

運動教室

みんなで体力測定!

楽しく体を動かそう 無料

日頃、運動不足を感じていませんか?
まずは自分の体力を知り、体を動かすきっかけにしましょう!

日時 11月7日(日) 10:00~11:30 (受付9:30~)
場所 区総合庁舎4階 大会議室
内容 体力測定 運動実技
講師 山本 孝 氏 (運動指導士)
対象 区内在住の方 (運動制限のない18歳以上)
定員 20名 (先着順)
 電話、FAX又は窓口にて受付
持ち物 タオル・飲み物
申込み 10月20日(水) ~11月4日(木)

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



糖尿病予防月間(11月)

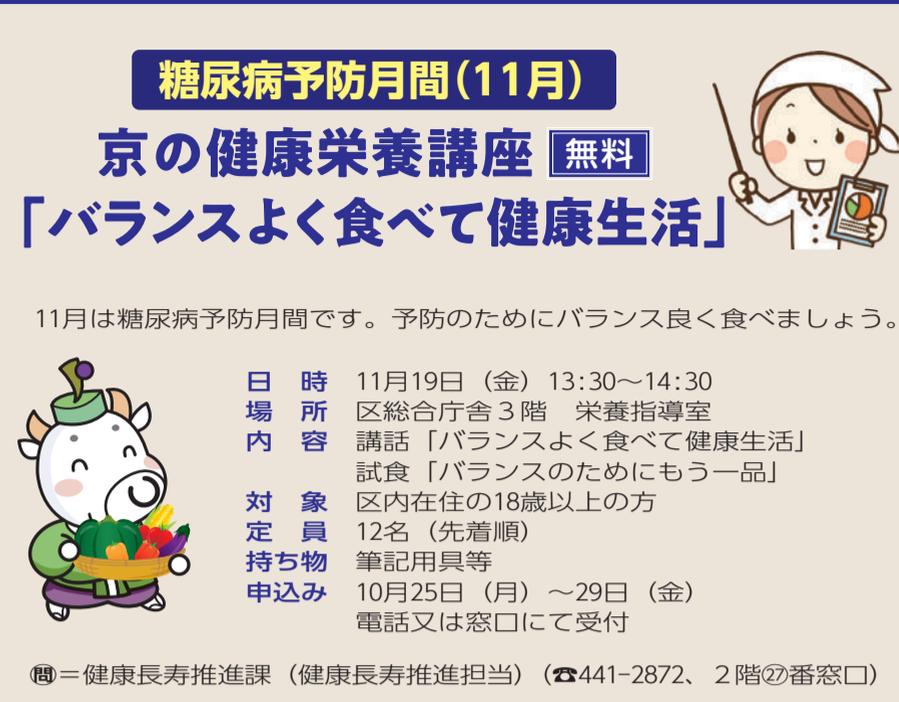
京の健康栄養講座 無料

「バランスよく食べて健康生活」

11月は糖尿病予防月間です。予防のためにバランス良く食べましょう。

日時 11月19日(金) 13:30~14:30
場所 区総合庁舎3階 栄養指導室
内容 講話「バランスよく食べて健康生活」
 試食「バランスのためにもう一品」
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 12名 (先着順)
持ち物 筆記用具等
申込み 10月25日(月) ~29日(金)
 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)



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

「みんなで花を咲かそう」

活動ボランティア募集

区役所前の花壇は、ボランティアの皆様により、毎日水やりや手入れをいただいています。また、年に2回、季節の花々へと植替えを行っています。

春の植替えでは、色とりどりのハイビスカスと、立派なゴールドクレストが植えられました。現在、花のお世話をさせていただきボランティアを募集しています。

興味をお持ちの方は、電話、FAX又は窓口にてお申し込みください。

対象 区内在住の18歳以上の方 (高校生除く)

☎ = 地域力推進室 (まちづくり推進担当)
(☎441-5040、FAX441-2895、1階①番窓口)



活動の様子

温故**創**新・西陣

「路地tv」の新動画を公開!

本市では、NPO法人ANEWAL Galleryが展開する「路地から始める西陣暮らし」プロジェクトに連携して取り組んでいます。

この度、NPO法人ANEWAL Galleryと京都光華女子大学キャリア形成学科「西陣 路地探検隊」が連携し、プロジェクトの取組の一つである、路地の魅力や特性を発信する「路地tv」の新たな動画を制作しました。

☎ = 市プロジェクト推進室 (☎222-3992)



区社協通信

子どもの居場所を応援しています!

区社協では、子ども食堂などの「子どもの居場所」の活動を支援しています。

例えば…

- 物品購入などに活用できる助成金情報をお伝えします!
- 参加者・応援者が増えるような広報を一緒に考えます!

なお、下記窓口では、区内の様々な子どもの居場所のチラシ等も配架しています。居場所を知りたい、行ってみたいなどのご相談もお待ちしております!

☎ = 上京区社会福祉協議会 (☎432-9535、2階②番窓口)



ひとり親家庭・ヤングケアラー家庭にお弁当の配布を行う「おかえり食堂」さん

エコまちステーションだより

《リユース絵本を集めています!》

リユース可能な絵本・児童書・子ども向けDVDを集めていますので、是非お持ち寄りください。

《移動式拠点回収のご案内》

有害・危険ごみを含む22品目の回収

- ①10月16日 正親小学校西北門
- ②10月23日 御所東小学校西門

いずれも土曜日、9:00~11:00

有害・危険ごみを含まない18品目の回収

- ①10月20日 元待賢小学校正門 (猪熊通丸太町下る藁屋町)
- ②10月27日 西陣公園
- ③11月3日 京都まなびの街 生き方探究館
- ④11月10日 千本系んま堂駐車場

いずれも水曜日、14:00~15:00

☎ = 上京エコまちステーション (☎366-0776、1階⑨番窓口)

