

「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**

「災害・新型コロナを乗り越える！」 上京区総合防災訓練

8月2日、区総合庁舎において、上京区総合防災訓練を実施しました。新型コロナウイルス感染症の拡大を踏まえ、今年度は避難所での感染防止を目的とした避難所運営方法等について、実演を交えて説明を行いました。

参加された各学区代表、自主防災会役員の皆様には多くのご意見やご質問を頂戴する等、熱心に取り組んでいただき、有意義な訓練となりました。



今年度の訓練の様子

☎=地域力推進室（総務・防災担当）（☎441-5029）

温故**創**新・西陣

10月1日は「中秋の名月」！ ～みんなで楽しむ年中行事～

「お月見」の起源は中国より伝わった「観月の宴」です。

平安時代の宮中では、盛んに行われていました。一般には収穫祭として親しまれ、旧暦8月の十五夜（「中秋の名月」）に収穫への感謝として月見団子をお供えしてきました。

「西陣を中心とした地域活性化ビジョン」では、「暮らしの文化の継承」にみんなで取り組んでいます。「お月見」等の年中行事を楽しみながら実践してみませんか。



にしZINE 検索

☎=市プロジェクト推進室（☎222-3992）

区社協通信

上京区地域支え合い活動入門講座を開催します！**無料**

講座を通して、支え合い活動について学び、自分の得意なことや経験を活かして地域福祉活動に挑戦してみませんか。

日時 10月30日(金)
13:30～15:30

開催方法 Zoomを使ったオンライン開催
※パソコン・スマートフォン等をご用意ください。

対象 ・ボランティア活動に興味のある方
・高齢者の生活支援をしたい方

・区在住、在勤、在学及び区内でボランティア活動をしている方等
申込み 10月23日(金)までに電話又はFAXで①氏名(ふりがな)、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号を担当(櫻井)までお伝えください。

☎=区社会福祉協議会(区地域支え合い活動創出コーディネーター)
(☎432-9535、FAX432-9536、区総合庁舎2階②番窓口)

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば **無料**

『親子で絵本を楽しもう♪』

お家で楽しく絵本を読んでもらうヒントがいっぱいのお話です。親子で楽しい時間を過ごしませんか。



日時 10月14日(水) 10:30～11:30 (受付10:15)

場所 区総合庁舎4階会議室

内容 絵本の読み聞かせ、子育ての講演

講師 花田睦子氏(えほん館 代表)

申込み 9月24日(木)～10月6日(火)に京都いつでもコール(4面参照)へ①氏名(ふりがな)、②電話番号、③お子様の年齢、④郵便番号・住所をお伝えください。

※定員(親子合わせて30人)になり次第締切となります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加される方は、検温、体調管理、マスク着用等をお願いします。



昨年度の様子

☎=室町児童館（☎414-0784）

みんなで体操！ ロコモ予防教室 **無料**



ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、筋肉、骨、関節等の運動器に障害がおり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

ロコモ予防について学び、楽しく体を動かし、いつまでも元気な体を手に入れましょう！

日時 10月25日(日) 10:00～11:30 (受付9:30)

場所 京都まなびの街生き方探究館(元滋野中学校) 体育館

内容 講話・運動実技「ロコモ体操で健康寿命をのばしましょう」
山本孝氏(運動指導士)

対象 区内在住の運動制限のない18歳以上の方

定員 30名(要申込み、先着順)

申込み 9月23日(水)～10月22日(木)に電話、FAX、窓口にて受付。

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、マスク

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加される方は、検温、体調管理、マスク着用等をお願いします。



☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)
(☎441-2872、FAX441-0180、2階⑦番窓口)