

☎＝問合せ先

食育セミナー「65歳からの栄養改善教室」
楽々！たんぱく質たっぷりクッキング
市販のお惣菜などを活用し、簡単に、たんぱく質たっぷりの健康長寿メニューを作ります。

日時 11月27日(金) 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65歳以上で区内在住の方
対 象 講話、調理実習、試食
定 員 15名(多数抽選)
内 容 エプロン、バンダナ、タオル、マスク、筆記用具
料 金 500円
持ち物 11月2日(月) 17:00までに、二次元コード、電話又は窓口にて※当落は11月4日(水)以降に連絡します。

事前申込制
写真はイメージです。
献立 ※食品衛生上、料理の持帰り不可
◆ごはん
◆魚のちゃんちゃん焼き風
◆ひじきの白和え
◆親子スープ煮
◆お手入りミルクぜんざい

☎＝健康長寿推進担当 (☎441-2872、2階⑦番窓口)

上京えんじえる“ぎゅうっと”ひろば **無料**
上京リユース“ゆずりっこ”

日時 11月5日(木) 10:00～11:00
場所 区総合庁舎3階 多目的室
対象 区内在住の方
内容 東部まち美化事務所のリユース事業で回収した子ども服(新生児～140cm)、おもちゃ、絵本をお譲りします。※ご家庭で不要となった子ども服やおもちゃなども併せて回収
※数に限りがあるため、持帰り数を制限する場合あり

ゆずりっこの様子
☎＝子育て相談担当 (☎441-2873、3階③番窓口)、東部まち美化事務所 (☎722-4345)、上京エコまちステーション (☎366-0776)

親子で楽しく遊びましょ♪
おうちの親子時間が楽しくなる遊びもいっぱい!
日時 11月20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
内容 大好きなおうちの方とたっぷりふれあいながら、音楽に合わせて楽しく体を動かして遊びます。20組(先着順)
定 員 11月5日(木) から19日(木) までに二次元コード、電話又は窓口にて
申込み 11月5日(木) から19日(木) までに二次元コード、電話又は窓口にて

事前申込制
☎＝子育て相談担当 (☎441-2873、3階③番窓口)

**京都府消防操法大会に京都市消防団の代表として
出水分団が出演されました**

8月30日、京丹波町の丹波自然運動公園において「第30回京都府消防操法大会」の小型動力ポンプの部に京都市消防団を代表して出水分団が出演され、日頃の訓練の成果を披露されました。

当日の様子
☎＝上京消防署 総務課 (☎431-1371)

**京都市バレーボール祭&
チャンピオン大会**

8月30日に開催された第62回京都市バレーボール祭には西陣学区、小川学区、出水学区が、令和8年度チャンピオン大会には春日学区が出場され、優秀チームに出水学区が選ばれました。

優秀チーム(出水学区)
☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

上京 空き家 対策 ラボ **空き家個別相談会** **無料** **事前申込制**

相談内容に合わせ、課題の発見や問題解決の糸口をご提案します。

日時 12月10日(木) 13:30～15:30
※別日設定可。要相談。

場所 区総合庁舎1階①番窓口で受付
定 員 3組(1組2名まで)、先着順
申込み 区ホームページ、FAX、メールにて、①氏名、②連絡先、③具体的な相談内容を記載のうえ、11月10日(火) までにお申し込みください。

☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040、FAX441-2895、☎ kamigyo-machi@city.kyoto.lg.jp)

▲上京空き家対策ラボについて(45秒の動画他)
▲申込みはこちら

防犯機能付き電話機を支給します! **無料**

自宅にかかってきた電話をきっかけとする特殊詐欺被害を防止するため、通話を録音する機能が付いた電話機を支給します。

申請期間 11月2日(月) から30日(月) まで(先着順：申込者が支給予定台数に達した時点で、受付締切)
予定台数 50台(本体と子機のセット、FAX機能無し)
対 象 区内に住所があり、実際に在住まいの65歳以上の方(1世帯につき1台まで)
申請用紙 窓口で配布(ホームページからもダウンロード可)

☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040、1階①番窓口) ▲詳細はこちら

落語会「聞こえ」から守る健康寿命! **無料**
みんなで笑って介護予防! **事前申込制**

京都大学落語研究会の落語を楽しんだ後、「加齢性難聴について」のお話で、「聞こえ」について考えてみませんか?補聴器、集音器などの展示もあります♪

日時 11月30日(月) 14:00～16:00
場所 区総合庁舎4階 大会議室
対象 65歳以上の区内在住の方 **定 員** 50名(先着順)
申込み 11月13日(金) までに二次元コード又は電話にて

