

体験したい！

無料 賀茂川のほとりでインターバル速歩®体験！

日時 3月5日(火)10時～11時
※当日8時30分時点で雨天等の場合は、3月12日(火)に延期
(延期は1回のみ)。

集合場所 北山大橋下遊歩道(西側)
内容 インターバル速歩体験(約3km)
キタエちゃん体操

体験では、小グループに分かれて、「速歩マスター」の方から丁寧に教えてもらうことができます。初心者の方ももちろん、やり方を再確認したい方も、是非ご参加ください。

参加者には、キタエちゃん体操のオリジナル手ぬぐいをプレゼント！

参加者には、キタエちゃん体操のオリジナル手ぬぐいをプレゼント！

対象 区内在住で、医師から運動を制限されていない方
定員 30名(先着順)
申込 2月15日(木)～29日(木)
(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
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

無料 申込不要 インターバル速歩☆ひろば

日時 3月11日(月)10時～11時
会場 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 医師から運動を制限されていない方
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やグラウンドの状態が悪い場合は中止します。判断に迷われるときは、お問い合わせください。
・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。

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

お知らせ ～中学生の想いをラジオで伝える～

Radio Letter ～卒業～

今春、北区・上京区の中学校を卒業する皆さんの想いをラジオの電波にのせてお届けする特別企画番組！ラジオミックス京都(FM87.0MHz)から卒業する皆さんへのお祝いの気持ちを込め、エールを送ります！

放送日時
3月11日(月)～29日(金)
平日3回放送 ①8時30分～ ②13時～(木曜のみ13時20分) ③22時～

参加校の卒業生のメッセージを一挙放送！

最新情報は
こちら▶

放送日 3月16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)
参加校の卒業生のメッセージを、**特別バージョンとして一挙放送！**
詳しくはFM87.0 RADIO MIX KYOTOのWEBサイトでご確認ください！

RADIO MIX KYOTO FM87.0

問合せ NPO法人 コミュニティラジオ京都 ☎432-5805

無料 北区魅力再発見事業

また“きたく(北区)なる”鳳徳探検！

北区の隠れた魅力を発掘し、区内外の方に伝える「北区魅力再発見事業」。
今回は、鳳徳学区の「大徳寺門前の店舗巡り」を楽しんでいただくタウンウォッチング！地域の方々と共に散策し、鳳徳学区の知られざる魅力に触れてみませんか。

日時 3月16日(土)9時30分～11時30分頃
(受付:9時～9時30分)

集合場所 鳳徳小学校 体育館(北区紫野上鳥田町30)
定員 30名(応募多数の場合は抽選) ※小学生以下は要保護者同伴
申込 2月15日(木)～29日(木)に京都いつでもコール
(連絡先は紙面上部)に電話・FAX・メールのいずれか
その他 当日は1km程度を歩きます。
問合せ 地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎432-1208

参加賞もあるよ！

詳細はこちら

無料 申込不要 ニコニコ北っ子

みんなでつなげるリユースイベント「Re:ing」ーりんぐー

毎月定員を決めて実施している「子ども服☆リユース」おゆずり会を東部まち美化事務所、北エコまちステーションと一緒に開催します！この機会に掘り出し物を見つけてみませんか？

日時 2月27日(火)14時～15時 **会場** 区役所西庁舎2階 講堂
対象 区内在住の方 **内容** 仕分けしたリユース品をおゆずりします！

子ども服(新生児～120cmまで)など

譲渡数を制限する場合があります。
転売目的での参加はご遠慮ください。
在庫状況によりご希望のサイズをご用意できない場合があります。ご了承ください。
持ち帰り用の袋は各自でご用意ください。

リユース絵本、図鑑など

同時開催 ご家庭で不要になった子ども服(新生児～120cmまで、洗濯済みで使用可能なもの)や絵本(落丁のないもの)などの回収を行います。

問合せ 子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎432-1454

無料 市民公開講座

地域ぐるみで災害に備えよう

日時 3月3日(日)13時30分～15時45分
会場 京都府立京都学・歴史館大ホール
講師 京都高低差崖会 崖長 梅林秀行氏
北消防署 副署長 木全秀一氏 ほか

対象 市内在住の方または医療・介護・福祉等に関わる方
定員 400名(先着順)
申込 ①氏名②所属③電話番号④メールアドレスを明記してFAXまたは電子メールで以下へ送付。
申込先・問合せ 京都市北区・上京区在宅医療・介護連携支援センター
☎494-1700 FAX 494-1701 メール kitakamishien@outlook.jp

詳細はこちら▶

「春の火災予防運動」を実施します。

～コーヒーを飲んで火の用心～

京都市では、空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、「春の火災予防運動」を実施し、市内一斉に防火啓発を行います。

その一環として、北消防署では、北区のコーヒー豆専門店「サーカスコーヒー」とコラボし、春プレンドのディップスタイルコーヒーを店頭で販売し、防火啓発に協力いただくことになりました。

このコーヒーを飲みながら日常の中でも、今一度、火の元の点検を行い、火の取扱いには十分注意していただきますよう、お願いします。

問合せ 北消防署 ☎491-4148

ディップスタイルコーヒー(春プレンド)のパッケージ

「まちの活性化や課題解決等につながる区民の皆様様の活動を公募し、経費・広報面で支援する」

「北区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状況を随時更新中！

検索

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 (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 予約ページ▶

申込 【インターネット】相談日の前週の木曜日9時から日曜日に予約ページから。
【電話・来庁】相談日の週の月曜日から水曜日(月・火)9時～17時、(水)9時～14時45分
定員 各7名(先着順) **相談時間** 1組20分

