

4回シリーズ

事前申込制

糖尿病予防セミナー

～専門職が生活習慣改善をサポートします！～

日時	①9月3日(木) 14:00～16:00	②9月16日(水) 14:00～16:00	③10月28日(水) 10:00～12:30	④12月3日(木) 14:00～16:00
場所	区総合庁舎4階 大会議室	区総合庁舎3階 多目的室	区総合庁舎3階 栄養指導室	区総合庁舎4階 大会議室
内容	●体組成測定 ●糖尿病について 西陣病院 糖尿病内科部長 矢野 美保 先生 ●オリエンテーション	●血管年齢測定 ●食事のコツ ～知識編～ ●歯周病セルフチェック ●運動 実技と講話 京都市域京都府 地域リハビリテーション 支援センター 森本 雅之 先生	●食事のコツ ～実践編～ (調理実習) ●体組成測定 ●血管年齢測定 ●お口の健康と糖尿病 水野 昭彦 先生 料金 500円	●体組成測定 ●血管年齢測定 ●お口の健康と糖尿病 水野 昭彦 先生

※①②④は無料です。

対象

現在、糖尿病の治療をしておらず、
下記のいずれかに該当し、
18歳以上で区内在住の方
■健診で血糖値を指摘された
■血縁者に糖尿病罹患者がいる
■糖尿病に関心がある
■HbA1cの数値が6.0～6.4%

定員

30名(多数抽選)
※全日程参加可能な方優先

申込み

8月24日(月)までに二次元コード、電話又は窓口にて

☎＝健康長寿推進担当(☎441-2872、2階⑦番窓口)

運動の様子

▲申込みはこちら

京都市×ソフトバンク株式会社連携事業

上京区役所スマートフォン教室

無料

事前申込制

日時

9月10日(木) 講座/10:00～11:30
質問受付/11:30～12:00

場所

区総合庁舎4階 大会議室2

対象

スマートフォンを活用したい方

内容

スマホの詐欺対策

定員

20名(先着順、10名に達しない場合は開催中止)

申込み

8月20日(木)から9月3日(木)までに窓口、
電話又はFAXにて
※当日はスマートフォンを1人1台貸し出します。

☎＝まちづくり推進担当
(☎441-5040、FAX441-2895、1階①番窓口)

▲詳細はこちら

路地の家の未来を考える

相続対策終活セミナー＆相談会

無料

事前申込制

「再建築不可って言われるけど、この家、売れるの?」「不動産の相続って
どうなる?」そんなお悩みや疑問にお応えします。

日時

8月30日(日) セミナー/10:00～11:30
相談会/11:40～13:30

場所

区総合庁舎4階 大会議室

定員

セミナー/20名程度
相談会/12組程度(1組2名まで、50分制)(多数抽選)

申込み

8月21日(金)までに二次元コードにて

☎＝市まち再生・創造推進室 密集市街地・細街路対策担当
(☎222-3503、✉machisai_misshu@city.kyoto.lg.jp)

▲詳細・申込みはこちら

上京えんじえる“ぎゅうと”ひろば

無料

事前申込制

親子で学ぶ応急手当

日時

9月11日(金) 10:30～11:30
(受付10:15～)

場所

区総合庁舎4階 大会議室

内容

●乳幼児の事故の防ぎ方や対処方法の
紹介
●親子体操、子ども防火服着用体験
※動きやすい服装でご参加ください。
未就園児とその保護者

対象

15組(先着順)

定員

8月27日(木)から9月10日(木)まで
に二次元コード、電話又は窓口にて

申込み

☎＝子育て相談担当
(☎441-2873、3階③番窓口)

昨年度の様子

▲申込みはこちら

9月は食生活改善普及運動月間です

事前申込制

京・食クッキング ～秋の食育セミナー～

「コク」や「うま味」を活用し、おいしく続
ける減塩のコツをお伝えします。

日時

9月8日(火)、25日(金)
いずれも10:00～12:30

場所

区総合庁舎3階 栄養指導室

内容

※受付は9:45から2階⑦番窓口にて
18歳以上で区内在住の方
●講話
「減塩に役立つNEW(乳)和食」
●調理実習
「NEW(乳)和食で減塩クッキング」

定員

各日18名(多数抽選)

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

8月24日(月)までに、二次元コード
、電話又は窓口にて
※当落は、8月25日(火)以降に
連絡します。

☎＝健康長寿推進担当
(☎441-2872、2階⑦番窓口)

