

# 【食育セミナー】

事前申込制

## 65歳からの栄養改善教室

日場	時所	1月28日 (水) 10:00~12:30 区総合庁舎3階 栄養指導室
対象	内容	※受付は9:45から2階⑦番窓口にて 65歳以上で区内在住の方 講話「低栄養予防の食事」 調理実習「お手軽!中華献立」
定員		15名 (先着順、複数名同時申込不可)
料金		500円
持ち物		エプロン、バンダナ、タオル、 マスク、筆記用具
申込み		1月6日 (火) 9:00から電話又は 窓口にて
問	=健康長寿推進担当	(☎441-2872、2階⑦番窓口)

※献立は変更になることがあります。

### 献立

- さつまいもごはん
- 包まないシューマイ
- 中華風 卵とじ
- にんじんのごま和え
- 簡単!バナナアイス

※食品衛生上、料理の持帰りはできません。

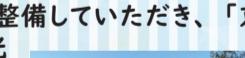
北野天満宮梅苑南観光トイレがオープン！

北野天満宮のご協力のもと、境内に新たにトイレを整備していただき、「京都都市観光トイレ制度（※）」により、12月10日から観光トイレとして認定されました。お気軽にご利用ください。

※民間施設のトイレを、市民や観光客に広く開放する制度

**場所** 北野天満宮（御前通今出川上る）

**問い合わせ** まち美化推進課（☎222-3953）



	<p style="text-align: center;">か そ 2026新春上京描き初め大会を開催します!</p> <p>新しい年の初めに、自身の抱負や上京区のまちへの 思いをぜひカタチにしましょう!</p>
<b>日時</b>	<p>1月6日（火）13:00～17:00 ※出入り自由</p>
<b>場所</b>	<p>区総合庁舎4階 大会議室</p>
<b>対象</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●区内の小・中学校及び高校に通っている学生</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●区に在住、通勤・通学されている方、区に関わりのある方、まちづくりに興味のある方</li> </ul>
<b>内容</b>	<p>今年の抱負・上京区のまちへの思い等を文字や絵で自由に表現</p>
	<p>※書き初めスペース、文字やイラスト等模造紙への自由記載コーナーを設置します。</p>
	<p>※ユニークな作品には後日プレゼントあり</p>
<b>問</b> =企画連携担当 (☎441-5029)	

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

12月27日(土)から1月4日(日)まで休みです。  
※婚姻・出生・死亡届などは受け付けます。

相談

内容	日時など
弁護士による 京都市民法律相談	<p>毎週水曜13:15～15:35</p> <p><b>定員 7名</b> (①インターネット予約:先着3名&lt;相談希望日の前週木曜9:00から日曜まで予約受付&gt;)  <b>②電話窓口予約:</b>先着4名&lt;相談希望週の月曜9:00から予約受付※)&gt;  ※閉庁日を除く。  <b>インターネット予約はこちら▲</b></p> <p>問=まちづくり推進担当 (☎441-5040)</p>
司法書士による 登記・法律相談会	1月8日(木)13:30～16:30
	<p><b>定員 12名</b>(事前予約制)  <b>予約・問=京都司法書士会</b>  (☎255-2566)</p>
暮らしの 行政困りごと 相談	<p>1月13日(火)13:30～15:00</p> <p>問=京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)</p>
行政書士による 相談会	<p>1月15日(木)14:00～16:00</p> <p>問=市消費生活総合センター (☎366-2250)</p>

場所・連絡先	受付時間			
		小児科	内科・眼科	耳鼻咽喉科
西ノ京東梅尾町6 医師会館1階(☎354-6021) 夜間・休日などの急な病気に対 する応急的な診察を行なう施設 です。「けが」や「やけど」などの 外科的な疾患は、診察できません。	12月29日 (月)から 1月4日 (日)まで	10:00～ 17:00 18:00～ 22:00 22:00～ 23:00	○ ○ ○ ○	○ ○ × ×
西ノ京東梅尾町1 歯科医師会口腔保健セン タ1階(☎812-8493)	12月29日(月)から 1月4日(日)まで	10:00～17:00	マイナ保険証や 資格確認証などを お忘れなく	