

食育セミナー そうだ野菜とろう!

日時 6月14日(水) 10:00~12:30
場所 区総合庁舎3階 栄養指導室
内容 調理実習と講話「手軽にとれる野菜を使って~そうだ野菜とろう!~」
献立 ごはん、魚のつつみ焼き、トマトの和風マリネ、なすのごまだれ風味、かぼちゃのムース
 ※変更になることがあります。
対象 区内在住の方
定員 12名(先着順) **料金** 500円
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル
申込み 5月31日(水)~6月7日(水) 電話又は窓口にて
 ☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441-2872、2階の番窓口




野菜は 1日350g

119番上京消防署です

たばこ火災にご注意!!

昨年、最も多かった火災原因は、たばこの不始末です。
たばこによる火災を防ぐために
 ①寝たばこは絶対にやめましょう!
 ②灰皿に水を張るなど、確実にたばこの火を消しましょう!
 ③就寝前や外出前にたばこの火が消えているか確認しましょう!
 ☎=上京消防署 ☎431-1371



中学生の学習を支援するボランティアを随時募集しています

ぜひご応募ください!
活動日時 毎週月曜日 17:30~21:00
活動場所 上京区内
募集対象 市内在住又は通学・通学の18歳から30歳までの方(高校生を除く。)
 ☎=北青少年活動センター ☎451-6700



▲詳細はこちら

おしらせ 情報コーナーだよ



区役所

☎441-0111代 ☎4432-0566
 〒602-8511 上・今出川通室町西入

相談

内容	日時等
弁護士による京都市民法律相談	日時 毎週水曜日13:15~15:35 定員 7名(要申込み。相談希望週の月曜日9:00から電話又は窓口にて受付※) ※閉庁日を除く。 ☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎441-5040
行政書士による相談会	日時 6月15日(木)14:00~16:00 ☎=府行政書士会第4支部事務局 ☎741-3567
司法書士による登記・法律相談会	日時 6月1日(木)13:30~16:30 定員 12名(先着順) ☎=京都司法書士会事務局 ☎241-2666
暮らしの行政困りごと相談	日時 6月13日(火)13:30~15:00 ☎=京都府行政監視行政相談センター ☎802-1100

上記の相談は、いずれも無料で、場所は地域力推進室(まちづくり推進担当)(1階①番窓口)


乳がん検診(マンモグラフィ検査)

日時 7~8月の平日13:30~15:00
 ※検査日時などは、後日郵便でお知らせします。
場所 区総合庁舎3階
対象 市内在住の40歳以上の女性(2年に1回※)
 ※令和5年12月31日時点で偶数年齢の方(令和4年中に本市の乳がん検診を受診されていない奇数年齢の方は受診可能)
料金 1,300円
 ※70歳以上などで無料になります。(健康保険証、運転免許証などの本人確認書類が必要)
申込み 6月15日(木)までに市販のはがき又は乳がん巡回検診申込はがきを郵送(当日消印有効)
郵送先 〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28 京都予防医学センター 上京区乳がん検診係
明記事項 住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、電話番号、受診希望会場(上京区)、市の乳がん検診受診歴(有無と前回受診会場)
その他 視触診なし、女性技師が撮影。当日申込みで肺がん検診を同時受診可能(無料)。
 ☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441-2872

110番上京警察署です


自転車に乗るときはヘルメット!

令和5年4月1日から、全ての年齢層で、自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となっています。
 自転車事故で亡くなられた人の半数以上が頭部にけがをしています。自転車を利用する際はヘルメットを着用して、あごひもをしっかり締めて深くかぶるようにしましょう。自転車の交通ルールをマスターして、まわりに優しい安全な走行をお願いします。
 ☎=上京警察署 ☎465-0110



ヘルメット
ポリスマロン


自転車の交通ルールをマスターしよう! 詳しくはこちらを見てね!



こんにちは 北部土木みどり事務所です

道路陥没にご注意!

道路陥没は、放置しておくとき大きな事故につながるため、すぐに補修する必要があります。道路のくぼみや穴を発見された時は、至急、土木みどり事務所までご連絡をお願いします。
 ☎=北部土木みどり事務所 ☎492-3111



道路の穴は急ぎご連絡を!