写真はイメージです。

献立

●ごはん
●豆腐とひき肉のまろやか
味噌煮込み
●キャベツの粒マスタード和え
●秋野菜の蒸しサラダ
～豆乳ソース～
※食品衛生上、料理の持帰り不可

▲申込みはこちら

「上京区における世界一安心安全推進運動」

毎月25日は上京の安心安全点検日

うちわゆるしまへん作戦を実施

7月25日、北野天満宮前で「上京きず
な安心安全大使」である上七軒の舞妓さん
と地域の方とともに、うちわを配布し、特殊
詐欺防止、放火防止、自転車の交通ルー
ルの遵守を呼び掛けました。

☎＝まちづくり推進担当(☎441-5040)

啓発の様子

上京区民まちづくり活動支援事業

令和8年度の対象事業が決定!

上京区役所では、区内で活動する皆さんが
取り組む自主的なまちづくり活動を応援して
います。今年度の対象事業は15件です。

☎＝企画連携担当(☎441-5029)

▲詳細はこちら

「エコまちステーションだより」

《祝日に「上京ecoリユース図書館」
が臨時開設!》

「上京ecoリユース図書館」では、
利用者の皆さんからの「休日にも利
用したい」という声に応え、次の祝日に臨時
開設します。区総合庁舎内の読書はもちろん、
お持ち帰りもできます。

平日は利用が難しい方も、この機会にぜひ
お立ち寄りください。

日時

11月3日(火)、
令和9年2月23日(火)、3月22日(月)
いずれも13:00～16:00

《移动式拠点回収のご案内》

●有害・危険ごみを含む23品目の
回収

①9月5日 中村公園

②9月12日 乾隆小学校 東門

いずれも土曜 9:00～11:00

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④番窓口)

▲詳細はこちら

119番上京消防署です

迷ったときは、救急安心センター
きょうと #7119へ!

急な病気やけがで、「救急車を呼ぶべき?」
「今診てもらえる病院はどこ?」と迷ったことはあ
りませんか?

そんなときは、救急安心センターきょうと
(#7119)に電話してください。24時間365日、
看護師が病気やけがの症状から緊急性や医療機
関の受診、応急手当の方法などについて助言し
ます。

ご自身が緊急と判断した場合は、ためらわず
に119番で救急車を呼んでください。

☎＝上京消防署(☎431-1371、FAX414-1999)

110番上京警察署です

山で遭難しないために

例年、山での遭難事故が発生し
ています。

次のような登山は危険です。

×登山アプリを使っていない

×日没前に下山できない

×体力的に無理をしている

山で遭難しないために、経験・体力に合ったゆ
とりのある計画を立て、「登山計画書」を作成・
提出して、無理のない登山をしましょう。

☎＝上京警察署(☎465-0110、FAX465-2263)

▲詳細はこちら

上京区の統計

総人口

82,861人
(前年比/510減)

男38,071人 女44,790人

世帯数

50,812世帯
(前年比/384増)

出生26人 転入467人

死亡70人 転出519人

※京都市推計人口7月1日現在 異動は6月中

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	9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	9月8日(火)13:30～15:00 ☎＝京都府行政監視行政相談 センター(☎802-1100)
行政書士 による 相談会	9月17日(木)14:00～16:00 ☎＝京都府行政書士会 (☎692-2500)

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④番窓口)

保 健

胸部(肺がん・結核)検診 無料 電話予約制

日時

8月19日、26日、9月2日、9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。

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

9月2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)

献血にご協力ください

日時

9月19日(土)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)

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。

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)

老人福祉センター

☎464-4889
FAX464-2981

〒602-8383 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分程度の気持ち良い体操

定員

各回30名(先着順)

中央図書館

☎802-3133
FAX812-5816

〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

8月の展示と貸出

8月のテーマ
「平和を考える」[ひえ～っと本で納涼]
[京都の交通]

日時

8月31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

ロビー(フリースペース)があります

漫画やボードゲームなども置いているので、夏
休みに遊びに来ませんか?

日時

平日・土 10:00～21:00(水曜休館)
日・祝 10:00～18:00

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

9月9日(水)
①9:30～12:20
ビデオ視聴会
※事前にオンライン視聴される場合は
受講不要
②13:20～16:15
講義、グループ別懇談会など

場所

ひと・まち交流館京都 2階 大会議室
(下・西木屋町通上ノ口上る梅津町)

申込み

9月2日(水)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) ▲詳細はこちら

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。

Eメール ホームページから

京都いつでもコール