

お知らせ

問=問い合わせ、申=申し込み



北区役所 紫野東御所田町33-1
 ☎432-1181(代表) Fax 432-0388
開庁 午前8時30分～午後5時
 (土・日・祝日、年末年始を除く)
 ご来庁の際は、環境にやさしい公共交通機関で!

相談(無料)

①弁護士による法律相談(要事前予約)
 日時 毎週水曜日(祝日・年末年始除く)午後1時15分～3時15分(相談時間:相談者1組につき20分)
 予約方法 相談日の週の月曜日～水曜日の午前8時30分～午後5時(水曜日は午後2時30分まで)に地域力推進室までお電話または来庁にてご予約を。
 *閉庁日を除く
 定員 12人(先着で定員になり次第受付終了)
 問 地域力推進室広聴担当 ☎432-1208

②行政相談員による行政相談(予約不要)
 日時 12月20日(木)午後1時30分～3時
 1月17日(木)午後1時30分～3時
 問 地域力推進室広聴担当 ☎432-1208

③行政書士会による相談(予約不要)
 日時 12月27日(木)午後2時～4時
 問 京都府行政書士会第4支部事務局 ☎762-0505
 *①～③の場所は、いずれも区役所3階会議室

④司法書士会による相談(予約不要)
 日時 1月10日(木)午後1時30分～3時30分
 場所 区役所3階 休養室
 問 京都司法書士会 ☎241-2666

⑤空き家相談員による不動産(空き家等)相談窓口(予約不要) **!**
 日時 1月10日(木)午後1時30分～4時30分
 場所 区役所西庁舎2階 会議室
 問 都市計画局まち再生・創造推進室空き家対策担当 ☎222-3503

保健・福祉

国民健康保険、後期高齢者医療制度からのお知らせ
 保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。国保は、ページー口座振替受付サービスが便利です。
 ペイジーとは、対象金融機関のキャッシュカードで簡単に口座振替の申し込み手続きができるサービスです。詳細はお問い合わせください。
 問 保険年金課資格担当 ☎432-1257
夜間納付相談のお知らせ
 納付の難しい方はお早めにご相談ください。
 日時 12月18日(火)午後5時～7時30分
 問 保険年金課徴収推進担当 ☎432-1265

「献血で未来へつなぐ 命の輪」 献血にご協力を!

| 月日 | 時間 | 会場 |
|--------|------------------------|-------|
| 1/4(金) | 午前10時～正午 午後1時～3時30分 | 金閣小学校 |

問 健康長寿推進課地域支援担当 ☎432-1306

キタエちゃん体操☆ひろば(無料・申込不要)
 手軽に始められる体操やストレッチで健康(けんこう)に!
 日時 12月17日(月)午前10時～11時
 場所 区役所西庁舎2階 講堂
 対象 医師から運動制限をされていない方
 持ち物等 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装
 問 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

北青少年活動センター
 紫野西御所田町56 北区役所西庁舎3階
 ☎451-6700 Fax451-6702 休館日 毎週水曜日、12/29～1/3
 開館 平日・土:午前10時～午後9時
 日・祝:午前10時～午後6時

自習室あります!(無料・要事前登録)
 青少年の皆様にご利用いただける自習室を開放。冬休みのお勉強にぜひ♪
 詳しくは、[北青少年活動センター](#) 検索で検索。

3年連続 北区体振 総合3位に輝く

11月3日(土・祝)開催の第30回市民スポーツフェスティバルに、北区から計61チーム総勢約400人が出場。北区体振が、総合3位に、また、各競技でも見事な成績をおさめました。

【成績(入賞以上)】
 ●ソフトボール(二股の部) 優勝 紫竹
 ●小学生男女混合400mリレー 優勝 衣笠
 ●一般男子400mリレー 優勝 衣笠
 ●男女混合800mリレー 第3位 大宮
 ●上賀茂 第3位
 ●ソフトバレー 優勝 チーム
 ●ポール 優勝 チーム
 ●上賀茂 優勝 チーム
 ●ペタンク 優勝 チーム
 ●優秀チーム 金閣寺、紫竹

優勝の紫竹体振チーム(ソフトボール)と衣笠体振チーム(小学生男女混合400mリレー)

