

健康づくりサポーター活動中! **無料**

上京区には、以下2つのサポーターグループがあります。健康づくりのために、教室に参加しませんか?



▲詳細はこちら

JOY健活上京

【橋公園でウォーキングと体操】 **申込不要**

～第1・第3火曜に定例実施中～
日時 6月17日、7月1日、15日 10:00～
場所 橋公園
※雨天・警報発令時は中止



体操の様子

【区庁舎で健康づくり体操】 **申込不要**

～第2・第4火曜に定例実施中～
日時・場所 6月24日 10:00～
区総合庁舎4階 区民交流会議室
7月8日、22日 10:00～
区総合庁舎1階 小4・5会議室

【スラックレールとラジオ体操】 **事前申込制**

日時 7月9日(水) 10:00～
場所 区総合庁舎3階 多目的室
定員 15名(先着順)
申込み 前日までに電話又は窓口にて

ハッピー上京

【音読&体操教室】 **事前申込制**

日時 7月25日(金) 13:30～15:00
場所 区総合庁舎3階 多目的室
申込み 前日までに電話又は窓口にて



教室の様子

☎=健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階②番窓口)

「携帯トイレセット」^{*}の備蓄を!

(※凝固剤、排便用袋、脱臭袋のセット)

地震や水害、突然の停電となったとき、水洗トイレが流せなくなります。そうした時でも困らないよう、家庭で「1日の平均排泄回数5回×3日間×人数分」の携帯トイレセットを備蓄しましょう。

- 使い方
- ①便座を上げて、便器にポリ袋を取り付ける
 - ②便座を下ろして排便用袋を取り付ける
 - ③凝固剤で排泄物を固める
 - ④使用後は排便用袋の口を縛り、脱臭袋に入れて燃えるごみへ



☎=総務・防災担当 (☎441-5029)

第71回上京区ソフトボール大会

4月20日、京都御苑菟小路グラウンドにおいて、1部、2部合わせて15チームが参加し開催されました。1部優勝の翔鷹体振チームは、11月3日(月・祝)開催の市大会に出場されます。



1部優勝 翔鷹体振チーム



2部優勝 仁和体振チーム

☎=まちづくり推進担当 (☎441-5040)

こころの相談(精神保健福祉相談) **無料** **申込不要**

眠れない、こころが落ち着かない、気持ちが沈んで何もする気がおこらないなど、こころの悩みについて気軽に相談できます。医療に関すること、日常生活のこと、就労の準備などについて精神科医や精神保健福祉相談員がおうかがいます。ご本人だけでなく、ご家族などによる相談も可能です。
なお、秘密は厳守します。

日時 毎週金曜 ※ただし第5金曜は除く
受付13:30～15:00
場所 区総合庁舎3階③番窓口

☎=障害保健福祉課 (☎441-5121)



上京えんじえる「ぎゅうつど」ひろば

わいわい夏祭り

日時 7月29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 夏らしい工作、体験など
※飲食などの出店はありませぬ。

定員 親子30組(先着順)
申込み 7月7日(月)～28日(月)に、二次元コード、電話又は窓口にて

☎=子育て相談担当 (☎441-2873、3階③番窓口)

無料

事前申込制



▲申込みはこちら

「エコまちステーションだより」

《防鳥用ネットの交換》

市が貸与している防鳥用ネットは、修繕できないほどの破れや経年劣化のひどいものについて、交換を行っています。貸与時の申請者もしくは使用責任者の方(代理でも可)は、古いネットの現物を持参のうえ、窓口申請してください。

《移動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
 - ①6月26日 小川公園、小川なかよし広場
 - ②7月3日 二条公園、中村公園、辰巳公園
 - ③7月10日 北町公園、西町公園
- いずれも木曜 14:00～15:00

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確認ください。

☎=上京エコまちステーション (☎366-0776、1階④番窓口)



青色防犯パトロール

一斉出発式・街頭啓発を実施

「上京の安心安全点検日」の今年度初回に当たる4月25日、地域で防犯や交通安全活動に取り組んでいた皆さんが上京警察署に集合し、特殊詐欺や自転車盗被害防止などを呼び掛けました。



当日の様子

☎=まちづくり推進担当 (☎441-5040)

119番上京消防署です

大雨や台風へ備えた準備はできていますか?

