

みんなで遊ぼう 北っ子ひろば ～親子でつながる 地域でつながる～



子育ての悩みをひとりで抱えていませんか?少し肩の力を抜いて北っ子ひろばでみんなで遊んだり、おしゃべりしましょう。専門のスタッフに教えてもらいながら「カプラ®」という木製ブロックで遊びます。地域の方にもご参加いただけますので、遊びながらつながるきっかけづくりをしませんか?

日時 12月22日(金) 13時30分～15時30分
会場 区役所本庁舎3階大会議室
対象 3歳～小学3年の子とその保護者
定員 15組 費用 無料(先着順)
申込み 11月21日(火)から申込フォームにて受付!
問合せ 子どもはぐくみ室 ☎432-1454



*[KAPLA]「カプラ」は、KAPLA考案者トム・プリューゲン氏が、EU、日本ならびにその他の国において所有する登録商標です。登録商標は著作権者有限会社アイビー・エス電安智子様の許諾を得て使用しています。

～あなたの力で北区をもっと元気に～ 北区健康づくりサポーター養成講座

無料・定員15名
(多数選考)

健康に役立つ情報や健康づくりのボランティア活動を学ぶことができる講座を開催します! Happy☆キタエちゃん体操やインターバル速歩®の普及活動など、楽しく一緒に地域の健康づくりを進めてみませんか?

日時 12月21日(木) 13時～17時 会場 北区役所西庁舎2階会議室
内容 健康づくりサポーター・インターバル速歩マスターについての講話、体操の実技等
対象 区内在住の18歳以上で①主治医からの運動制限がなく、地域で活動できる方
②健康づくりに興味のある方
(申込多数の場合は①の方を優先)
持ち物等 筆記用具、水分補給できるもの、手ぬぐいまたはタオル、動きやすい服装、履き慣れた靴
申込み 12月14日(木)までに、電話または区役所本庁舎13番窓口にて



私たちと一緒に、活動しませんか?

本格的に寒くなる前に、外で運動しませんか? いざ、健康長寿めざし、船岡山公園へ!

無料
申込不要

①キタエちゃん体操☆ひろば

日時 11月27日(月) 10時～11時
内容 Happy☆キタエちゃん体操、ストレッチ

②インターバル速歩☆ひろば

日時 12月11日(月) 10時～11時
内容 インターバル速歩の実施

①・②共通

会場 船岡山公園広場(グラウンド)
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
その他 ・当日9時の時点で雨天、気象警報発令の場合、中止となります。
・体調不良の方は、ご参加いただけません。

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

*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。

北区特別講座

シンポジウム「認知症になっても安心して暮らせる地域をつくろう」

無料・予約不要
定員100名(先着順)

2025年には高齢者の5人に1人がなると言われている「認知症」は、誰にでも起こり得る身近なものです。この講座をきっかけに認知症への理解を深め、地域全体で支えられるまちを目指しましょう。

日時 11月30日(木) 14時～16時
会場 京都ライトハウス4階 あけぼのホール(紫野花ノ坊町11)

※駐車場・駐輪場はありません。

対象 区内在住の18歳以上の方

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

内容

- ・出向くカフェ、家族支援の取組発表
- ・認知症カフェ「おれんじ庵金閣」の取組発表
- ・認知症の方とそのご家族を交えた話し合い
- ・北区高齢すこやかステーション事業の紹介
- ・Happy☆キタエちゃん体操



前回の講座の様子

わたしたちの人権を知る・考える・つなげる人権月間スペシャルプログラム

「人権・私を大切にすること」

RADIO MIX
KYOTO FM 87.0

人権月間である12月にラジオミックス京都で人権について考える特別番組を放送します。

放送スケジュール(予定) *放送内容は変更となる場合があります。

12月3日(日) テーマ:人権課題 LGBTQ+について

ゲスト:京都まぶるスペース運営スタッフ
Tsunagaryオフィス合同会社 COO 阪部 すみと 様

12月10日(日) テーマ:人権課題 自殺について

ゲスト:認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センターSotto
代表 竹本了悟 様

12月17日(日) テーマ:人権課題 ヤングケアラーについて

ゲスト:特定非営利活動法人 ふうせんの会 高岡 里衣 様

12月24日(日) テーマ:人権意識を高めるには

ゲスト:株式会社PLATICA 代表取締役/助産師 渡邊 安衣子 様※)

