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

自治会・町内会に入って住みよいまちに
京都市は、自治会・町内会を応援しています

㊐＝問合せ先

市民憲章推進者表彰

10月15日、ロームシアター京都において、令和6年度京都市自治記念式典が行われました。
永年にわたり京都市市民憲章を率先して推進され、市民の模範となる実践活動に取り組まれてきた方々が、市民憲章推進者として市長から表彰されました。

【個人】

尾﨑　徳士	（乾隆）	大東　敦子	（出水）		
中山　京子	（桃薗）	西川　麻里	（出水）		
日髙　惠子	（京極）	野尻　みつぎ	（滋野）		
土屋　佐惠子	（正親）	庵原　勝哉	（春日）		

【団体】
茶房はと利べ　（西陣）

（敬称略。括弧内は学区）

㊐＝地域力推進室（まちづくり推進担当）（☎441-5040）

こころの病がある方の家族セミナー
ぐっすり眠って幸せになる ～睡眠について知ろう～

無料　事前申込制

日　時　令和7年1月22日（水）14:00～15:30
場　所　区総合庁舎4階　大会議室
対　象　区内在住の方
内　容　精神科医師による講話
定　員　50名（先着順）
申込み　11月20日(水)～電話又はニ次元コードにて
㊐＝障害保健福祉課（☎441-5121）

▲申込みはこちら

「上京!MOW」を開催しました！

9月30日、区役所で開催し、「上京区基本計画2025」に掲げる将来像をテーマとした意見交換が活発に行われました。
㊐＝地域力推進室（企画担当）（☎441-5029）

▲詳細はこちら

会議の様子

温故創新・西陣
まるごと美術館 2024秋

妙顕寺

西陣エリアの寺社仏閣の特別拝観と合同で、展覧会を開催します。寺宝に加えアート作品や伝統工芸品の展示、ライトアップなどを実施します。
会場は、「第2回てくてく西陣 デジタルスタンプラリー・フォトコンテスト」のスタンプポイントにもなっています。

会場・期間
妙覺寺　11月4日（月・祝）～12月8日（日）
妙顯寺　11月16日（土）～12月8日（日）
妙蓮寺　11月17日（日）～12月1日（日）
※拝観休止日あり。いずれも拝観料が必要です。
㊐＝市プロジェクト推進室（☎222-3992、FAX213-0443）

にし ZINE　検索

上京区自衛消防隊訓練大会が開催されました

10月3日、京都市消防活動総合センターで、区内の各事業所で組織する自衛消防隊の皆様が、消火栓を使った放水など、日頃行っている訓練の成果を披露されました。

当日の様子

㊐＝地域力推進室（総務・防災担当）（☎441-5029）

3回シリーズ
STOP糖尿病セミナー ～生活習慣改善チャレンジ～

無料　事前申込制

	12月12日（木） 13:30～16:00	12月17日（火） 13:30～16:00	令和7年3月6日（木） 13:30～16:00
内容	●医師講話 ●健康日記アプリ ●体脂肪測定	●栄養講話 ●運動 ●血管年齢測定	●歯科医師講話 ●運動 ●体脂肪測定
講師	西陣病院 糖尿病内科 矢野美保先生	フィットネス企画Q 健康運動指導士 山本孝先生	上京歯科医師会 水野昭彦先生

▲詳細はこちら

場　所　区総合庁舎4階　大会議室
対　象　現在、糖尿病の治療をしておらず、下記のいずれかに該当する方
■健診で血糖値を指摘された
■血縁者に糖尿病罹患者がいる
■糖尿病に関心がある
■HbA1cの数値が6.0～6.4%

教室の様子

定　員　30名（多数抽選）※全日程受講できる方優先
申込み　11月29日（金）まで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㉗番窓口）

