

☎＝問合せ先

令和5年度 まちづくり活動支援対象事業が決定!

上京区役所では、区内で活動する皆様が取り組む自主的なまちづくり活動を応援しています。今年度の対象事業は20件です。

☎＝地域力推進室（企画担当）（☎441-5029）詳細はこちら▶



上京区健康づくりサポーター大募集!! 無料

自分自身の健康を見つめ直し、家族や友人、そして上京区民の健康のために活動をするボランティアの養成講座を開催します。

日時 ①9月20日(水) ②10月10日(火)

14:00～16:00、両日参加の必要あり

場所 ①区総合庁舎1階 小会議室4・5

②区総合庁舎4階 大会議室

対象 健康に関するボランティアとして活動できる方

内容 健康づくりサポーターの基礎知識

(①運動編、②口腔編・栄養編)

定員 10名(先着順)

申込み 8月21日(月)～9月11日(月)に電話又は

窓口にて

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



活動の様子



▶詳細はこちら

「オレンジの花」認知症啓発パネル展開催!

「京都オレンジ色プロジェクト」は、「認知症になっても暮らしやすいまちを作ろう!」とオレンジ色に願いをこめてまちを彩る取組です。

ただ今、オレンジ色の花又はオレンジ色に関連したものの写真を募集しています。皆様から寄せいただいた写真は、9月のアルツハイマー月間に合わせたパネル展で展示します。

【写真募集】

期間 8月31日(木) 17:00まで

提出方法 ●窓口又は区内の地域包括支援センターに

写真を持参

●健康長寿推進課にメールで送付

▶詳細はこちら

【「オレンジの花」認知症啓発パネル展】

期間 9月19日(火)～29日(金)

場所 区総合庁舎1階 区民交流ロビー



☎＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎441-2872、2階②番窓口、kamigyo-kenko@city.kyoto.lg.jp)

毎年9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺を自分には関係のないことだと思っていませんか。京都市では令和2年から増加傾向にあり、昨年も200人を超える人が自ら命を絶っています。

自殺は健康問題や仕事、家庭の悩みなど様々な要因が絡まって誰にでも起こりますが、適切な治療や支援により予防できます。

大切な人の悩みに気づき、声をかけ、見守る人「ゲートキーパー」になって、「誰も追いつめられない社会」を一緒に作りましょう。

自殺予防のパネル展を開催します

期間 9月11日(月)～15日(金)

場所 区総合庁舎1階 区民交流ロビー

主催 上京こころのふれあいネットワーク*

※「こころのバリアフリーをめざすまちづくり」を目的に、区内の精神保健福祉に

関係する団体などがこころの病について

の啓発活動や情報交換を行っています。

☎＝障害保健福祉課

(☎441-5121、3階③番窓口)

京都市ゲートキーパーズ
(こころの健康増進センター作成)



ゲートキーパーの大切さを伝え、多くの方々にその一員となっていただくよう活動しています。

上京区役所スマートフォン教室 無料

日時 9月14日(木) ①10:00～12:00、②13:30～15:30

場所 区総合庁舎4階 大会議室

対象 スマートフォンをこれから使ってみよう方

内容 ①スマートフォン体験講座

マップ、カメラ撮影と写真、LINE、音声アシスタント

②LINEとGoogleレンズ体験講座

LINE、Googleレンズ(カメラ機能を使った画像検索機能)など

各回20名(先着順、10名に達しない場合は開催中止)

8月21日(月)～9月4日(月)に電話又は窓口にて

※当日はスマートフォンを1人1台貸し出します。

※①、②両方とも申込み可能

※詳細は、区ホームページ又はチラシ(窓口で配架)

をご確認ください。

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



▶詳細はこちら

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば 無料

消防士さんに学ぶ子どもの応急手当と事故予防

日時 9月4日(月) 10:30～11:30(受付10:15～)

場所 区総合庁舎4階 大会議室

内容 誤飲など乳幼児の救急要請の多いもの

について予防と対処方法を学ぶ

乳幼児とその保護者

子どもと保護者合わせて30名(先着順)

8月21日(月)～9月4日(月)に

子どもはぐくみ室に電話又は窓口にて



昨年の様子

第23回ドリームチルドレン～上京わんぱく広場～

日時 9月5日(火) 10:30～12:00(受付10:15～)

場所 区総合庁舎4階 大会議室

内容 体操、ふれあい遊び、パネルシアター、にこにこトーキング(交流会)

※動きやすい服装でご参加ください。

初めての子育て中の保護者とその子ども(おおむね0歳～1歳半)

子どもと保護者合わせて60名(先着順)

8月18日(金)～9月4日(月)に各児童館*に電話又は窓口にて

※室町児童館(☎414-0784)、西陣児童館(☎451-8972)、

上京児童館(☎464-4815)

人形劇で楽しもう!～親子で楽しいひと時を過ごしましょう♪～

日時 9月25日(月) 10:30～11:30(受付10:15～)

場所 みつば幼稚園

内容 当日のお・た・の・し・み

講師 人形劇・ファミリーひみちたい

対象 乳幼児とその保護者

子どもと保護者合わせて60名(先着順)

9月4日(月)～19日(火)に

子どもはぐくみ室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)



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

「うちわゆるしまへん作戦」を実施

上京区推進協議会では、7月25日、北野天満

宮前で「上京きずな安心安全大使」である上七

軒の舞妓さんの写真を掲載したうちわを市民の

方に配布し、特殊詐欺防止、放火防止、自転車

の交通ルールの遵守を呼び掛けました。

☎＝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

不要になった資源物ありませんか?

