

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 2月21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 2月28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

④司法書士会による相談(予約不要)

日時 3月14日(木)午後1時30分～3時30分
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) 注!

日時 3月7日(木)午後1時30分～4時30分
問 都市計画局まち再生・創造推進室空き家対策担当 ☎222-3503

*①～⑤の場所は、いずれも区役所3階会議室

⑥こころの健康相談(予約不要)

精神科医師と精神保健福祉相談員が相談をお受けします。ひきこもりについての相談もできます。
日時 第1～4木曜日 午後1時30分～3時
場所 区役所西庁舎2階 相談室
問 障害保健福祉課 ☎432-1285



保 健 ・ 福 祉

国民年金の届出をお忘れなく!

・20歳になった
・会社等を退職し、厚生年金保険の資格を喪失
・第3号被保険者が厚生年金保険被保険者の扶養から外れた
などの場合は至急届出を!届出がないと国民年金が受給できない場合があります。
問 保険年金課保険給付・年金担当 ☎432-1273

献血は愛のアクション!

月日	時間	会場
2/25 (月)	午後2時～4時	京都博愛会病院
3/4 (月)	午前10時～正午 午後1時～3時30分	校野小学校

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!「Happy☆キタエちゃん体操」DVDをご覧ください。
日時 2月25日(月)午前10時～11時
場所 区役所3階 会議室
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



重度障害のある方への手当

名称	対象	支給額(月額)
特別障害者手当	常時、特別の介護が必要な在宅の重度障害者(20歳以上)	26,940円
障害児福祉手当	常時、介護が必要な在宅・入院中の重度障害児(20歳未満)	14,650円
外国籍市民重度障害者特別給付金	障害基礎年金を受給できない重度障害を有する外国籍市民	41,300円

問 障害保健福祉課 ☎432-1285

児童扶養手当・特別児童扶養手当について

支給は請求された月の翌月から、手続きはお早めに
いずれも、所得制限があり一定額以上ある場合は支給停止。児童福祉施設等に入所している場合は対象外。
①児童扶養手当
対象 父母の離婚などで父または母と生計を共にしていない児童を養育している家庭(ひとり親家庭等)
児童の年齢 18歳到達後、最初の3月31日までの児童
手当(月額) 前年の所得額(養育費含む)に応じて決定

	全部支給	一部支給
児童1人	42,500円	10,030円～42,490円
児童2人	52,540円	15,050円～52,520円

問 子どもはぐくみ室子育て推進担当 ☎432-1284

②特別児童扶養手当

対象 中程度以上の知的・精神・身体障害のある児童を家庭で養育している父母等
児童の年齢 20歳未満
手当(月額) 障害の程度に応じて対象児童1人につき、51,700円(1級)、34,430円(2級)
問 障害保健福祉課 ☎432-1285



そ の 他

吹奏楽団「雅」演奏会「平成の偉人たち」

(無料・整理券制)
平成に活躍した人たちの曲をメインに、吹奏楽アレンジで演奏(桜華幻想、キャリオカ、YMCA ほか)。
日時 3月3日(日)午後2時～4時
場所 北文化会館 ホール
対象 どなたでも 定員 405名
申 不要・ただし北文化館で配布の整理券が必要
問 北文化会館 ☎493-0567

北区のきずなコンサート(無料・整理券制)

区内4中学校吹奏楽部と吹奏楽団「雅」による合同演奏会。各出演団体の単独演奏の他、出演者全員による大迫力の合同演奏もあります!
日時 3月10日(日)午後1時30分～4時
場所 北文化会館 ホール
対象 どなたでも 定員 405名
申 不要・ただし北文化館で配布の整理券が必要
問 北文化会館 ☎493-0567

北区の子ども食堂

	日時	場所	連絡先
やおいちゃんキッチン	2月26日(火)、3月5日(火) 午後4時30分～6時30分	北区大宮南田尻町58 コミュニティサロン801ひろば	☎495-0834
ふれあいマナ食堂	2月26日(火) 午後5時～7時	北区紫竹下緑町80 京都聖書教会	☎492-2384
子ども食堂まんぶく	2月22日(金) 午後5時30分～7時	北区紫野東野町1-5 京都高齢者生活協同組合くらしこープ	☎090-1962-3558
原谷の子どもカフェ	3月6日(水) 午後4時～7時	北区大北山長谷町5-36 ライブリィさぬかけ1階	☎466-5066

*詳細は、お問い合わせください。



北 図 書 館

紫野雲林院町44-1 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 3月16日(土)
②赤ちゃん絵本読み聞かせ会 3月4日(月)
③小さなお話の会 3月18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	2/16～2/28	3/1～3/15
絵本ミニ展示	おなかのすいた!	はるのえほん	
ミニ展示①	京都歴史散歩	音楽を楽しむ	
ミニ展示②	お菓子、おやつ	出会いと別れ	
児童ミニ展示	詩の世界	おにちゃん、おねえちゃん	

*2月19日(火)～2月21日(木)は図書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
3/7 (木)	午前10時～10時40分 午前11時～11時40分	岩戸落葉神社氏子会館 中川小学校
3/14 (木)	午前10時～10時40分 午前11時20分～11時50分 午後1時～1時30分	雲ヶ畑小・中学校 大宮小学校 原谷苑東門前

市政情報総合案内コールセンター
京都いつでもコール
午前8時～午後9時(年中無休)
みなここ こよはここ
☎661-3755 FAX 661-5855
*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

「Happy☆キタエちゃん体操」のDVDができました!

