

「北区民ふれあいまつり2023」 舞台出演団体を募集します!

4年ぶりのふれあいまつりは秋開催! 皆様のご応募をお待ちしています!

出演日時 11月12日(日) 10時～14時30分(予定) ※雨天決行・荒天中止
出演場所 京都府立清明高等学校グラウンド
 特設ステージ(約6～7m(幅)×約3m(奥行))
 ※屋根はありません。
 ※動きの激しい演目はステージ上ではなく、地上で実施いただく場合があります。
募集演目 楽器演奏、舞踊、ダンス、舞台芸能など
応募資格 北区内に拠点があるか、北区を中心に活動されている団体(公演内容が公序良俗に反しないこと、政治・宗教及び営利目的でないこと)
募集組数 5組程度(応募多数の場合、抽選により決定)
参加費 1組につき3,000円(開催中止の場合は返金)
発表時間 1組15分以内(MC、入退場時間含む) ※リハーサルはありません。
募集期間 8月1日(火)～9月4日(月)(必着)
応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、メール、郵送、FAXまたは持参にて提出(持参の場合は、区役所開庁日の9時～17時)。応募用紙は、北区ホームページに掲載または以下のお問合せ先で配布。

応募・問合せ先 地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎432-1208 FAX:075-441-3282 Eメール:kita-ku@city.kyoto.lg.jp

秋の開催に向けて鋭意準備中! 具体的な催し物等の詳細は、今後、市民しんぶん北区版や北区ホームページなどでお知らせ予定です。お楽しみに!

食生活改善普及月間(9月) 京・食クッキング～秋の食育セミナー～

塩分の摂り過ぎは身体に良くないとわかっていても、塩分を減らした食事なんて物足りないと思っている方、減塩しながらおいしく食べられるコツをお伝えします。

日時 9月13日(水) 10時～12時
場所 区役所 西庁舎2階 栄養実習室
内容 講話「今すぐ実践できる! おいしく減塩のコツ」調理実習「旬の食材を利用した減塩クッキング」(講師 管理栄養士)
対象 区内在住の18歳以上の方(料理初心者、男性の方もお気軽にご参加ください)
定員 15名(先着順) **参加費** 500円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ぶきタオル
申込 8月22日(火)～9月11日(月)(受付時間:9時～17時)に電話または区役所本庁舎1階13番窓口にて
問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

- 献立**
- ◇ごはん
 - ◇あんかけやわらか豆腐ハンバーグ
 - ◇きのこの梅和え
 - ◇おいもの豆乳スープ
 - ※変更になる場合があります

区役所でスマートフォン教室を開催!

すでにお持ちのスマートフォンを、より便利に活用したいという方に向けた教室を開催します。スマホデビューからもう一歩!

- ①【LINEとGoogleレンズ講座】**
[LINE] アプリの使い方や「Googleレンズ」を体験してみたい方
- ②【スマートライフ講座】**
オンラインでの「Zoom」による顔の見える交流を体験してみたい方
- 日時** 9月19日(火) ①は10時～12時、②は13時30分～15時30分
場所 区役所 本庁舎3階 会議室
持ち物 筆記用具 *スマートフォンは貸出機を使用します。
申込 8月31日(木) 必着で、往復はがきに参加者氏名(2名まで)、住所、電話番号、希望講座(①又は②)を記入の上、以下の問合せ先まで郵送ください。※結果は、9月上旬に返送します。
問合せ 地域力推進室 庶務担当 ☎432-1197 〒603-8511 京都市北区紫野東御所町33-1

命のバトンをつなげよう。

| 月日 | 時間 | 会場 |
|---------|---------------|-----------|
| 9/7(木) | 14時30分～16時30分 | 衣笠小学校 |
| 9/13(水) | 10時～12時 | 北区役所西庁舎講堂 |
| | 14時～16時 | 西賀茂会館 |

※平日休日問わず、献血ルームでも献血いただけます。ぜひご予約ください。
 ・献血ルーム四条(四条柳馬場西入) ☎ 0120-640-388
 ・献血ルーム京都駅前(烏丸七条下る) ☎ 0120-569-356
 ※新型コロナウイルスワクチン接種後は、献血を控えていただく期間があります。
 【ノバパックス社製】接種後24時間以内
 【ファイザー社製及びモデルナ社製】接種後48時間以内
 【アストラゼネカ社製及びヤンセンファーマ社製】接種後6週間以内
 ※新型コロナウイルス既感染者の方は、症状消失後(無症状の場合は陽性となった検査の検体採取日から)4週間が経過し、回復後に治療や通院を要する後遺症がなく、問診等により全身状態が良好であることが確認できれば、献血にご協力いただけます。

問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎432-1306

お知らせ

問=問合せ

北区役所 紫野東御所町33-1

☎ 432-1181(代表) Fax 432-0388
 近隣の方の迷惑になりますので、お車で来庁の際の路上駐車はご遠慮ください。

相談(無料)

| | 日時 | 問合せ先 |
|------------------------|---|----------------------------|
| ①弁護士による京都市民法律相談(事前予約制) | 毎週水曜日(閉庁日を除く) 13時15分～15時35分 | 地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎432-1208 |
| ②行政書士による相談 | 毎月第4木曜日 8月24日(木) 14時～16時 | 京都府行政書士会 第4支部事務局 ☎551-8484 |
| ③司法書士による登記・法律相談 | 9月14日(木) 13時30分～15時30分 | 京都司法書士会 ☎241-2666 |
| ④行政相談委員による行政相談 | 毎月第3木曜日 8月17日(木) 13時30分～15時 | 京都行政監視行政相談センター ☎802-1100 |
| ⑤精神科医師によるこころの相談 | 精神科医と相談員が対応します。ひきこもりの相談にも対応します。(秘密厳守) 第1～4木曜日 13時30分～15時(受付は13時～15時) | 障害保健福祉課 ☎432-1285 |

