自治会・町内会に入って住みよいまちに
京都市は、自治会・町内会を応援しています

上京区明るい選挙推進セミナー

無料　事前申込制

「選挙って、正直よくわからない。」そこからで大丈夫。見る、聴く、選ぶ体験を通じて、選挙や政治をもっと身近に感じてみませんか？ちょっと気になったら、それが最初の一歩です！

若者と一緒に選挙を楽しく体験しよう！



日　時　12月12日（土）14:00～16:00（開場13:30～）
場　所　区総合庁舎4階　大会議室
内　容　●講演　講師：白山　正紀 氏（京都新聞社論説委員）
　　テーマ：「未来づくりの1票のために」
　●若者による模擬選挙、トークセッション
　　（絵でわかる!グラフィックレコーディング付き）
対　象　区内在住又は通勤・通学している方
定　員　100名（先着順）
申込み　11月20日（金）から12月9日（水）までにニ次元コード、電話又はFAXにて①氏名、②住所、③連絡先をお伝えください。
主　催　上京区明るい選挙推進協議会
後　援　公益財団法人京都市ユースサービス協会
協　力　京都市北青少年活動センター、
　　特定非営利活動法人Mielka

㊐＝総務・防災担当（☎441-5029、FAX432-0566）　▲申込みはこちら

市民憲章推進者表彰



10月15日、ロームシアター京都において、令和8年度自治記念式典が行われました。
永年にわたり京都市市民憲章を率先して推進され、市民の模範となる実践活動に取り組まれてきた方々が、市民憲章推進者として市長から表彰されました。

岩田　幸男（成逸）	角野　廣行（西陣）	和多田　博之（西陣）
谷内　宜子（嘉楽）	小笹　祐嗣（桃薗）	岩本　好子　（仁和）
佐伯　俊博（聚楽）	立原　貴代（聚楽）	松山　信枝　（聚楽）
北洞　節子（待賢）	南口　豊　（滋野）	高松　謙　（春日）
中村　太市（春日）		

（敬称略。括弧内は学区）

㊐＝まちづくり推進担当（☎441-5040）

区社協通信

地域活動を支える賛助会員を募集しています

区社協事業・学区社協（住協）活動に賛同し、応援してくださる賛助会員を募集しています。賛助会費は、地域活動の貴重な財源です。ぜひご協力をお願いします。

賛助会費（年間・一口）　個人500円　企業・団体5,000円
募集期間　令和9年3月末まで

㊐＝区社会福祉協議会（☎432-9535、FAX432-9536）

温故創新・西陣　まるごと美術館 2026秋



妙顕寺

西陣エリアのお寺の特別拝観と合同で展覧会を開催します。寺宝やアート作品、伝統工芸品の展示、ライトアップなどを実施します。

場所・期間
妙覚寺　11月10日（火）から
　　12月6日（日）まで
妙顕寺　11月21日（土）から
　　12月13日（日）まで
※拝観休止日あり。いずれも拝観料が必要。

㊐＝市総合政策室 プロジェクト推進担当
（☎222-3992、FAX213-0443）　にし ZINE　検索　▲詳細はこちら

初開催　かみぎょう 健活　スマイルてらす！

無料　申込不要

～測って・話して・つながる日～ 健康文化祭

ご自身の健康状態を「測って」、専門家と「話して」、地域の皆さんと「つながる」1日です。

日時　12月6日（日）10:00～13:00（測定と相談の受付は12:30まで）
場所　京都府立医科大学附属図書館
　　1階ラーニングコモンズ
内容　◆健康測定コーナー
　　（野菜摂取度、骨健康度、血管年齢、口腔機能、握力など）
　◆専門家による健康相談コーナー（健康、歯科、お薬、栄養、リハビリなど）
　◆体操・ミニ講話コーナー
　◆健康づくりサポーターによる体操
　◆専門家によるミニ講話
共催　北・上東・西陣医師会在宅医療推進協議会（京都北医師会、上京東部医師会、京都市西陣医師会）、京都市上京歯科医師会、上京薬剤師会、京都市北区・上京区在宅医療・介護連携支援センター、上京区役所

▲詳細はこちら

㊐＝健康長寿推進担当（☎441-2872）

上京えんじぇる“ぎゅうっと”ひろば

無料　事前申込制

みんなあつまれ!にこにこぽかぽかクリスマス☆

区内の3つの児童館が、とびきりのクリスマスをお届けします。
たのしい時間を一緒に過ごしましょう♪

昨年度の様子

日時　12月18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　乳幼児とその保護者
内容　クリスマスにちなんだ音楽やふれあい遊び
定員　親子合わせて40名（先着順）
申込み　12月1日（火）から17日（木）までにニ次元コード、電話又は窓口にて

㊐＝子育て相談担当（☎441-2873、3階㉝番窓口）　▲申込みはこちら

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
❶11月26日　小川公園、小川なかよし広場
❷12月3日　中村公園、二条公園、辰巳公園
❸12月10日　北町公園、西町公園
❹12月17日　元聚楽小学校 西門、名和公園、元待賢小学校 西門
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

令和8年度 上京区民まちづくり活動支援事業
シンポジウム「上京のまちづくり」を開催



無料　申込不要

私たちが住む上京区、その上京のまちづくりをテーマに活動する大学生の皆さんが自身の活動を語るとともに、若い視点で上京のまちの未来図をディスカッションします。

日時　11月28日（土）13:30～15:00
場所　区総合庁舎4階　区民交流会議室
定員　50名（先着順）

㊐＝NPO平安京 池内（☎441-0915）

年末の交通事故防止市民運動
12月1日(火)から10日(木)まで
スローガン「来る年も　笑顔でつなぐ　京の道」
㊐＝まちづくり推進担当（☎441・5040）

119番上京消防署です

暖房器具火災にご注意ください!





