

食育セミナー

65歳からの  
栄養改善教室

日時

1月28日(水) 10:00～12:30

場所

区総合庁舎3階 栄養指導室

対象

※受付は9:45から2階㉔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、バングナ、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

☎＝健康長寿推進担当  
(☎441-2872、2階㉔番窓口)

事前申込制

※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。

こころの健康セミナー

無料 事前申込制

ストレスに負けない、自分を守るためのヒント

日時

2月9日(月) 14:00～15:30

場所

区総合庁舎4階 大会議室

対象

こころの健康に関心のある区内在住の方

内容

精神科医師による講話

定員

50名(先着順)

申込み

12月22日(月) から電話又は二次元コードにて

☎＝障害保健福祉課 (☎441-5121)

▲申込みは  
こちら

2026新春上京描き初め大会を開催します!

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!

日時

1月6日(火) 13:00～17:00 ※出入り自由

場所

区総合庁舎4階 大会議室

対象

●区内の小・中学校及び高校に通っている学生  
●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

内容

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  
※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。  
※ユニークな作品には後日プレゼントあり

☎＝企画連携担当 (☎441-5029)

「京の五節句と年中行事」  
人日の節句展

無料

期間

1月6日(火) から9日(金) まで  
9:00～17:00

場所

区総合庁舎1階 区民交流ロビー

内容

人日の節句に合わせた正月飾りと迎春花の  
いけばな等の展示

主催

京の暮らしの文化普及啓発実行委員会、  
上京ふれあいネット運営協議会

☎＝企画連携担当 (☎441-5029)

イメージ

第37回市民スポーツフェスティバル

11月16日、西京極総合運動公園  
において開催され、上京区からは  
28チーム約130名が参加しました。

主な成績

・小学生男女混合400mリレー  
7位 中立体振  
・男女混合800mリレー  
6位 出水体振  
・グラウンド・ゴルフ  
7位 中立体振  
・ソフトバレーボール大会  
優秀チーム  
嘉楽体振、仁和体振、待賢体振  
・モルック  
優秀チーム 上京Bチーム

☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

小学生男女混合400mリレー 中立体振

男女混合800mリレー 出水体振

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)

☎＝市まち美化推進課 (☎222-3953)

イメージ

12月は人権月間です

2種類のパネル展開催

無料

区内の人権ゆかりの地を紹介するパネルと上京保護司  
会等との連携による再犯防止活動のパネルを展示します。

期間

12月26日(金) まで

場所

区総合庁舎1階 区民交流ロビー

☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

「人権の花」運動

9月22日、「人権の花」運動として、仁和  
小学校に、水仙の球根が贈呈されました。こ  
この運動は、人権擁護委員とともに水仙を球根  
から育てることを通じて、協力・感謝すること  
の大切さや命の尊さを学び、人権を尊重する  
気持ちを育むことを目的に実施しています。

☎＝市共生社会推進室 (☎222-3096)

当日の様子

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・危険ごみを含まない18品目の回収  
1月15日(木) 14:00～15:00  
扇町公園、西陣公園、桜井公園  
▲詳細はこちら

《年末の大掃除は計画的に》  
ごみを持ち込む際は、搬入前日までにインターネット又は電話で予約が  
必要です。  
また、燃やすごみや資源ごみはこまめに出すよう心掛けてください。  
早めの準備で気持ちのよい新年を迎えましょう。  
※詳細は、4面をご確認ください。

☎＝上京エコまちステーション (☎366-0776、1階㉔番窓口)

イメージ

119番上京消防署です

火災のない新年を迎えましょう

年末のこの時期は、空気が  
乾燥し、火災が発生しやすくな  
りますので、火気の取扱いに  
十分ご注意ください。

☎＝上京消防署  
(☎431-1371、  
FAX414-1999)

「京都市の焼死者防止  
実践ファイブ!」

き 気付けばすぐに119  
よ 用心!たばこ暖房器具  
う うちのふとは防災品  
と とにかく逃げよう 戻らない  
し しっかり付けよう 住警器  
(住宅用火災警報器)

110番上京警察署です

「飲酒運転の根絶」  
自転車・電動キックボードも注意!