こころの健康相談
 ・人との付き合い方がうまくいかない。
 ・イライラ、ドキドキして眠れない。
 ・アルコールの問題で悩んでいる。
 ・家族が引きこもりの生活をしていて心配だ。

など、様々な悩みをお持ちの方一人一人が悩まずにご相談ください。
 精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます。
 日時 第1～4木曜日 午後1時30分～3時
 場所 北区役所西庁舎2階 相談室
 費用 無料(申込み不要)
 問合せ 障害保健福祉課 ☎432-1285

北図書館
 紫野雲林院町44-1 市バス「大徳寺前」または「北大路堀川」
 ☎492-8810 Fax491-5033 休館日 毎週火曜日
 開館 平日:午前9時30分～午後7時30分
 土・日・祝:午前9時30分～午後5時

①お楽しみ会 1月19日(土)
 ②赤ちゃん絵本読み聞かせ会 1月7日(月)
 ③小さなお話の会 1月21日(月)
 *いずれも午前11時から(無料・申込不要)

■コーナー別展示図書

| コーナー | 期間 | 12/16～12/28 | 1/5～1/15 |
|--------|---------|-------------|----------|
| 絵本ミニ展示 | むかしぼなし | かぞく | |
| ミニ展示① | 人権 | ぼかぼかになる本 | |
| ミニ展示② | ゆくゆくする年 | 心に残る名言、格言 | |
| 児童ミニ展示 | ゆき、こおり | 街たんけん | |

*2月19日(火)～2月21日(木)は図書館特別整理のため臨時休館となります。

移動図書館「こじか号」巡回(☎801-4196)

| 月日 | 時間 | 場所 |
|---------|-----------------|------------|
| 1/10(木) | 午前10時～10時40分 | 岩戸落葉神社氏子会館 |
| | 午前11時～11時40分 | 中川小学校 |
| 1/17(木) | 午前10時～10時40分 | 雲ヶ畑小・中学校 |
| | 午前11時20分～11時50分 | 大宮小学校 |
| | 午後1時～1時30分 | 原谷苑東門前 |

市政情報総合案内コールセンター 午前8時～午後9時(年中無休)
京都いつでもコール ☎661-3755 FAX661-5855
 *番号のお間違いがないようご注意ください
 Eメール ホームページから 京都いつでもコール 検索

3年連続 北区体振 総合3位に輝く
 11月3日(土・祝)開催の第30回市民スポーツフェスティバルに、北区から計61チーム総勢約400人が出場。北区体振が、総合3位に、また、各競技でも見事な成績をおさめました。

凍結防止剤の散布にご協力を!
 冬場には、道路の凍結や積雪による車のスリップ事故、歩行者や自転車の転倒事故が多発するため、市が管理する坂道、橋などに凍結防止剤(融雪剤)を用意しています。散布量は1㎡あたり一握り程度が目安です。凍結時には、凍結防止剤の散布にご協力を願います。また、近隣道路等への散布用には凍結防止剤が必要な方には、北部土木事務所にてお渡ししています。
 問合せ 北部土木事務所 ☎492-3111

男性限定! 初めての栄養塾

料理作りの始めの一步を踏み出してみませんか?男性のみの教室で、初心者の方でも安心して参加いただけます。
 お米を炊く、だしを取る等、お料理の基本を学び、丼ものの定番「親子丼」作りに挑戦します!ぜひ、ご参加ください。

今回は親子丼に挑戦!

日時 1月25日(金)午前10時～午後0時30分(受付:午前9時45分～)
 場所 北区役所西庁舎2階 栄養実習室
 内容 講話と調理実習「和食の基本に挑戦!男の親子丼!」
 対象 北区在住で18歳以上の男性の方
 *料理初心者の方、ぜひお気軽にご参加ください。
 定員 18名(先着順)
 費用 500円(北区役所本庁舎1階12番窓口にて当日払い)
 持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、手ふきタオル
 申込み 12月20日(木)から電話または窓口にて
 問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

第3回 北区つながるワークショップ開催

北区で何か楽しいことをやってみたいなと思っている人、やってみたものの現状に悶々としている人。そんな方々に「一歩踏み出すためのきっかけ」をお届けする本事業。
 今回も、楽しい企画をご用意しました。