②行政書士による相談	毎月第4木曜日 (閉庁日を除く) 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	3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会	毎月第3木曜日 (閉庁日を除く) 13時30分～15時	京都行政監視行政相談センター ☎802-1100
⑤精神科医師によるこのころの相談	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)	障害保健福祉課 ☎432-1285

①～④の会場は、「区役所本庁舎3階 会議室」
⑤の会場は、「区役所西庁舎2階 相談室」

Pickup! ⑥日常生活の困りごと相談会 無料

日時 3月21日(木)13時30分～16時 **会場** 区役所本庁舎3階 会議室

日常で起こる困りごとや悩みごとで、どこに聞いたらいいかわからない、相談するのを躊躇するという方にお気軽に参加いただける相談会です。

京都中小企業家同友会北支部の会員でもある、法律、建築、電気、保険、福祉関係、不動産などを生業にしている専門家がお答えします。下記のテーマで聞きたい相談がある方は、お問い合わせください。

保険を見直したい。今の補償内容がわからない。
家電の省エネルギーのことを聞きたい。
お墓の移転、墓じまいなどお墓のことを聞いてみたい。
スマートフォンの操作がいまいちわからない。
相続、遺言の書き方を知りたい。
などなど

定員 10名 **申込** 予約優先(2月21日(水)～)、当日受付可。
テーマ 「生命保険」、「家の設備機器」、「スマートフォン」、「お墓」、「相続」。
問 一般社団法人京都中小企業家同友会 ☎070-8909-9483

保健・福祉

胸部(結核・肺がん)検診 1年に1回受診しましょう！

日時 3月8日(金)、22日(金)いずれも9時～11時
会場 区役所西庁舎1階
対象 40歳以上の市民(令和6年12月31日時点)
*65歳以上の方は感染症法により年1回の受診が義務付けられています。

内容 胸部X線検査(問診で必要と判定された方は、かくたん検査を受診可)
費用 無料 (かくたん検査受診者は1,000円、免除制度あり)
申込 電話または区役所本庁舎1階13番窓口にて(受付時間:9時～17時。申込受付は翌月実施分まで)
問 健康長寿推進担当 ☎432-1438

受診時に発熱や風邪症状のある方は、受診をお控えください。感染症対策のため、可能な限りマスクの着用をお願いします。

「献血は愛のアクション!」献血にご協力を!

月日	時間	会場
3/8(金)	10時～11時45分	桧野小学校

問 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎432-1306

北区地域保健推進協議会 市民公募委員募集!

保健福祉センターで行う保健所業務について、区民等の皆様から幅広いご意見を伺い、取組に反映していくため、市民公募委員を募集します。

募集人数 2名
報酬 あり(会議出席ごと)
任期 委嘱の日から2年間(委嘱予定日:4月1日)
応募締切 3月1日(金)(必着)
その他 応募資格・選考・応募方法等の詳細については、ホームページをご覧ください。

問 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎432-1306

北区子ども食堂一覧

最新の開催日時・場所の詳細はホームページをご覧ください。

問 子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎432-1454

移動式拠点回収を実施! 無料 回収品目の詳細はこちら

有害・危険ごみ(4品目)及び資源物回収

月日	時間	会場
2/24(土)	9時～11時	今宮公園

年度末に向けた計画的なごみ出しのお願い

年度末の引っ越しシーズンになるとご家庭から出るごみの量が多くなります。ごみの増加により収集作業に遅延が生じたり、大型ごみ収集申込やクリーンセンターへのごみの持込み(事前予約制)が混雑することが予想されます。事前にごみを出す日を分散するなど、計画的なごみ出し、ごみ減量へのご協力をお願いします。

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

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

■春のおたのしみ会 **無料・申込不要**
日時 3月16日(土)11時～
場所 北図書館 幼児コーナー
内容 絵本の読み聞かせ ほか

■コーナー別展示図書

コーナー	期間	2/16～2/29	3/1～3/15
一般展示①	おいしい本	春を待つ	
一般展示②	愛	駅の道を往く	
児童展示	よになると	春がきた	

移動図書館「こじか号」巡回(☎801-4196)

月日	時間	場所
3/7(木)	10時～10時40分 11時～11時40分	岩戸落葉神社氏子会館 中川出張所前
3/14(木)	10時～10時40分 11時20分～11時50分 13時～13時30分	雲ヶ畑小・中学校 大宮小学校 原谷苑東門前

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

地域体験プロジェクト参加者募集! 無料

日時 3月16日(土)13時30分～16時 最新情報、お申し込みはこちら▶

対象 京都市内に在住または通学・通勤先のある中学生～30歳まで。

内容 地域の魚屋さんで、お魚について詳しく学ぼう!
申込方法 来館または、電話、メール(kita@ys-kyoto.org)、ホームページからお申込みください(先着順)。詳細はお問合せください。

8畳の和室を貸し出しています!

かるた、伝統芸能の練習等にいかがですか?
対象 どなたでも **定員** 10名程度
料金 1時間あたり無料～1,250円
(ご年齢等により料金が変わります。)

詳細はこちら

3月・4月は市民窓口課が混雑します!

転出・転入の届出が多い年度末から年度始めにかけては、市民窓口課が大変混雑します。住民票や印鑑証明の発行は、証明書発行コーナーを利用するとスムーズです。

FUNAOKA

船岡山魅力発信
船岡山とその周辺
エリアの魅力を余すところなくご紹介!

こちらから→

検索