年末年始は、忘年会、新年会な  
ど飲酒を伴う会合が多くなります。  
自動車、バイクの運転はもちろん  
のこと、自転車や特定小型原動機付  
自転車(電動キックボード)もお酒  
を飲んで運転すれば、飲酒運転とな  
ります。  
飲酒運転は、絶対にしてはいけま  
せん。

☎＝上京警察署 (☎465-0110、FAX465-2263)

イメージ

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<br>京都市民<br>法律相談  | 毎週水曜13:15～15:35<br>定員 7名(①インターネット<br>予約:先着3名<相談希望<br>日の前週木曜9:00から日<br>曜まで予約受付><br>②電話窓口予約:先着4名<br><相談希望週の<br>月曜9:00から予約<br>受付>)<br>※閉庁日を除く。<br>インターネット予約はこちら▲<br>☎＝まちづくり推進担当<br>(☎441-5040) |
| 司法書士による<br>登記・法律<br>相談会 | 1月8日(木) 13:30～16:30<br>定員 12名(事前予約制)<br>予約・☎＝京都司法書士会<br>(☎255-2566)   |
| 暮らしの<br>行政困りごと<br>相談    | 1月13日(火) 13:30～15:00<br>☎＝京都行政監視行政相談<br>センター(☎802-1100)   |
| 行政書士による<br>相談会          | 1月15日(木) 14:00～16:00<br>☎＝市消費生活総合センター<br>(☎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㉔番窓口)

区社協通信

福祉に関すること、  
なんでもご相談ください

区社協では、福祉に関するご相談や生活の  
困りごとなどのご相談を受け付けています。

福祉の制度やサービスについて  
教えてほしい

近所にお困りごとを  
抱えた方がいる

など、どんなことでも構いません。  
ご相談内容によっては、制度を紹介したり、適切な窓口におつなぎしたりします。  
「どこに相談したらいいかわからない」という方も、ひとりで悩まず、お気軽に  
ご相談ください。

☎＝区社会福祉協議会 (☎432-9535、FAX432-9536)

保 健

胸部(肺がん・結核)検診 無料 電話予約制

日時

12月17日、24日、1月7日、14日  
いずれも水曜 9:00～10:45  
※毎月第1～4週実施中

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

1月7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

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)

こころの相談日(精神保健福祉相談)

無料 申込不要

日時

12月19日、26日、1月9日、16日  
いずれも金曜 ※5週目を除く。  
受付13:30～15:00

場所

区総合庁舎3階㉔番窓口で受付

対象

こころの悩みをお持ちの方、ご家族・支援  
者の方  
※秘密厳守、匿名相談可

☎＝障害保健福祉課 (☎441-5121)

上京区の統計

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 総人口               | 83,393人<br>(前年比/87減)   |
| 男38,399人 女44,994人 |                        |
| 世帯数               | 50,558世帯<br>(前年比/444増) |
| 出生32人 転入515人      |                        |
| 死亡92人 転出420人      |                        |

※京都市推計人口11月1日現在 異動は10月中

年末年始医療機関のおしらせ

| 施設名                      | 場所・連絡先   | 受付時間   |       |       |       |       |                          |                            |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |
|--------------------------|--|--|-------|-------|-------|-------|--------------------------|----------------------------|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|
| 急病診療所                    | 中・西ノ京東栢尾町6<br>府医師会館1階(☎354-6021)<br>※夜間・休日などの急な病気に対<br>する応急的な診療を行う施設<br>です。「けが」や「やけど」などの<br>外科的な疾患は、診療できませ<br>ん。 | <table><thead><tr><th></th><th>小 児 科</th><th>内科・眼科</th><th>耳鼻咽喉科</th></tr></thead><tbody><tr><td>12月29日(月)から<br/>1月4日(日)まで</td><td>10:00～17:00<br/>18:00～22:00</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>○</td><td>×</td></tr><tr><td></td><td>○</td><td>×</td><td>×</td></tr></tbody></table> |       | 小 児 科 | 内科・眼科 | 耳鼻咽喉科 | 12月29日(月)から<br>1月4日(日)まで | 10:00～17:00<br>18:00～22:00 | ○ | ○ |  | ○ | ○ | × |  | ○ | × | × |
|                          | 小 児 科  | 内科・眼科  | 耳鼻咽喉科 |       |       |       |                          |                            |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 12月29日(月)から<br>1月4日(日)まで | 10:00～17:00<br>18:00～22:00   | ○  | ○     |       |       |       |                          |                            |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |
|                          | ○  | ○  | ×     |       |       |       |                          |                            |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |
|                          | ○  | ×  | ×     |       |       |       |                          |                            |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 休日急病歯科<br>中央診療所          | 中・西ノ京東栢尾町1<br>府歯科医師会口腔保健セン<br>ター1階(☎812-8493)  | 12月29日(月)から<br>1月4日(日)まで<br>10:00～17:00  |       |       |       |       |                          |                            |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |

マイナ保険証や  
資格確認証などを  
お忘れなく

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