

1面の関連イベントはこちら

重陽の節句体験

無料 **事前申込制**

日時 10月10日(金) 14:00～15:00
場所 区総合庁舎4階 大会議室Ⅰ
内容 重陽の節句にちなんだ茱萸袋のミニアレンジと着せ綿に触れる体験
対象 小学生以上で区内在住の方
※小学生は保護者同伴、保護者も体験に参加の場合は別途要申込
定員 20名(先着順)
申込み 9月24日(水) 9:00から10月1日(水)までに、二次元コード又は電話にて
主催 上京ふれあいネット運営協議会
☎＝企画連携担当 (☎441-5029)

▲詳細はこちら

茱萸袋
※制作イメージ

健康づくりサポーター大募集!

自分自身の健康を見つめ直し、家族や友人、そして区民の健康のために活動するボランティアの養成講座を開催します。
運動や栄養などについて学び、いきいき楽しく活動しませんか?

日時 ①10月3日(金) ②10月29日(水)
14:00～16:00、両日参加の必要あり
場所 区総合庁舎 ①4階 大会議室Ⅰ ②3階 多目的室
対象 18歳以上の区民で健康に関するボランティアに興味がある方
内容 健康づくりサポーターの基礎知識
定員 10名(先着順)
申込み 9月30日(火) までに窓口又は電話にて
☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階②番窓口)

講座の様子

サポーター活動の詳細はこちら▶

学区民体育祭

区内全ての元学区で学区民体育祭が開催されます。
日程 10月12日(日)
☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

▲詳細はこちら

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば

無料 **事前申込制**

第25回ドリームチルドレン ～上京わんぱく広場 一緒にあそぼ♪～

日時 10月2日(木) 10:30～11:45 (受付10:15～)
場所 区総合庁舎4階 大会議室
内容 未就学の乳幼児とその保護者コーナーあそびなど
(ボールプール、おもちゃ、ハロウィンフォトスポット)
定員 80名(先着順)
申込み 9月20日(土) から10月1日(水) までに
二次元コード、電話又は窓口にて
▲申込みはこちら

昨年度の様子

のびのびぐ～んと発達! そろひろばのスタッフとあそぼう! 話そう!

日時 10月30日(木) 10:30～11:30 (受付10:15～)
場所 区総合庁舎4階 大会議室
内容 0歳から2歳までのお子さんとその保護者
区役所の部屋が遊びスペースに! のびのび遊びながら、成長に合わせた遊びやおもちゃの選び方のお話が聞けます。
定員 20組(先着順)
申込み 10月3日(金) から24日(金) までに
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)

▲申込みはこちら

ココロとカラダ整うセミナー2025

～健康のお話とヨガでセルフケアを考えませんか?～

日時 ①10月17日(金) 19:00～20:45 (受付18:30～)
②10月18日(土) 10:00～12:00 (受付9:30～)
※いずれか一方のみ参加可
場所 区総合庁舎4階 大会議室
内容 ●運動実技
(講師: ハスラボkyoto 川島 英美先生)
①アクティブヨガ ②リラックスヨガ
●保健師講話 ●血管年齢・骨密度測定
区内在住又は通勤・通学の運動制限のない
①18歳～64歳、②18歳以上
※両日とも小学生以上のお子さん同伴可
各日25名(多数抽選)
9月16日(火) から30日(火) までに
二次元コードにて
※最大2名まで同時申込可
※電話、窓口での申込可
※抽選結果は10月3日(金) 頃にメール又は郵送で通知
☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872)

昨年度の様子

▲申込みはこちら

『オレンジの輪』認知症啓発パネル展開催!

認知症支援のテーマカラーであるオレンジ色に願いをこめてまちを彩る「京都オレンジ色プロジェクト」の一環で、認知症に関するさまざまな情報をご紹介します。
パネル展を通して、皆さんで認知症について学び、考えてみませんか?

期間 9月17日(水) ～30日(火) 9:00～17:00
場所 区総合庁舎1階 区民交流ロビー
☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872)

展示の様子

詳細はこちら▶

市政懇談会を開催

8月21日、市政協力委員学区会長と同志社大学、松井市長が一堂に会し、大学と地域との連携の可能性やまちづくりに果たす大学の役割などについて意見交換を行いました。
☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

100歳 おめでとうございます

今年度、上京区で50名の方が100歳を迎えられます。ご長寿をお慶び申し上げます。京都市から祝状及び京都の工芸品などの記念品をお贈りします。
☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872)

市長のお祝いメッセージ▶

里親制度説明会(里親基礎研修)

日時 10月29日(水) 10:00～16:00 **無料** **事前申込制**
場所 区総合庁舎4階 大会議室
定員 30名(先着順)
申込み 9月16日(火) から10月28日(火) までに電話又はFAXにて
☎＝市児童相談所 里親養育支援係 (☎950-0748、FAX950-1618)

赤い羽根共同募金

10月から全国 斉の募金活動が始まります。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

☎＝京都府共同募金会 (☎256・9500)

フランスからクリエイターが来日!