●区総合庁舎内での資源物回収

《1階 南西窓際 常設BOX》

乾電池、二次電池(充電式電池)、蛍光管、

牛乳パック、リユース瓶(一升瓶・ビール

瓶)、インクカートリッジ

《窓口》

磁気テープ類(ビデオテープ、カセット

テープなど)、小型家電(30cm×40cm×40cm

以内の大きさのもの)、中身入りライター、

水銀体温計・血圧計、使用済みてんぷら油

毎月 第2・第4水曜日 8:30～12:00のみ

古紙類(段ボール、新聞、雑誌、雑がみ)、

小型金属・スプレー缶

●有害・危険物含む移動式拠点回収

9月16日(土)

9:00～11:00 仁和小学校 東門

13:00～15:00 室町小学校 東門

☎＝上京エコまちステーション

(☎366-0776、FAX 366-1373、1階⑨番窓口)



119番上京消防署です

京都市消防局の救命講習が

LINEで申込みできるようになりました!

●24時間365日、講習当日まで

申込み・変更・キャンセル

が可能

●申込書の提出、空席確認の

電話は必要なし

二次元コードを読み取って、

友だち登録をお願いします。

☎＝上京消防署(☎431-1371、FAX 414-1999)



▶登録はこちら

110番上京警察署です

氣をつけて!

京都の山で7日に1人が遭難

※令和4年中、京都府内の山岳遭難者数(52人)

遭難を防ぐ3つの方法

①登山アプリを活用して、山道から

外れない

②高齢に伴う体力の低下を考え

た登山計画・山歩きを

③登山計画書を作る

☎＝上京警察署(☎465-0110、FAX 465-2263)



温故創新・西陣

旬のコラムを発信中!

今、西陣で熱い「クラフトビール」

をご紹介します!

西陣の情報を伝えるポータル

サイト「にしZINE」では、毎月

24日に、西陣の魅力をコラムで

発信しています。

☎＝市プロジェクト推進室

(☎222-3992、FAX 213-0443)



おしらせ

情報コーナーだよ



区役所

〒602-8511 上・今出川通御町西入

☎441-0111(代)

FAX 432-0566

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)
司法書士による 登記・法律 相談会	日時 9月7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 9月12日(火)13:30～15:00
	☎＝京都府行政監視行政相談センター(☎802-1100)
行政書士による 相談会	日時 9月21日(木)14:00～16:00
	☎＝府行政書士会第4支部事務局 (☎741-3567)

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)

保健

肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)

無料 電話予約制

日時 8月23日(水)、9月6日(水)、

13日(水)、20日(水)、27日(水)

9:00～10:45

場所 区総合庁舎2階の番窓口で受付

対象 40歳以上で市内在住の方

※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。

※70歳以上などで免除制度あり。(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②番窓口)

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

無料 申込不要

日時 9月6日(水)、10月4日(水)

9:00～10:30

場所 区総合庁舎2階の番窓口で受付

対象 18歳以上で市内在住の方

内容 歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・

歯科保健指導

☎＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当)

(☎441-2872、2階の番窓口)



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)

みなここ ご注意くださ

電話 661-3755 FAX 661-5855

Eメール ホームページから「京都いつでもコール」検索



老人福祉センター

☎464-4889

FAX 464-2981

〒602-8383 上・今小路通御前通東入

介護予防講座よってや ～今日から始める健腸生活～ 無料

日時 9月12日(火)14:00～15:00

内容 ゲームをしながら学ぶ健康セミナー

持ち物 スリッパ、筆記具 定員 40名(先着順)

申込み 8月22日(火)9:00から電話又は来所にて

中央図書館

☎802-3133

FAX 812-5816

〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

夏の大人のお楽しみ会 無料 申込不要

日時 8月25日(金)18:00～18:30

場所 中央図書館 児童図書室、読書室

内容 「ホラー」、「納涼」をテーマにしたお話の朗読

定員 25名(先着順)

北青少年活動センター

☎451-6700

FAX 451-6702

〒603-8165 北・紫野西御所田町56北区総合庁舎西庁舎内

✉ kita@ys-kyoto.org

学生限定!夜ご飯を食べる会「ご飯のお友」参加者募集!

日時 9月19日(火)17:30～20:30

内容 夜ご飯を作って食べたりお喋りしたりする会

対象 30歳までの大学生・大学院生・短期大学生・

専門学校生(市内在住又は通学の方限定)

定員 9名(先着順) 参加料 500円

申込み 8月19日(土)～9月18日(月・祝)に

電話、窓口、メール、ホームページにて

区社協通信

「生活支援員」養成研修

「生活支援員」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実施している「日常生活自立支援事業」に従事いただいています。

【資格要件】

●おおむね20歳～満75歳未満の方

●社会福祉に関心のある方

●月1回～週1回程度の活動可能な方

【講座】

日時 9月21日(木) 9:30～16:15

場所 ひと・まち交流館 京都