※渡邊様には、3日、10日、17日の回の聞き手も務めていただきます。

●ラジオで聞く場合:ラジオの周波数をFM87.0MHzにあわせてください。

●スマートフォンで聞く場合:無料アプリ「リッスンラジオ」をダウンロードしてください。

人権擁護委員による人権相談会(対面)開催(無料・予約不要)

日時 12月18日(月) 13時30分～15時

会場 区役所本庁舎3階会議室

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 ☎432-1208

北区こころのキャンパスネットワーク(※)

夢と希望の作品展「元気になるう」

無料・予約不要

北区内の精神保健福祉及び身体・知的障害者福祉に関わる事業所で制作された、絵画などの個性豊かで心温まる作品の数々を展示します。

日時 12月5日(火)～10日(日) 10時～21時

12月11日(月) 10時～13時

会場 イオンモール北大路 1階センタープラザ 外周

内容 区内の精神保健福祉等の事業所で制作された絵画等の作品の展示

問合せ 障害保健福祉課 ☎432-1285

※北区に暮らす精神障害のある方々を、地域ぐるみで応援し、社会参加や社会復帰ができるようにと設立された団体です。



小学生のための京の食文化セミナー(料理コース)

冬休み☆親子で作ろう!おせち料理

小学3・4年生とその保護者の方必見!

日本には、お正月をお祝いする料理として「おせち料理」という食文化があります。冬休みの1日、この「おせち料理」について学習し、親子で作ってみませんか?ご参加お待ちしています。

日時 12月27日(水) 10時～12時(受付時間9時45分～)

会場 区役所 西庁舎2階 講堂及び栄養実習室

内容 「おせち料理ってなあに」講師:食育指導員

「おせち料理に挑戦」講師:区役所管理栄養士

区内在住の小学校3年、4年生とその保護者

※対象外のお子様の参加は不可

定員 6組(先着順) 参加費 1人500円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具、子ども用上靴

申込み 11月22日(水)～12月22日(金)(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
・白みそのみそ汁
・松風焼き
(ごまのった和風ハンバーグ)
・こふまき
・若竹はうれんそう
※変更になる場合があります



地域のまちづくり活動をホームページで紹介!

「北区内民まちづくり提案支援事業」令和5年度の採択団体の活動を随時更新中!

北区民まちづくり提案支援事業



問合せ

☎432-11199
地域力推進室企画担当

お知らせ

問=問合せ

北区役所 紫野東御所田町33-1

☎ 432-1181(代表) Fax 432-0388

近隣の方の迷惑になりますので、お車でご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(開庁日を除く) 13時15分～15時35分 相談時間1組20分	地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎432-1208

申込 インターネットまたは、電話・来庁にて。	
木 金 土 日 月 火 水	
インターネット受付のみ(先着7名)こちらから→	電話または来庁での受付のみ(先着7名)9時～17時(水曜日は14時45分まで)相談日

②行政相談委員による行政相談会	毎月第3木曜日(開庁日を除く) 13時30分～15時	京都行政監視行政相談センター ☎802-1100
-----------------	-------------------------------	-----------------------------

③障害のある方等の住まいの相談会	12月1日(金) 14時～17時	京安心すまいセンター ☎744-1315 Fax744-1637
------------------	---------------------	--

対象 障害者や高齢者等、または賃貸物件の家主 申込 電話、FAXまたはメール(info@kyoto-sjn.jp)にて。
定員 10名程度(先着順)
※詳細はお問い合わせください。

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)

④精神科医師によるこころの相談	第1～4木曜日 13時30分～(受付は13時～15時)	障害保健福祉課 ☎432-1285
-----------------	--------------------------------	----------------------

①～③の会場は、「区役所本庁舎3階 会議室」

④の会場は、「区役所西庁舎2階 相談室」

こころに病気がある方の家族懇談会のご案内

無料・要申込

ご家族の悩みや不安について一緒に考えます。今回は、「引きこもり」について、精神科医師と交流しながら、一緒に語りませんか?