暖房器具火災は、布団や衣類などの燃えやすいものが接触することにより、多く発生しています。原因の約7割が電気ストーブです。
安全に使用するため、次のことに気を付けましょう。
●燃えやすいものを近くに置かない。
●寝る前には必ず電源を切る。
●スプレー缶など破裂や爆発を起こす恐れのあるものは近くに置かない。

㊐＝上京消防署（☎431-1371、FAX414-1999）

110番上京警察署です

指名手配被疑者の検挙にご協力を！

11月は、全国警察の総力を挙げて、指名手配被疑者の追跡捜査を行っています。
手配ポスターによく似た人を見かけたなど、どのような些細な情報でも結構ですので、警察まで情報をお寄せください。

㊐＝上京警察署（☎465-0110、FAX465-2263）

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（❶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＞ ❷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	12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	12月8日(火)13:30～15:00 ㊐＝京都行政監視行政相談センター（☎802-1100）
行政書士による相談会	12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①番窓口）

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。**

㊐＝問合せ先

保　健

胃・大腸がん検診を受けましょう！

日時　令和9年1月15日、29日、2月26日
　　いずれも金曜　午前中
　　※申込後、京都予防医学センターから検診日時を郵送でお知らせ(締切日以降に発送)
場所　区総合庁舎3階

	胃がん検診	大腸がん検診
対象	50歳以上で令和9年12月31日時点で偶数年齢の方(奇数年齢の方でも令和8年中に未受診の方は受診可能)※2年に1回	40歳以上で市内在住の方 ※1年に1回
料金	1,000円	300円
検査方法	70歳以上などで免除制度あり(本人確認書類が必要) 胃部エックス線(バリウム)検査	便血反応(検便)検査

※当日申込みで、肺がん検診も受診可能(無料)
申込み　12月15日(火)までに、「胃がん・大腸がん巡回検診申込みはがき」(2階㉗番窓口に配架又は市ホームページ掲載)に必要事項を記入のうえ、同センターまで。市販のはがきでも申込み可能。
申込先　京都予防医学センター
　　(中・西ノ京左馬寮町28)
㊐＝健康長寿推進担当(☎441-2872)

胸部(肺がん・結核)検診　無料　電話予約制



日時　11月18日、25日、12月2日、9日
　　いずれも水曜　9:00～10:45
場所　区総合庁舎2階㉗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)

成人歯科相談(口腔機能相談)

無料　申込不要



日時　12月2日(水)9:00～10:30
場所　区総合庁舎2階㉗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　12月9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㉝番窓口)　▲申込みはこちら

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㉛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　11月17日、12月1日、15日(1月は休会)
　　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　11月24日、12月8日、22日(1月は休会)
　　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　11月18日、12月16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＆体操教室】　申込不要
日時　12月11日、1月8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　▲詳細はこちら
【お口フレイル予防教室】　申込不要
日時　11月17日、12月1日、15日、1月5日
　　いずれも火曜　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㉗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

健康講話とマッサージ体験　無料　事前申込制

日時　12月19日(土)14:00～15:30
内容　・健康管理に役立つ東洋医学の話
　　・当センター恒例のプロのマッサージ体験
講師　京都府鍼灸マッサージ師会　洛中ブロック長　髙橋　聡一 氏　ほか
定員　45名(先着順)
持ち物　バスタオル、手ぬぐい、飲み物
申込み　12月5日(土)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

あたまいきいき音読教室　無料　事前申込制

日時　12月4日(金)10:30～11:30
場所　京都アスニー(中・聚楽廻松下町9-2)
対象　シニア世代　**内容**　昔話、古典、詩の朗読
定員　30名程度(先着順)
申込み　11月19日(木)から電話又は窓口にて

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

地域体験プロジェクト「北区の夜に星が来る～冬の星空観察会～」　無料　事前申込制

日時　12月5日(土)16:00～19:00
場所　大宮交通公園(北・大宮西脇台町17-1)
対象　市内在住又は通勤・通学先のある中学生から30歳までの方
内容　冬の夜空に輝く星を一緒に観測しませんか？「Mitaka」を使った宇宙体験もできます。
定員　20名(先着順)
申込み　11月20日(金)から二次元コードにて　▲申込みはこちら

上京区の統計

総人口　82,821人(前年比／548減)
男38,050人　女44,771人
世帯数　50,945世帯(前年比／467増)
出生23人　転入749人
死亡68人　転出452人
※京都市推計人口10月1日現在 異動は9月中

京都いつでもコール
市政情報総合案内コールセンター
受付時間
8:00～21:00(年中無休)
電話　661-3755(みなこ)
FAX　661-5855(ごようはここ)
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