☎＝高齢サポート・仁和 (☎465-7500) <仁和・出水> ▲申込みはこちら
高齢サポート・小川 (☎415-8866) <待賢・小川・中立・滋野・京極・春日>
高齢サポート・乾隆 (☎432-8677) <乾隆・嘉楽・正親・翔鷲>
高齢サポート・成逸 (☎415-8770) <室町・成逸・西陣・桃園・聚楽>
※ < > 内は学区名

市政懇談会を開催

8月28日、市政協力委員連絡協議会各学区会長等と松井市長が一堂に会し、「持続可能な地域活動の形とは」「新しい仲間をどう迎えるのか」の2つのテーマについて意見交換を行いました。

当日の様子
☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

上京区民まちづくり活動支援事業
「上京! MOW部門」対象事業が決定!

「上京区まちづくり運営方針」で掲げる将来像の実現に向け、上京区民まちづくり会議「上京! MOW」でつながった団体などが主体となり、地域やまちづくりなどにおける様々な課題の解決に資する事業が3件決定しました。

☎＝企画連携担当 (☎441-5029)

▲詳細はこちら
[上京! MOW] の様子

交通安全標語・ポスター入選作品展示

期間 10月17日(土) から11月1日(日) まで
場所 区総合庁舎1階 区民交流ロビー
主催 上京区交通安全会連合会、上京区役所

標語185点、ポスター49点の応募がありました。たくさんの応募ありがとうございました。

☎＝まちづくり推進担当 (☎441-5040)

119番上京消防署です
たばこ火災にご注意を!!

たばこ火災は、吸い殻の不始末や寝たばこが原因です。次のことに気を付けましょう。

- 寝たばこは絶対にしない。
- 喫煙場所を決め、灰皿を使う。
- 灰皿に水を入れ、吸い殻は確実に火を消してから捨てる。

☎＝上京消防署 (☎431-1371、FAX414-1999)

110番上京警察署です
サギの電話はアプリでスロック!

特殊詐欺被害にあったきっかけの9割は、犯人からの電話に出たことです。対策には、警察庁などが把握する詐欺やその疑いがある電話番号をブロック、警告表示する警察庁推奨アプリの利用が効果的です。

▲詳細はこちら
☎＝上京警察署 (☎465-0110、FAX465-2263)

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歳以上満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 11月26日(木)
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湊町)

申込み 11月19日(木) 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

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。**

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・法律相談会	11月5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	11月10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	11月19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⑨番窓口)

保 健
胸部(肺がん・結核)検診 **無料** **電話予約制**

日時 10月21日、28日、11月4日、11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 11月4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)

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⑨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)

健康づくりサポーターによる新教室 **無料**
【お口フレイル予防教室】 **申込不要**

ハッピー上京の新たな教室がスタートしました!「ごっくん」を保ち、楽しくお口から健康になりませんか?

日時 10月20日(火)10:30～11:30
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)

老人福祉センター ☎464-4889 FAX464-2981
〒602-8383 上・今小路通御前通東入

同好会舞台発表会 **無料** **申込不要**

日時 10月30日(金)10:00～15:30
内容 当センターで活動している同好会が、歌や運動などを披露します。音楽ボランティアグループ四つ葉のクローバーさんと一緒に歌うコーナーもあります。

中央図書館 ☎802-3133 FAX812-5816
〒604-8401 中・丸太町通七本松西入

おたのしみ会 **無料** **申込不要**

日時 10月24日(土)11:00～11:30
場所 中央図書館 児童図書室
対象 幼児・小学生とその保護者
内容 絵本の読み聞かせなど
定員 20名程度(先着順)

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

ピアノのある部屋があります

日時 随時予約受付(先着順)
対象 どなたでも
料金 1時間あたり無料～830円
※年齢などにより異なります。

「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22日 鶴山公園、法輪寺 駐車場
②10月29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 西門
③11月5日 玄武公園、百々橋ひろば、正親小学校 北門
④11月12日 荒神口ひろば、市歴史資料館 東通入口
⑤11月19日 千本ゑんま堂 入口北側スペース、橋公園、メガロコープ西陣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覧ください。

☎＝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

上京区の統計

総人口 82,590人 (前年比+550減)	世帯数 50,682世帯 (前年比+450増)
男 37,970人 女 44,620人	出生 24人 転入 473人 死亡 108人 転出 532人

※京都市推計人口9月1日現在 異動は8月中

京都市 925 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)
みなここ
電話 661-3755
こようはここ
FAX 661-5855
おかや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