「Happy☆キタエちゃん体操」には、身体の状態などに応じて楽しめるよう初級編、中級編、上級編の3種類があります。
今回は、中級編、上級編の動画をDVDに!映像を見することで、体操のポイントをしっかりと呼さえ、正しい姿勢での体操を身につけることができます。
なお、体操の動画は、初級編も含め、京都市の公式Youtubeで配信中!



◆DVDの配布・貸出について

	対象	方法
配布	本体操を定期的(月1回以上)に実施できる北区の団体(5名以上)	申込書を下記担当の窓口へ提出(申込書は、ホームページからもダウンロードいただけます。)
貸出	本体操を地域のイベント(不定期、単発のもの)で実施したい団体	

(注) 数に限りがあり、ご希望に沿えない場合があります。

◆「Happy☆キタエ隊」による出張体操指導も!

「Happy☆キタエ隊(*)」による出張体操指導(区内に限る)も好評!
ご依頼は、下記の問い合わせ先まで。
*「Happy☆キタエちゃん体操」の普及活動をしている北区健康づくりサポーターのチーム名



問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

「収穫祭(柊野)」へのご協力(寄付)をお願いします!

ひらぎのワークスTAOの施設利用者と地域住民の交流を深めるため、野菜の販売、料理の提供等を行う「収穫祭」(平成30年度主催:柊野社会福祉協議会、NPO法人「京都ひらぎのワークスTAO」)。

平成31年度も引き続き実施するため、現在、「地域団体とNPO法人の連携促進事業」(*)を活用し、寄付を募集しています。皆様のご支援・ご協力をお願いします。
詳細は、[京都地域創造基金](#) 検索 で検索。



平成30年度の様子

* 地域の課題解決に取り組む地域団体とNPO法人が行う事業に対し、市民の皆様からの寄付と同額を市が助成する制度。

問合せ 文化市民局地域自治推進室市民活動支援担当 ☎222-4072

町内会・自治会は、皆様の一番身近な自治組織です

日々の安心安全な暮らしは、地域の住民さん同士のつながりが支えています。
京都市では、地域行事や様々な意見調整を担う地域コミュニティ(町内会・自治会)に多くの世帯の皆様が加入されるよう、呼び掛けを行っています。

***加入方法等は、ホームページをご覧ください!**

ホームページには、町内会長、自治会長向けに「加入勧誘チラシ」のデータも、積極的にご利用ください。

問合せ 地域力推進室広聴担当 ☎432-1208



春が来た! 新しい第一歩! インターバル速歩ウォーキング

「いつまでも若々しく元気に過ごしたい!」そんな方におすすめなのがインターバル速歩(*)。無理なく筋力をアップすることができます。この機会に、インターバル速歩を習得し、日々の生活に取り入れてみませんか?
*「ゆっくり歩き」「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。1日約30分、週4日行うことで生活習慣病のリスクの改善などに大きな効果があると言われています。



日時 3月8日(金) 午前10時30分～正午(受付:午前10時15分～)
場所 京都市北いきいき市民活動センター(千本北大路上る)3階 多目的ホール
内容 (1)講話「インターバル速歩とは?」
(講師:京都産業大学現代社会学部教授 濱野強 氏)
(2)北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」
(3)インターバル速歩体験(船岡山公園 グラウンド)
*体操実施後に船岡山公園へ移動。その後、現地解散。
*雨天の場合は、京都市北いきいき市民活動センター内で、体操やインターバル速歩体験を実施。

対 象 北区民(医師から運動制限をされていない方)
定 員 20名(申込先着順) 費 用 無料
持ち物 上履き(多目的ホールで使用)、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
申込み 2月20日(水)から下記の問い合わせ先に電話または窓口にて
共 催 「健康長寿のまち・北区」推進会議、北区健康づくりサポーター、北保健協議会連合会
問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

北区地域福祉推進委員会 平成30年度シンポジウムの参加者を募集!

災害を意識した普段の地域福祉活動の在り方や日頃の備えについて考えます。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月1日(金) 午前10時～正午
場所 大谷大学慶聞館1階 K101
内容 シンポジウム
テーマ:「多様な連携による災害にも強い北区の福祉のまちづくり」
コーディネーター:大谷大学社会学部教授 志藤修史 氏
対 象 北区在住の方
定 員 200名
費 用 無料
申込み 不要
*要約筆記、手話通訳、点字資料が必要な方は、2月19日(火)までに下記の問い合わせ先までご連絡ください。
問合せ 北区社会福祉協議会 ☎441-1900

水道の使用開始や中止の連絡はお早めに

引越しなどで、水道の使用を開始または中止される時は、およそ1週間前までに営業所まで連絡をお願いします。

問合せ 上下水道局北部営業所 ☎722-7700 FAX722-7704

