

「京の五節句と年中行事」**無料**

重陽の節句展

日時 10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 重陽の節句に合わせ綿をかぶせた菊の花や百歳雛などの展示
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

昨年度の様子

重陽の節句体験 **無料 事前申込制**

日時 10月9日(金) 14:00～15:00

場所 区総合庁舎4階 大会議室1

内容 重陽の節句にちなんだ菊に着せ綿をかぶせる体験と花つみの制作

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申込みが必要

定員 20名(先着順)

申込み 9月24日(木) 9:00から10月1日(木)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)

応援に来てね!!

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。
各学区で非常に盛り上がりしますので、ぜひお越しください。

日程 10月11日(日)

開催場所・時間、順延などの詳細はこちら

☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

オレンジの輪

認知症を知ろう展を開催!

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。
この展示を通して、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7日(月)から30日(水)まで
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)

区社協通信

知恵シルバーセンター

知恵シルバーセンターでは、“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ご紹介しています。
「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、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)

▲知恵シルバーセンターとは?

スマホ疲れ・肩こりをリセット!

無料 事前申込制

体を芯からゆるめるすっきりヨガ

～疲れをためない、私のセルフケア時間～

日時 ①10月2日(金) 14:00～16:00(受付13:30～)
②10月3日(土) 10:00～12:00(受付9:30～)

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リラクسسヨガ
②アクティブヨガ
●血管年齢・骨密度測定
●保健師講話

対象 区内在住又は通勤・通学の運動制限のない
①18歳以上、②18歳から64歳まで
※両日とも小学生以上のお子さん同伴可
各日25名(先着順)
9月30日(水)までに二次元コードにて
※①②どちらか一方のみ参加可
※申込みが困難な方は、電話にてご相談ください。

定員 申込み

☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872)

上京を健康で元気に!

無料 事前申込制

健康づくりサポーター大募集!!

ご自身の健康づくりをしながら、地域の皆さんの健康も応援する「ちょっと学べるボランティア講座」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5日(月) ②11月5日(木)
14:00～16:00、両日参加の必要あり

場所 区総合庁舎3階 多目的室

対象 18歳以上で区内在住の健康に関するボランティアに興味がある方

内容 運動・食事・口腔についての講話と体験

定員 20名程度

申込み 10月2日(金)までに電話又は窓口にて

☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階の番窓口)

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば

無料 事前申込制

そらひろばのスタッフと遊ぼう!話そう!

日時 10月16日(金) 10:30～11:30(受付10:15～)

場所 区総合庁舎4階 大会議室

対象 0歳から2歳までのお子さんとその保護者のびのび遊びながら、食事へ向かうための関わり方やお子さんの成長についてお話や相談ができます。
親子15組(先着順)
10月1日(木)から15日(木)までに二次元コード、電話又は窓口にて

定員 申込み

☎＝子育て相談担当 (☎441-2873、3階の番窓口)

100歳 おめでとうございます

今年度、上京区で45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。京都市から祝状と記念品をお贈りします。

☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872)

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。ご理解と協力をよろしくお願いします。

☎＝京都府共同募金会
(☎256・9500)

119番上京消防署です

通電火災にご注意ください

地震は「いつ」「どこで」起こるか分からないため、日頃の備えが重要です。
「感震ブレーカー」は、地震の揺れを感知してブレーカーを落とし、損傷した配線からの発熱発火を防いでくれます。ぜひ設置しましょう!

☎＝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(月・祝)から30日(水)まで
自転車は「車両」です。ルールを守り、ヘルメットを着用しましょう。

いのちを守る上京交通安全フェスタ in 北野天満宮

日時 10月18日(日) 10:00～14:00

場所 北野天満宮 太閤井戸周辺

☎＝上京警察署 (☎465-0110、FAX465-2263)

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
①10月1日 元聚楽小学校 西門、名和公園、元待賢小学校 西門
②10月8日 翔鸞公園、三角広場
③10月15日 扇町公園、西陣公園、桜井公園
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覧ください。

☎＝上京エコまちステーション
(☎366-0776、1階の番窓口) ▲詳細はこちら

RADIO MIX

—おじいちゃん・おばあちゃんへ—
2026

京都市の小学生が、日頃お世話になっているおじいちゃん・おばあちゃんへ「ありがとう」の気持ちを声のお手紙にして伝えます。

放送日時 9月25日(金)まで
◆平日8:30～、13:00～、20:00～ ※月曜/13:15～
9月10日(木)、24日(木)/13:20～
◆9月21日(月・祝)(一挙放送)
9:00～、14:00～、20:00～
◆土日(一挙放送)
9:00～、13:00～、17:00～

☎＝NPO法人 コミュニティラジオ京都 (☎432-5805) ▲詳細はこちら

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。**

上京区の統計

総人口 82,744人 (前年比+567減)	世帯数 50,775世帯 (前年比+417増)
男38,039人 女44,705人	出生25人 転入474人 死亡71人 転出535人

※京都市推計人口8月1日現在 異動は7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。 ☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)
司法書士による 登記・法律 相談	10月1日(木)13:30～16:30 定員 12名(事前予約制) 予約・☎＝京都府司法書士会 (☎255-2566)
暮らしの 行政困りごと 相談	10月13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	10月15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階の番窓口)

保健

胸部(肺がん・結核)検診 **無料 電話予約制**

9月24日(木)から30日(水)までは結核・呼吸器感染症予防週間です。この機会に、**年1回は検診を受けましょう。**

日時 9月16日、10月7日、14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 問診で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)

こころの相談日(精神保健福祉相談)

日時 毎週金曜 ※5週目を除く。
受付13:30～15:00 **無料**

場所 区総合庁舎3階の番窓口で受付

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)

成人歯科相談(口腔機能相談)

無料 申込不要

日時 10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)

乳幼児歯科相談 **無料 事前申込制**

日時 10月14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 持ち物 母子健康手帳

申込み 前日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階の番窓口)

健康づくりサポーターによる教室 **無料**

JOY健活上京

【橋公園でウォーキングと体操】 **申込不要**

日時 9月15日、10月6日、20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13日、27日、11月10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16日、10月21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

ハッピー上京

【音読と体操教室】 **申込不要**

日時 10月9日、11月13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階の番窓口)

老人福祉センター

☎464-4889
FAX464-2981

〒602-8383 上・今小路通御前通東入

介護予防講座よってや

「生活習慣病とその予防～血管年齢を若く保ちましょう～」 **無料 事前申込制**

日時 10月13日(火)14:00～15:00

内容 健康を守る生活習慣づくりについて見直しましょう。血管年齢測定も行います。
近畿中央ヤクルト販売(株)
栄養士 比嘉 彩乃氏

講師 54名(先着順)

定員 スリッパ、筆記用具

持ち物

申込み 9月24日(木)9:00から電話又は来所にて

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」[災害の備えを見直そう][京都の交通]

日時 9月30日(水)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区総合庁舎西庁舎内

卓球のできる部屋を貸し出しています

ラケットなどの用具も貸し出しています。

日時 随時予約受付(先着順)

対象 どなたでも

内容 **多目的ホール** 卓球台3台使用可
中会議室 卓球台1台使用可

料金 1時間あたり無料～1,990円
※年齢などにより異なります。

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**
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