紫式部も歩いた？
京都御所・御苑歴史散策ガイドツアー

無料　申込不要

京都新聞に連載した「京都御苑さんぽ」の特別冊子などを配布し、京都御苑の魅力をお伝えします。

日　時　12月1日（日）
❶10:00～ ❷10:20～ ❸10:40～ ❹11:00～
❺13:30～（各回30分前から受付開始）
※雨天決行
集合場所　京都御苑内　閑院宮邸跡前（かんいんのみやていあと）前
定　員　300名（先着順）
コース　A京都御所歴史散策 B宮家・公家 C幕末 D御苑東
㊐＝NPO法人　京都観光文化を考える会・都草（☎451-8146）

▲詳細はこちら

上京えんじぇる"ぎゅうっど"ひろば

無料　事前申込制

みんなあつまれ! にこにこぽかぽかクリスマス☆

日　時　12月17日（火）10:30～11:30（受付10:15～）
場　所　区総合庁舎4階　大会議室
対　象　乳幼児とその保護者
内　容　クリスマスにちなんだ音楽やふれあい遊び
定　員　親子含めて40名（先着順）
申込み　12月2日（月）～16日（月）に二次元コード、窓口又は電話にて
㊐＝子どもはぐくみ室(子育て相談担当)（☎441-2873、3階㉝番窓口）

昨年の様子

▲申込みはこちら

すまいの耐震 出張相談会

無料　事前申込制

日　時　12月5日（木）、6日（金）
いずれも13:00～16:00
※パネル展は12月2日（月）～6日（金）
場　所　区総合庁舎1階　区民交流ロビー
定　員　各日10名（先着順）
申込み　12月3日（火）までに電話又は二次元コードにて
㊐＝京安心すまいセンター（☎744-1631）

▲申込みはこちら

年末の
交通事故防止市民運動
12月1日(日)～10日(火)
スローガン「ゆずりあう 心がつなぐ 京の道」
㊐＝地域力推進室（まちづくり推進担当）（☎441・5040）

119番上京消防署です
電気ストーブからの火災にご注意を!

暖房器具火災の中で一番多いのが電気ストーブによるものです。布団などが接触し火災になる事例が多く、特に就寝中の出火は発見が遅れるため、非常に危険です。就寝前は必ずストーブを消しましょう。
㊐＝上京消防署（☎431-1371、FAX414-1999）

110番上京警察署です
指名手配被疑者の検挙にご協力を！

11月は、警察庁指定の重要指名手配被疑者について、全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行っています。早期検挙のため、交番や各施設に貼られた手配ポスターによく似た人を見かけたといった情報など、どんなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

㊐＝上京警察署（☎465-0110、FAX465-2263）

エコまちステーションだより

《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
12月7日（土）9:00～11:00　橘公園
13:00～15:00　翔鸞小学校 東門

▲詳細はこちら

●有害・危険ごみを含まない18品目の回収
❶11月21日　玄武公園、百々橋ひろば、扇町公園
❷11月28日　名和公園、橘公園、メガロコープ西陣1階集塵室前
❸12月5日　鶴山公園、法輪寺 駐車場
❹12月12日　北町公園、正親小学校 北門、元待賢小学校 西門
❺12月19日　中村公園、辰巳公園、二条公園
いずれも木曜　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）や区ホームページでご確認ください。

上京エコまち　検索

▲詳細はこちら

㊐＝上京エコまちステーション（☎366-0776、FAX366-1373、1階⑨番窓口）

区社協通信

地域活動を支える賛助会員を募集しています

区社協事業・学区社協（住協）活動に賛同し、応援してくださる賛助会員を募集しています。賛助会費は、地域活動の貴重な財源です。ぜひご協力をお願いします。
賛助会費（年間・一口）　個人500円　企業・団体5,000円
募集期間　令和7年3月末まで
㊐＝区社会福祉協議会（☎432-9535、FAX432-9536）

上京区の統計

総人口 83,407人（前年比／249減）
男38,247人 女45,160人
世帯数 50,008世帯（前年比／366増）
出生22人 転入763人
死亡87人 転出518人
※京都市推計人口10月1日現在 異動は9月中