家の周りの点検、排水口や側溝の清掃、飛ばされやすい物の固定を行うとともに、地域の避難場所や経路を確認し、家族で話し合っておくことも大切です。また、普段から防災グッズを準備し、定期的に点検をしましょう。

☎=上京消防署 (☎431-1371、FAX414-1999)

110番上京警察署です

若者を中心に大麻による検挙者が急増!

海外で合法だから大麻は安全 No!! 間違いです

絶対に使用しないようにしましょう。

大麻の有害性
・知覚の変化 ・学習力の低下 ・運動失調
・精神障害 ・IQの低下 ・薬物依存

☎=上京警察署 (☎465-0110、FAX465-2263)

コソッ 骨骨がんばるアナタへ **無料** **事前申込制**

新企画! 脳・骨・肺、野菜摂取量まるごと健康チェック!

日時 6月25日(水)
受付 ①13:30～14:00
②14:00～14:30
③14:30～15:00

場所 区総合庁舎3階 多目的室

内容 骨密度・脳年齢・血管年齢測定、ベジチェック、肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)※

※今年受診済の方は対象外
40歳以上で区内在住の方各15名(先着順)
6月24日(火)までに電話又は窓口で希望時間、氏名、年齢をお伝えください。

協力 明治安田

☎=健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階②番窓口)

上京区の統計		世帯数 50,479世帯	
総人口 83,500人	(前年比/62減)	出生23人	転入1,387人
男38,343人	女45,157人	死亡74人	転出806人
※京都市推計人口5月1日現在 異動は4月中			

区総合庁舎の来庁者用駐車場(7台のみ)は、**車いす利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。**

おしらせ 情報コーナーだよ

区役所 ☎441-0111(代) FM432-0566
〒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 ①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> ②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。 インターネット予約はこちら▲ ☎=まちづくり推進担当 (☎441-5040)
司法書士による登記・法律相談	7月3日(木)13:30～16:30 定員 12名(事前予約制) 予約・☎=京都司法書士会 (☎255-2566)
暮らしの行政困りごと相談	7月8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	7月17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 6月18日、25日、7月2日、9日
いずれも水曜 9:00～10:45

場所 区総合庁舎2階②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円で肺がんかつ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)

※上記日時にご予約の方は、血管力・体組成測定が受けられます。

☎=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 7月2日(水)9:00～10:30

場所 区総合庁舎2階②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

☎=健康長寿推進担当 (☎441-2872)

献血にご協力ください

日時・場所 7月3日(木)10:00～11:30、12:45～16:30
京都第二赤十字病院(榎木町通)

7月18日(金)14:00～16:30
成逸会館

☎=地域支援担当 (☎441-2871)

老人福祉センター ☎464-4889 FM464-2981

いきいき百歳体操&かみかみ体操 **無料** **申込不要**

日時 6月27日、7月11日
いずれも金曜 10:30～11:30

定員 30名(先着順)
内容 椅子に座ってDVDを見ながら行う全身体操、口腔体操

持ち物 飲み物

中央図書館 ☎802-3133 FM812-5816

6月の展示と貸出

6月のテーマ 「きょうの天気は?」
「ジュンプライド～恋の形～」
「京の水」

日時 6月30日(月)まで
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:00

北青少年活動センター ☎451-6700 FM451-6702

鏡のある部屋を貸し出しています

全身が映る鏡のある部屋が2つ、上半身が映る鏡のある部屋が1つあります。ダンスなどの練習にご利用ください。

日時 随時予約受付(先着順)
料金 1時間あたり無料～1,990円
※年齢などにより異なります。

区社協通信

公式SNSをフォローして 地域活動を知ろう!

区社会福祉協議会では、InstagramとFacebookで公式アカウントを開設しています。各学区の活動や地域福祉活動の情報を発信していますので、ぜひご覧ください。



▲Instagramはこちら ▲Facebookはこちら
☎=区社会福祉協議会 (☎432-9535、FAX432-9536)

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
電話 **661-3755**

こようほここ
FAX **661-5855**

おかけ間違いにご注意ください。

EX-メール ホームページから
京都いつでもコール 🔍 検索