

### 上京えんじえる“ぎゅうと”ひろば

ドリームテイルズ 上京わんぱく広場 一緒にあそぼ♪

**日時** 6月19日(金)10:30~11:45  
(受付10:15~)

**場所** 区総合庁舎4階 大会議室

**対象** 乳幼児とそのご家族、妊婦など  
体操、コーナーあそび(ボールプ  
ール、手形アート、フォトスポット、  
おもちゃと絵本など)、パラバルーン

**定員** 100名(先着順)

**申込み** 5月20日(水)から6月18日(木)  
までに二次元コード、電話又は窓  
口にて

**無料** **事前申込制**



昨年度の様子



▲申込みはこちら

☎=子育て相談担当  
(☎441-2873、3階③番窓口)

### 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19品目の回収
  - ①5月21日 鶴山公園、法輪寺 駐車場
  - ②5月28日 上京リサイクルステーション、京都まなびの街生き方探究館
  - ③6月4日 玄武公園、正親小学校 北門、百々橋ひろば
  - ④6月11日 荒神口ひろば、市歴史資料館 東通用口
  - ⑤6月18日 千本ゑんま堂 入口北側スペース、  
橘公園、メガロコブ西陣 1階集塵室前
- いずれも木曜 14:00~15:00  
詳細は、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⑨番窓口)

▲詳細はこちら

### 6月は食育月間です

#### 京・食クッキング~初夏の食育セミナー~

京都市では「そうだ、野菜とろう!」  
キャンペーンを実施しています。調理実習  
を通して、たくさんの野菜を食べる工夫  
や、京の食文化についてお伝えします。

**日時** 6月9日(火)、17日(水)  
いずれも10:00~12:30

**場所** 区総合庁舎3階 栄養指導室  
※受付は9:45から2階⑦番窓口にて

**対象** 18歳以上で区内在住の方

**内容** 講話「つながろう!京の食文化  
そうだ、野菜とろう!」  
調理実習「暑い夏を乗り切る!  
夏野菜で“さっぱり”クッキング」  
各日18名(多数抽選)



写真はイメージです。

**定員** 500円

**持物** エプロン、バンダ  
ナ、タオル、マスク、  
筆記用具

**申込み** 5月27日(水)まで  
に二次元コード、電  
話又は窓口にて  
(当落は5月28日(木)  
以降に連絡します。)

**献立**  
●ごはん  
●トマト汁で食べる  
豚肉冷しゃぶ  
●ピーマン・パプリカの  
塩昆布炒め  
●野菜と油揚げの  
ゴマ酢和え  
●米粉で作る水無月  
※食品衛生上、料理の  
持帰り不可

☎=健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階⑦番窓口)

### 5月は憲法月間です

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  
な力を合わせて作っていきましょう。

### 区社協通信

#### 「生活支援員」養成研修

「生活支援員」は、高齢者や知的・精神障  
害などで、判断能力に不安のある方に福祉サ  
ービスの利用援助などを行う「日常生活自立支  
援事業」に従事いただいています。

- 【資格要件】**
- おおむね20歳から満75歳未満の方
  - 社会福祉に関心のある方
  - 月1回から週1回程度の活動可能な方

**【研修】**  
**日時** 6月9日(火)  
①9:30~12:20 ビデオ視聴会  
※事前にオンライン視聴の場合は受講不要  
②13:20~16:15 講義、懇談会など

**場所** ひと・まち交流館京都2階 大会議室  
(下・西木屋町通上ノロ上る梅津町)

**申込み** 6月2日(火)までに二次元  
コード、電話又はFAXにて

☎=市社会福祉協議会 自立支援部  
(☎354-8734、FAX354-8737)

▲申込み  
はこちら

### おしらせ 情報コーナーだよ

**区役所** ☎050-1725-6605代  
☎432-0566  
〒602-8511 上・今出川通室町西入

### 相談

内容	日時など
毎週水曜13:15~15:35	
<b>弁護士による 京都市民 法律相談</b>	<b>定員</b> 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▲
<b>司法書士 による 登記・法律 相談会</b>	6月4日(木)13:30~16:30 <b>定員</b> 12名(事前予約制) 予約・☎=京都司法書士会 (☎255-2566)
<b>暮らしの 行政困りごと 相談</b>	6月9日(火)13:30~15:00 ☎=京都行政監視行政相談 センター(☎802-1100)
<b>行政書士 による 相談会</b>	6月18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)

**上京区の統計**

<b>総人口</b> 82,512人 (前年比/473減)	<b>世帯数</b> 50,139世帯 (前年比/278増)
<b>男</b> 37,938人 <b>女</b> 44,574人	<b>出生</b> 20人 <b>転入</b> 1,593人 <b>死亡</b> 100人 <b>転出</b> 1,689人