日時 12月12日(火) 13時30分～15時30分

会場 区役所西庁舎2階 講堂

内容 テーマ「引きこもり」

対象 こころの病気がある方のご家族

長期間ひきこもっておられる方のご家族

申込 12月8日(金)までに電話または

区役所西庁舎1階17番窓口にて。

問 障害保健福祉課 ☎432-1285

◇自転車ヘルメット購入補助事業◇

12月1日(金)～1月31日(水)

北交通安全協会と北警察署では、自転車ヘルメットの購入に関し、要件を満たした方を対象に、先着順で1,000円の補助金を交付する事業を行います。詳細は、警察署・交番のチラシでご確認ください。 問 北警察署 ☎493-0110



保健・福祉

胃がん・大腸がん巡回検診

日時 1月11日(木)、25日(木)、2月2日(金)全て午前中

※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

(12月15日以降に発送)

会場 区役所西庁舎2階講堂

対象 ①胃がん 50歳以上(2年に1回受診可)

※令和6年12月31日時点で偶数年齢の方。

ただし奇数年齢の方でも令和5年に本市の

胃がん検診を受診されていない方は受診可。

②大腸がん 40歳以上(1年に1回受診可)

検査方法・費用

①胃がん 胃部X線(バリウム)検査 1,000円

②大腸がん 検便(便潜血)検査 300円

※いずれも免除制度あり(運転免許証、保険証等が必要)。

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、性別、希望検査項目(胃のみ、大腸のみ、両方)、受診会場(「北区」と記入)、希望日(任意)】を明記の上「京都予防医学センター 胃がん・大腸がん巡回検診係」(〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28)へ送付。(※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。)

※肺がん検診を無料で同時受診可(当日申込)。

申込期限 12月15日(金)※当日消印有効

問 健康長寿推進担当 ☎432-1438

がん検診の詳細はこちら→

北エコまちステーションで配布しています!!

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

その他

区役所でスマートフォン教室を開催!

スマートフォンに馴れていただき、便利に活用していただくための教室を開催します。この機会に、スマートフォンの使い方を学んでみませんか。

①初めて触る!【スマートフォン体験講座】

スマートフォンを使ったことのない方や使い慣れていない方を対象とした講座です。

②スマホデビューからもう一步!【LINEとスマホ決済講座】

既にスマートフォンをお持ちで、[LINE]アプリの使い方や「スマホ決済」を体験してみたい方向けの講座です。

日時 12月19日(火)

①は10時～12時、

②は13時30分～15時30分

会場 区役所本庁舎3階 会議室

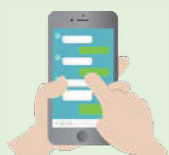
持ち物 筆記用具

※スマートフォンは貸出機を使用します。

申込 11月30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または②)を記入の上、以下の問合せ先まで郵送ください。結果は、12月上旬に返送します。

問 地域力推進室庶務担当 ☎432-1197

(〒603-8511 京都市北区紫野東御所田町33-1)



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

日時 11月25日(土) 9時～11時

会場 紫明小学校 正門

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)

申込

etc

回収品目の詳細はこちら→

「ごみ分別ハンドブック」

10月から大型ごみ収集におけるインターネット受付の導入及び持込ごみにおける事前予約制・キャッシュレス決済の導入に伴い、ごみ分別ハンドブックが改訂されました。

問 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155

必要)