

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば ベビーヨガヒストレッチ

日 時 6月13日(金) 10:30~11:30
(受付10:15~)
場 所 区総合庁舎4階 大会議室
講 師 柴田 浩子氏
(HARUおやこきずなカレッジ)
対 象 子育て中の保護者とそのお子さん
(おおむね0歳~1歳半頃)
親子合わせて40名(先着順)
定 員 バスマット、飲み物
※だっこひもやスリングのつけ方の
レクチャーもあります。ご希望の方
はご持参ください。
申込み 5月26日(月)~6月12日(木)に、
二次元コード、電話又は窓口にて
※ストレッチやエクササイズをするので、
動きやすい服装でお越しください。
問=子どもはぐくみ室(子育て相談担当)(☎441-2873、3階③番窓口)

無料 事前申込制

昨年度の様子

▲申込みはこちら

6月は 食育月間で 京・食クッキング ~初夏の食育セミナー~

日 時 6月17日(火) 10:00~12:30
区総合庁舎3階 栄養指導室
場 所 内 容 18歳以上で区内在住の方
講話「そうだ、野菜どうう!」、
調理実習
「ふわふわ肉団子とたっぷり野菜炒め」
など旬の野菜をたっぷり使ったメニュー
※食品衛生上、料理の持帰りはご遠慮
ください。
定 員 24名
(先着順、申込みは1回につき1名のみ)
料 金 500円
エプロン、バンダナ、タオル、マスク、
筆記用具
持ち物 申込み 5月21日(水) 9:00~電話又は窓口にて
申込み □=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎441-2872、2階⑦番窓口)

事前申込制

**1日に必要な野菜の6割
以上が食べられます!**

昨年度の様子

▲申込みはこちら

国勢調査に向け 上京区実施本部を設置

今年は、全国一斉に国勢調査が
行われます。
調査は10月1日(水)に実施し、
結果は、国や市が行う各種施策の
基礎資料として幅広く活用されます。
皆様のご協力をお願いします。

□=地域力推進室(統計担当)(☎441-5029)

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で作っていきましょう。



110番上京警察署で ちかん・盗撮 ZERO

あなたができることは、ゼロじゃない~

痴漢ヘルプミーカード
混雑する電車内などで被害に遭ったときは、スマホに保存したカードを周囲の人々に見せて助けを求める方法。

痴漢ヘルプユーカード
被害を見たときは、スマホに保存したカードを困っている人に見せて声をかけましょう。被害を確認できたら、代わりに110番通報をしてください。

□=上京警察署(☎465-0110、FAX465-2263)

▲詳細はこちら

パネル展開催

無料

期間 5月30日(金)~5月31日(土)
区総合庁舎1階(まちづくり推進担当)(☎441-5040)

場所 地域力推進室(まちづくり推進担当)(☎441-5040)

申込み □=区社会福祉協議会(☎432-9535、FAX432-9536)

▲詳細はこちら

就任のご挨拶

歴史と伝統ある上京区の無火災を目指し、最善を尽してまいります。

上京消防署長 射場 俊行

歴史・文化が息づく上京の治安を担うことなり、身の引き締まる思いであります。
今後とも警察行政へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

上京警察署長 織田 将彰