世界のクリエイターと若者・地域との知的交流を促す取組が、マガザンキョウトで開催されます。フランスのファッションデザイナーのポール・ボンヌヴィルさんが10月5日(日) まで滞在し、作品展の開催や地域住民との交流を通して創作活動に取り組みます。
☎＝文化芸術企画課 (☎222-3119)
Instagramはこちら▶

楽しみにしています!

119番上京消防署です

明日起こる!?大地震への備えを!

大地震への備えはできていますか?
近年、世界各地で地震が頻発しています。「花折断層地震」が発生すれば、上京区全域が震度6強以上もの揺れに襲われると予測されています。
避難場所のチェック、防災グッズの準備、家具の転倒・落下防止など、今一度確認しましょう!
☎＝上京消防署 (☎431-1371、FAX414-1999)

110番上京警察署です

秋の全国交通安全運動

9月21日(日) ～30日(火)

自転車をご利用の皆さん、ヘルメットを被っていますか? 自転車事故で亡くなった人の半数以上が頭部にけがをしています。身を守るため、利用するときはヘルメットを被り、あごひもをしっかり締めましょう。
今、止める。サギ電話 国際電話利用休止作戦
～区役所に特設フースを設置～
日時 9月30日(火) 10:30～12:00
場所 区総合庁舎1階 区民交流ロビー
内容 固定電話の国際電話利用休止申込みのお手伝い
☎＝上京警察署 (☎465-0110、FAX465-2263)

エコまちステーションだより

●有害・危険ごみを含まない18品目の回収

①10月2日 元聚楽小学校西門、名和公園、元待賢小学校西門
②10月9日 翔鸞公園、三角広場
③10月16日 扇町公園、西陣公園、桜井公園
いずれも木曜 14:00～15:00
☎＝上京エコまちステーション (☎366-0776、1階⑦番窓口) ▲詳細はこちら

上京区の統計

総人口 83,311人 (前年比+82減)	世帯数 50,358世帯 (前年比+421増)
男38,312人 女44,999人 ※京都市推計人口8月1日現在 異動は7月中	出生27人 転入496人 死亡67人 転出514人

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。**

おしらせ

情報コーナーだよ

区役所

☎050-1725-6605代
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 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 相談会	10月2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	10月14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	10月16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⑦番窓口)

保 健

胸部(肺がん・結核)検診

無料 **電話予約制**

9月24日(水)から30日(火)までは結核・呼吸器感染症予防週間です。
この機会に、年1回は胸部X線検査を受けましょう。
日時 9月17日、24日、10月1日、8日
いずれも水曜 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。
その他 問診が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)
☎＝健康長寿推進担当(☎441-2872)

成人歯科相談(口腔機能相談)

無料 **申込不要**

日時 10月1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
☎＝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 10月8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
定員 10名 **持ち物** 母子健康手帳
申込み 前日までに電話、窓口又は二次元コードにて
▲申込みはこちら

☎＝子育て相談担当(☎441-2873、3階③番窓口)

健康づくりサポーターによる教室

JOY活上京
【橋公園でウォーキングと体操】 **申込不要**
日時 9月16日、10月7日、21日、11月4日、18日
いずれも火曜 10:00～
【区庁舎で健康づくり体操】 **申込不要**
日時 10月14日、28日、11月11日、25日
いずれも火曜 10:00～
場所 区総合庁舎4階 区民交流会議室
【スラックレールとラジオ体操】 **事前申込制**
日時 9月17日、10月15日、11月19日
いずれも水曜 10:00～
場所 区総合庁舎4階 区民交流会議室
ハッピー上京
【音読&体操教室】 **事前申込制**
日時 10月10日(金)13:30～15:00
場所 区総合庁舎4階 区民交流会議室
※申込みは、前日までに電話又は窓口にて
☎＝健康長寿推進担当(☎441-2872、2階②番窓口)

老人福祉センター

☎464-4889
FAX464-2981
〒602-8393 上・今小路通御前通東入

すこやか体操

無料 **申込不要**

日時 月～土曜(祝日を除く)
①9:30～②10:00～※2回に分けて開催
内容 15分程度の気持ちの良い体操
定員 各回30名(先着順) **持ち物** 飲み物

中央図書館

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

9月の展示と貸出

9月のテーマ
「おつきさま」[転ばぬ先の知恵袋]「京都の建築」
日時 9月29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
FAX451-6702
〒603-8165 北・紫野西御所田町56北区総合庁舎西庁舎内

音楽スタジオあります

日時 随時予約受付(先着順)
内容 楽器の個人練習やバンド練習が可能です。
料金 1時間あたり730円又は1,570円
※年齢などにより異なります。

区社協通信

知恵シルバーセンター

“年の功”を活かしてみたい団体を登録し、“年の功”を借りてみたい団体にご紹介します。
「特技を披露してみたい」「長年の趣味活動を誰かに伝えてみたい」などと思われるシニア世代の団体の皆さん、知恵シルバーセンターに登録し活動することで、これからの人生のさらなる生きがいや健康づくりのきっかけにしてみませんか?
また、地域の団体や施設の皆さん、地域の行事や施設でのちょっとしたお手伝いなどといった場面でも、人生経験豊富なシニア世代の力を借りてみませんか?
☎＝区ボランティアセンター(区社会福祉協議会) (☎432-9535、FAX432-9536)

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
ごようはここ
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