5月は憲法月間です

日々の暮らしの中で、互いに違いを認め合い、多様性を尊重する人権文化の息づくまちを、みんなの力を合わせてつくっていきましょう。
パネル展示を開催します
 上京区の人権ゆかりの地を紹介するパネルを展示します。
期間 5月31日(水)まで **場所** 区総合庁舎1階ロビー
 ☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎441-5040

エコまちステーションだより

《移动式拠点回収のご案内》

●有害・危険ごみを含まない18品目の回収
 ①5月18日(木) 翔鷹公園、下柏野公園
 ②5月25日(木) 京都学びの街生き方探究館、元聚楽小学校、上京リサイクルステーション法輪寺駐車場
 ③5月30日(火) 中村公園、辰巳公園、内野公園
 ④6月1日(木) 玄武公園、百々橋ひろば、橘公園
 いずれも14:00~15:00、複数か所同時開催
 詳細については、チラシ(窓口で配架)や区ホームページをご覧ください。
 上京エコまちステーション ☎366-0776、1階⑥番窓口



みんなで考えてみましょう 耳の聞こえない人のこと

耳の聞こえない人の困りごと

- 後ろから自動車や自転車が近づいても気づけない。
- 駅など日常生活の中で放送が聞こえないので、情報が分からない。
- 緊急時に音声情報が得にくく、どう対応すればよいか分からない。

私たちが声をかけるには

耳が聞こえないことは、周囲の人から分かりづらく、聞こえない程度も人によって様々です。困っているように感じたら、優しく肩をたたいて、筆談や手話などを使って声をかけてみましょう。

会話

- ゆっくりと文節で区切って話す。
- 口元が見えていると分かりやすい。
- 周囲の雑音を減らすのも良い。
- やみくもに大声で話さない。

手話

簡単な手話をご紹介します

こんにちは
 立てた右手2指を重ねて、前方から額の中へあてる。

どうしましたか?
 右手人差し指を立て、胸前で左右に振り、首をかしげる。

立てた両手人差し指を胸前で向かい合わせて、同時に曲げる。

手話通訳をご利用ください
 上京区役所では、私が毎週火曜・金曜に勤務しています。



☎=障害保健福祉課 ☎441-5121、FAX432-2025、3階⑨番窓口


区社協通信

「生活支援員」募集中

上京区社会福祉協議会では、高齢者や知的・精神障害などのある方で、判断能力に不安のある方を対象に「日常生活自立支援事業」を実施しています。そのお手伝いをしていただく「生活支援員」の養成研修を開催します。

【支援内容】
 ●福祉サービス利用のお手伝い
 ●銀行での払戻などの各種支払手続
 ●郵便物の整理、書類の手続など
 ※活動費は1時間につき970円支給(交通費は別途支給)

【養成研修】
日時 第1回 6月22日(木) ▲お申込みはこちら
 第2回 6月27日(火) いずれも10:00~14:40
場所 ひと・まち交流館 京都 2階 大会議室(下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町)
申込み 6月16日(金)まで
 ☎=上京区社会福祉協議会 ☎431-0815



保健


肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)

電話予約制

日時 5月24日、6月7日、14日
 いずれも水曜日、9:00~10:45
場所 区総合庁舎2階の番窓口で受付
対象 市内在住の40歳以上の方
 ※65歳以上の方は感染症法で年1回の受診が義務付けられています。
料金 無料
その他 問診が必要と判定された方は、かくたん検査(痰の中にがん細胞がないか)を受けることができます。
 ※1,000円、70歳以上などで無料になります。(健康保険証、運転免許証などの本人確認書類が必要)
 ☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441-2872、2階の番窓口

乳幼児歯科相談 無料

日時 6月14日(水)13:30~14:30
場所 区総合庁舎3階
内容 歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・歯科保健指導
対象 区内に住民票のある未就学児
定員 10名
持ち物 母子健康手帳
申込み 前日までに電話又は窓口にて
 ☎=子どもはぐくみ室(子育て相談担当) ☎441-2873、3階③番窓口



献血にご協力ください

日時 5月25日(木)13:30~17:00
場所 元待賢小学校東側通
 ☎=健康長寿推進課(地域支援担当) ☎441-2871



老人福祉センター

☎464-4889 ☎464-2981
 〒602-8383 上・今小路通御前通東入

ぼかぼか体操 無料

日時 6月14日(水)10:30~11:30
内容 椅子に座って行うストレッチ・筋トレ
講師 下岡 佐知子氏(健康体操インストラクター)
定員 20名(先着順)
申込み 5月27日(土)9:00から電話又は来所にて

中央図書館

☎802-3133 ☎812-5816
 〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

5月の展示と貸出

5月のテーマ: 「はじめてじぶんではよ本」
 「ステップアップ!」
 「はじめての京都」
日時 5月31日(水)まで
 平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:00
 ☎=問合せ先

市政情報総合案内コールセンター

京都いつでもコール

受付時間 8:00~21:00(年中無休)
電話 661-3755 **FAX** 661-5855
 ※おかけ間違いにご注意ください。
 Eメール ホームページから 京都いつでもコール ☎検索

上京区の統計

総人口 83,415人 (前年比/818増)
世帯数 49,218世帯 (前年比/1,424増)
出生 30人 **転入** 1,626人
死亡 91人 **転出** 1,438人
 ※京都市推計人口4月1日現在 異動は3月中

区総合庁舎の来庁者用駐車場(7台のみ)は、車いす使用者などのご利用を除き、終日有料コインパーキングとなっています。ご不便をおかけしますが、ご来庁の際は公共交通機関をご利用ください。