スマホを便利に活用しませんか

～参加団体募集中！！～

スマホを持っていてもLINE等のアプリの使い方がよくわからないという人も多いのではないでしょうか。

現在、上京区役所と区社会福祉協議会が連携し、地域の団体等を対象に講師や学生スタッフが自治会館等に出向いて行う「スマホ活用」講座を開催しています。

LINEの使い方や災害時の正確な情報収集、地域の活性化に向けたスマホの活用方法等が学べる講座です。５人程度の集まりから講座を開催しております。

参加をご希望の場合は、下記までお問い合わせください。

グループの仲間と気軽にLINEができるようになり、楽しいです。

出水地域女性会での開催の様子

㊐＝地域力推進室（まちづくり推進担当）（☎441-5040）

上京えんじぇる“ぎゅうっと”ひろば　無料

～乳児への語りかけとマザリーズ～

日時　11月20日（金）10:30～11:30（受付10:00～）
場所　区総合庁舎４階大会議室
内容　マザリーズの効果とレッスン
講師　児玉 珠美 氏（愛知学泉短期大学幼児教育学科 教授）
　　嶋田 ひろみ 氏（愛知教育大学教育学部 非常勤講師）
対象　区内在住のお子様（１歳まで）とその保護者
定員　30人（親子合わせた人数、先着順）
申込み　10月27日（火）から11月10日（火）までに京都いつでもコール（４面参照）へ①イベント名、②保護者の氏名（ふりがな）、③お子様の月齢、④電話番号、⑤郵便番号・住所をお伝えください。

昨年の様子

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

㊐＝子どもはぐくみ室（子育て相談担当）（☎441-2873、３階㉝番窓口）

119番上京消防署です

11月11日は放火火災予防デー

放火火災から大切な命や財産を守るために、次のことを守りましょう。

- 建物の周り等に、燃えやすい物を置かない
- 門扉や物置はしっかり施錠する
- 夜間には屋外の照明を点灯する
- センサーライト等、放火防止に有効な機器を設置する
- 放火を防ぐために地域の活動へ積極的に参加する
- 車やバイクのボディカバーは、燃えにくい物を使う

イラスト提供：同志社大学漫画研究会

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　検索

110番上京警察署です

特殊詐欺等にご注意ください！

新型コロナウイルス感染症への不安感に便乗した特殊詐欺や、悪質商法の被害発生が懸念されています。

マスクの配布が行われたり、給付金の支給等に乗じた様々な犯罪手口にご注意ください。

上京警察署（☎465-0110）　上京警察署　検索
〒602-8386上･御前通今小路下る馬喰町

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こり、「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、いつまでも元気なからだを手に入れましょう！

日時　11月15日（日）10:00～11:30（受付9:30～）
場所　元西陣小学校 講堂
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　区内在住で運動制限のない18歳以上の方
定員　20名（要申込み、先着順）
申込み　10月19日（月）から11月12日（木）までに窓口、電話又はFAX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。

㊐＝健康長寿推進担当（☎441-2872、FAX441-0180、２階㉗番窓口）