※京都市推計人口4月1日現在 異動は3月中

### RADIO mix KYOTO FM87.0

上京区・北区「地域とつながるラジ  
オ局」ラジオミックス京都は、5月22日  
(金)に開局10周年を迎えます。  
防災、地域密着、大学連携を柱に、  
これからも地域に細やかな情報をリア  
ルタイムで放送してまいります。引き続  
きのご支援をよろしく願います。

☎=NPO法人コミュニティラジオ京都 (☎432-5805)

### 110番上京警察署です

**自転車の違反に青切符を適用**

令和8年4月1日から年齢16歳以上の自転車の交通違  
反に対しても、自動車同様に「青切符(交通反則通告制  
度)」を適用するようになりました。  
事故のない安全で安心な社会のためにも、正しい交通  
ルールを「自転車ポータルサイト」で確認しましょう!

☎=上京警察署 (☎465-0110、FAX465-2263)

### 就任のご挨拶

悠久の歴史を誇る上京区の安全安心なまちづくり  
のため、全力を尽くします。

**上京警察署長 塩見 幸三**

### パネル展開催

**場所** 区総合庁舎1階  
区民交流ロビー

**期間** 5月29日(金)まで

☎=まちづくり推進担当  
(☎441-5040)

☎=まちづくり推進担当  
(☎441-5040)

### 保健

#### 胸部(肺がん・結核)検診 無料 電話予約制

**日時** 5月20日、27日、6月3日、10日  
いずれも水曜 9:00~10:45

**場所** 区総合庁舎2階⑦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。  
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)

**その他** ☎=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** 6月3日(水)9:00~10:30

**場所** 区総合庁舎2階⑦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)

#### 乳幼児歯科相談 無料 事前申込制

**日時** 6月10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

**内容** 歯科医師・歯科衛生士による歯科健診・  
歯科保健指導

**定員** 10名 **持物** 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

☎=子育て相談担当  
(☎441-2873、3階③番窓口)

▲申込み  
はこちら

#### 健康づくりサポーターによる教室 無料

**JOY健活上京**

**【橘公園でウォーキングと体操】 申込不要**

**日時** 5月19日、6月2日、16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** 5月26日、6月9日、23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】 事前予約制**

**日時** 5月20日、6月17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

**申込み** 前日までに電話又は窓口にて

**【音読&体操教室】 申込不要**

**日時** 6月12日、7月10日  
いずれも金曜 13:30~15:00

**場所** 区総合庁舎4階 区民交流会議室

☎=健康長寿推進担当  
(☎441-2872、2階⑦番窓口)

#### こころの相談日(精神保健福祉相談)

**無料** **申込不要**

**日時** 毎週金曜 ※5週目を除く。  
受付13:30~15:00

**場所** 区総合庁舎3階⑦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)

#### 献血にご協力ください

**日時** 5月24日(日)10:30~12:15、13:30~16:30

**場所** JR二条駅西口BIVI二条前

☎=地域支援担当 (☎441-2871)

#### 乳がん検診(マンモグラフィ検査)

**事前申込制**

**日時** 7~8月の平日13:30~15:00  
※検査日時などは、後日郵便でお知らせします。

**場所** 区総合庁舎3階

**対象** 40歳以上で市内在住の女性(2年に1回※)  
※令和8年12月31日(木)時点で偶数年齢の  
方(令和7年中に市の乳がん検診を受診  
されていない奇数年齢の方は受診可能)

**料金** 1,300円※70歳以上などで免除制度あり  
(本人確認書類が必要)

**申込み** 6月15日(月)までに市販又は乳がん巡  
回検診申込みのはがきを郵送(当日消印  
有効)

**郵送先** 〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28  
京都予防医学センター上京区乳がん検診係

**明記事項** 住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話  
番号、受診希望会場(上京区)、市の乳がん検  
診受診歴(有無と前回受診会場)

**その他** 視触診なし、女性技師が撮影。当日胸部  
(肺がん・結核)検診も同時受診可能

☎=健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階⑦番窓口)

### 老人福祉センター

☎464-4889  
☎464-2981  
〒602-8383 上・今小路通御前通東入

**公園体操 無料 申込不要**

当センターに隣接する広場で、さわやかな空  
気を吸いながら、気持ちよく体操しませんか?  
**日時** 毎週火~金曜(祝日を除く)13:30~14:00  
※雨天中止

### 中央図書館

☎802-3133  
☎812-5816  
〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

**5月の展示と貸出**

5月のテーマ  
「はじめてじぶんでもよ本」[京都の風景]  
「気だるさを吹き飛ばせ!」

**日時** 5月31日(日)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  
☎451-6702  
〒603-8165 北・紫野西御所田町56北区総合庁舎西庁舎内

**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  
※部屋や年齢などにより異なります。

区総合庁舎の来庁者用駐車場(7台のみ)は、重  
い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。

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)

電話 **661-3755**

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