おしらせ 情報コーナーだよ

区役所
☎441-0111㈹ FAX432-0566
〒602-8511 上・今出川通室町西入

相　談

内容	日時など
弁護士による京都市民法律相談	毎週水曜13:15～15:35 定員　7名（❶インターネット予約：先着3名＜相談希望日の前週木曜9:00から日曜まで予約受付＞、❷電話窓口予約：先着4名＜相談希望週の月曜9:00から予約受付※＞） ※閉庁日を除く。 インターネットの予約はこちら▲ ㊐＝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	12月5日(木)13:30～16:30 定員　12名（先着順） ㊐＝市消費生活総合センター（☎366-2250）
暮らしの行政困りごと相談	12月10日(火)13:30～15:00 ㊐＝京都行政監視行政相談センター（☎802-1100）
行政書士による相談会	12月19日(木)14:00～16:00 ㊐＝市消費生活総合センター（☎366-2250）

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

胃・大腸がん検診を受けましょう！

日時　令和7年1月17日、31日、2月21日
いずれも金曜 午前中
※申込後、京都予防医学センターから検診日時を郵送でお知らせ(締切日以降に発送)
場所　区総合庁舎3階

	胃がん検診	大腸がん検診
対象	50歳以上で令和7年12月31日時点で偶数年齢の方（奇数年齢の方でも令和6年中に未受診の方は受診可能）※2年に1回	40歳以上で市内在住の方 ※1年に1回
料金	1,000円	300円
検査方法	70歳以上などで免除制度あり（本人確認書類が必要） 胃部エックス線（バリウム）検査	便由反応（検便）検査

※当日申込みで、肺がん検診を同時に受診可能（無料）
申込み　12月15日(日)までに、「胃がん・大腸がん巡回検診申込はがき」（2階㉗番窓口配架又は市ホームページ掲載）に必要事項を記入のうえ、同センターまで。なお、市販のはがきでも申込みできます。
申込み先　京都予防医学センター（中・西ノ京左馬寮町28）
㊐＝健康長寿推進課（健康長寿推進担当）（☎441-2872）

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　11月20日、27日、12月4日、11日いずれも水曜　9:00～10:45
場所　区総合庁舎2階㉗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。
その他　問診で必要と判定された方は、1,000円で、肺がんかくたん検査が受検可能
※70歳以上などで免除制度あり（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）

成人・妊婦歯科相談（口腔機能相談）

無料　申込不要

日時　12月4日(水)9:00～10:30
場所　区総合庁舎2階㉗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）

乳幼児歯科相談　無料　事前申込制

日時　12月11日(水)13:30～14:30
場所　区総合庁舎3階
対象　区内在住の未就学児
内容　歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・歯科保健指導
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㉝番窓口）

老人福祉センター
☎464-4889 FAX464-2981
〒602-8383 上・今小路通御前通東入

公園体操　無料　申込不要

30分程度の簡単な体操です。外の空気を吸いながら気持ちよく体操してみませんか？
日時　毎週火～金曜（祝日を除く）13:30～14:00
定員　20名（先着順）※雨天中止

中央図書館
☎802-3133 FAX812-5816
〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

あたまいきいき音読教室　無料　事前申込制

日時　12月13日(金)10:30～12:00
場所　京都アスニー（中・聚楽廻松下町9-2）
対象　シニア世代
内容　・昔話、古典、詩の朗読
・歯科衛生士による健康講話
定員　15名程度（先着順）
申込み　11月14日(木)～電話又は窓口にて

北青少年活動センター
☎451-6700 FAX451-6702
〒603-8165 北・紫野西御所田町56北区総合庁舎西庁舎内

若者が使える自習室　無料　事前登録制

休憩ができるフリースペースもあります。
日時　開館時間中（10:00～21:00、日曜・祝日は10:00～18:00、水曜休館）
対象　市内在住又は通勤・通学先のある中学生～30歳

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。**

京都いつでもコール
市政情報 総合案内 コールセンター
受付時間 8:00～21:00（年中無休）
電話 661-3755（みなここ）
FAX 661-5855（ごようはここ）
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