①～④の場所は、「区役所本庁舎3階 会議室」
 ⑤の場所は、「区役所西庁舎2階 相談室」

保健・福祉

歯のひろば～お口の健康を考えよう～

歯とお口の健康は、全身の健康につながります。歯のひろばで、お口の健康について学んでみませんか。

日時 9月10日(日) 14時～17時(開会式13時45分～)
場所 イオンモール北大路1階
内容 ①歯の健康相談 ②キッズコーナー ③歯みがき教室 ④禁煙しよう ⑤ロコモチェックコーナー(立ち上がりテスト) ⑥血管年齢測定 ⑦Happy☆キタエちゃん体操(開会式後に10分ほど実施)
問 健康長寿推進担当 ☎432-1438

キタエちゃんと一緒に楽しくみんなで「健康長寿」をしよう!
健康長寿のまち「北区」

インターバル速歩☆ひろば

～効果的な運動習慣への第一歩!～

「最近食欲ないなあ」、「よく疲れるなあ」と感じているあなた! 船岡山公園広場(グラウンド)に集まって体を動かしてみませんか? 体を動かして夏を乗り切りましょう!

日時 9月11日(月) 10時～11時
場所 船岡山公園広場(グラウンド)
内容 「インターバル速歩」の実施
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・塩分補給できるもの、動きやすい服装
その他 ・当日9時の時点で雨天、気象警報発令等の場合は中止となります。
 ・体調不良の方は、ご参加いただけません。
 ※インターバル速歩®はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。
問 健康長寿推進担当 ☎432-1438

インターバル速歩の詳細はコチラ→

乳がん巡回検診(マンモグラフィ検査)

日時 10月6日(金)、30日(月)、31日(火)、11月14日(火)、22日(水)、24日(金)、29日(水) 全て13時30分～15時
 ※申込後、受診していただく日時を京都予防医学センターから封書でご案内(9月15日(金)以降に発送)
場所 区役所西庁舎2階 講堂
対象 市民で40歳以上の女性(2年に1回受診可)
 ※令和5年12月31日時点で偶数年齢の方(奇数年齢の方でも、前年に本市の乳がん検診を受診されていない方は受診可)
費用 1,300円 ※免除制度あり
申込 はがきまたは封書に必要事項【住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、受診会場(「北区」と記入)、市の乳がん検診受診歴(有無と前回会場)、希望日(任意)]を明記の上、「京都予防医学センター乳がん巡回検診係」(〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28)へ。
 ※先着順のため、受診日の希望に添えない場合がございます。
申込期限 9月15日(金) ※当日消印有効
その他 当日、肺がん検診を同時受診可
問 健康長寿推進担当 ☎432-1438

詳細はこちら→

「きた! エコまち 通信」

移動式拠点回収を実施! (無料)

有害・危険ごみ(4品目)及び資源物回収です。
日時 8月27日(日) 9時～11時
場所 雲ヶ畑小・中学校(休校)
 回収品目 詳細はこちら→

子ども用絵本の回収実施中! (無料)

回収した絵本は、イベント等で交換会を予定しています。ご家庭に眠っている絵本がある方、ご協力ください。

「分別ハンドブック」が改訂されました!

プラスチックごみの出し方の変更(詳細は4面へ)に伴い、分別ハンドブックも改訂されています。新ハンドブックは、北エコマちステーション(北区役所2階 24番窓口)または、東部まち美化事務所で配布しています。
問 東部まち美化事務所 ☎722-4345 北エコマちステーション ☎366-0155

北青少年活動センター

紫野西御所町56 北区役所西庁舎3階 ☎451-6700 Fax451-6702 休館日 毎週水曜日

ご飯のお友

～学生のみんで夜ご飯を食べる会～
 みんなで夜ご飯を作って食べた後、おしゃべりしたりする会です。「誰かとまったり過ごしたい!」という学生さん、ぜひお申込みください。
日時 9月19日(火) 17時30分～20時30分(3時間)
対象 30歳までの大学生・大学院生・短期大学生・専門学校生(京都市内に在住又は通学先のある方に限りです)
費用 500円 定員 9名
申込 来館、電話、メール、ホームページにて。(8月19日(土)から先着順)
問 北青少年活動センター 詳細はこちら→ ☎451-6700

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

コーナー別展示図書

| 期間 | 8/16～8/31 | 9/1～9/15 |
|-------|-----------|-------------|
| 一般展示① | 平和関連 | シニアの星 |
| 一般展示② | 旅に出る | 防災を考える |
| 児童展示 | こわ～い本 | おうじさま・おひめさま |

移動図書館「こじか号」巡回(☎801-4196)

| 月日 | 時間 | 場所 |
|---------|---------------|------------|
| 9/7(木) | 10時～10時40分 | 岩戸落葉神社氏子会館 |
| | 11時～11時40分 | 中川出張所前 |
| 9/14(木) | 10時～10時40分 | 雲ヶ畑小・中学校 |
| | 11時20分～11時50分 | 大宮小学校 |
| | 13時～13時30分 | 原谷苑東門前 |

新型コロナワクチン接種 (無料)

接種対象者は、65歳以上の方、5歳から64歳で基礎疾患を有する方などです。最新情報はコチラ!
問 コールセンター(平日10時～19時、土曜日10時～17時) ☎050-3093-6488 FAX 075-365-4424

上京税務署では、インボイス制度に関する説明会・相談会を実施しています。

詳細はこちら↓