子どもが遊べるスペースあります

ゲスト [MaMan KYOTO]さん

テーマ「パパママが楽しめる場所の作り方」
 -企画が苦手だったからできたこと-

日時 1月20日(日) 午前10時～正午 申込み 1月18日(金)まで
 場所 北区役所3階 会議室 下記の問い合わせ先に電話またはメールにて
 *Facebookでも申し込み受付中
 対象 どなたでも 問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199
 定員 30名 メール kita-ku@city.kyoto.lg.jp
 費用 無料 詳細は、Facebook(北区つながるワークショップ)で

移動式拠点回収を実施!
 普段、出し方に困ることの多い有害・危険ごみや資源物を、身近な場所で回収します。詳しくは、[移動式拠点回収](#) 検索で検索。
 もしくは、北部まち美化事務所・北エコマちステーションで配布中のチラシをご覧ください。

日時 1月26日(土)午前9時～11時
 場所 衣笠小学校(西門)
 問合せ 北部まち美化事務所 ☎724-8881
 北エコマちステーション ☎366-0155

対象(228品目)
 ●有害・危険ごみ 石油類、医薬品、化学薬品、塗料、洗浄剤など
 ●資源物 古紙類、古着類、使用済てんぷら油、乾電池、小型家電(30cm×40cm×40cm以内の物)など

知って、実践、これからの認知症予防
 ～毎日の生活習慣で予防できる!??～ フレイルも予防!!

「認知症になったらどうしよう。」そんな不安、ありませんか?
 本講座では、「認知症」について学び、今すぐできる予防策を実践。生活習慣を改善することで、認知症やフレイル(*)に負けない身体をつくっていきましょう!

日時 1月23日(水) 午後1時30分～3時30分
 場所 北区役所西庁舎2階 講堂
 内容 ①講話 「認知症とフレイルを予防する5つのコツ」
 ②実践!認知症とフレイル予防体験
 ・「Happy☆キタエ隊」と行う「Happy☆キタエちゃん体操」
 ・お口の体操

対象 北区在住で18歳以上の方(医師から運動制限をされていない方)
 定員 20名(先着順)
 費用 無料
 持ち物等 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、運動しやすい服装
 申込み 12月26日(水)から電話または窓口にて
 問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438
 *健常な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態

上賀茂・食育プロジェクト
子どもの食に関する講習会
 ～お手軽ベビーフードで家族ごはん～

離乳食の調理、何かと大変ですよね。
 本講習会では、誰でも気軽に挑戦できるベビーフードのアレンジレシピをご紹介します。ぜひ、お越しください。

日時 1月15日(火)午前10時～11時30分
 場所 上賀茂会館(北区上賀茂本山339)
 内容 栄養士による離乳食講座でベビーフードを使ったアレンジレシピ(家族ごはん)を紹介。試食あり。
 *アレルギーのある方は、各自で管理をお願いします。

対象 未就園児とその親
 定員 25組程度(先着順)
 費用 1組100円
 申込み 12月20日(木)から下記の連絡先に電話またはメールにて
 問合せ 上賀茂こども園 ☎781-0492(午前9時～午後6時)
 メール yagi@kamigamo.or.jp

特定非営利活動法人ひともしデザイン研究所
上賀茂本山の植物を使ったコケ玉づくりワークショップ

上賀茂本山周辺で採取した植物「マンリョウ」を使って、コケ玉を作りませんか。
 北区の自然や風土についても学びます。

日時 1月26日(土)午前10時～午後0時30分(受付:午前9時45分～)
 場所 集合:大田神社 イベント会場:上賀茂会館
 *雨天の場合は、室内でのお話とコケ玉作り
 定員 30名(先着順)
 費用 1,000円
 その他 暖かい恰好、汚れてもよい服でお越しください。
 *コケ玉作成時のビニール手袋等は不要です。
 申込み 12月20日(木)～1月23日(水)に下記の連絡先まで
 問合せ 特定非営利活動法人ひともしデザイン研究所 ☎746-3118 メール hitomori@gmail.com

京都市は「地域コミュニティ」を推進し、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援しています。

京都市・地域コミュニティ活性化