していただけるようワークショップ等も開催していきます。

場所 浄福寺通中立売上る東西俵屋町 (通称「赤レンガ路地」内)

開所日 木曜日～日曜日 (第2・4木曜日、第1・3日曜日を除く) 10:00～18:00

ろじカル 

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては一時閉所の場合がありますので、事前にお問合せください。

 = 市プロジェクト推進室 (☎222-3992) NPO法人ANEWAL Gallery (☎431-6469)



レーザーカッター等の機器

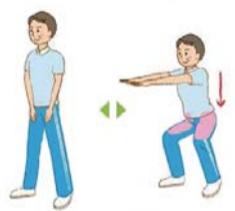
お家で手軽にできる運動

家にこもりがちな日々が続く、体を動かす機会が減っていませんか。室内で過ごせばかりでは、気分も落ち込んでしまいます。そんな時は、自宅で簡単に行える運動で気分転換してみましょう。

しゃがみ立ち (スクワット)

立つ・しゃがむ等、日常生活に欠かせない動作の筋トレ

- 両足を肩幅よりやや広く開いて立ちます。
- 両手を前に上げバランスをとるようにして、息を吸いながら膝が90度くらいになるまでゆっくりとしゃがみます。
- 息を吐き両手を元の位置に戻しながら、ゆっくりと立ち上がります。



※しゃがんだとき膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝はつま先と同じ方を向くようにしましょう。

1セット10～15回を、休み(1分程度)をはさんで2～3セット行うと効果的です。

ふらつく方は、椅子やテーブルに手を添えてください。

 = 健康長寿推進課 (健康長寿推進担当) (☎441-2872)

119番上京消防署です

火の用心!

自分自身はもちろん、周りの人々の大切な命や財産を火災から守るために、次のことに気をつけましょう!

～チェックシート～

- こんろを使用している時は、火をつけたまま、台所を離れないようにしましょう。
- 吸い殻は確実に消火し、寝たばこは絶対にやめましょう。
- 放火されない環境づくりに努めましょう。
- コンセントやタップは、決められた容量内で使用するようにしましょう。



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 

「世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動」

毎月
25日は

上京の安心安全点検日