

ご報告・御礼 能登半島地震の義援金について

今年1月に発生した能登半島地震における義援金について、皆さまから義援金を受け付けましたところ、総額1,332,533円(4月16日時点)もの義援金をお寄せいただきました。

いただきました義援金は日本赤十字社を通じて被災地にお送りし、被災地支援に役立てていただきます。各学区の地域代表者さま、地域代表者さまを通じてご協力いただきました学区各種団体さま、北区分民児童委員会さま、北区自主防災会連絡会さま、この度の義援金にご協力いただきました全ての皆さまに感謝いたします。

引き続き、区役所義援金箱や地域力推進室窓口において、12月20日(金)まで義援金を受け付けています。

令和6年度版インターバル速歩手帳を配布します！ ～生活全般の質が向上するインターバル速歩®!?～

いつでもどこでもできる「インターバル速歩」！ゆっくり歩きとさっさか歩きを3分間ずつ繰り返すトレーニング方法です。5か月間継続された方は、体力の向上に加え、抑うつ気分、睡眠の質の改善等の効果もみられています。

今年度の速歩手帳は、速歩のポイントや効果を紹介する「保存版」と、取り組んだ実績を記録できる「活動記録版」を1冊にまとめ、持ち運びしやすい手帳サイズで作成。「速歩☆ひろば」や地域での活動に参加し、取得できるスタンプ欄も拡充しています。より良い生活を送るため、インターバル速歩をしてみませんか？

配布時期 5月27日(月)～ 配布場所 区役所本庁舎1階13番窓口 対象 区内在住の方

キタエちゃん体操☆ひろば・インターバル速歩☆ひろばで運動しましょう！

5月はイズミヤ白梅町店との連携開催をします！/

①キタエちゃん体操☆ひろば
日時 5月21日(火) 15時～16時
※順延日6月4日(火) 15時～16時
会場 イズミヤ白梅町店 屋上ひろば
内容 Happy☆キタエちゃん体操、ストレッチ
定員 50名(先着順)

②キタエちゃん体操☆ひろば
日時 5月27日(月) 10時～11時
会場 船岡山公園広場(グラウンド)
内容 Happy☆キタエちゃん体操、ストレッチ

①・②・③共通

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 ・①は当日12時、②・③は9時の時点で雨天、気象警報発令の場合やグラウンド等の状態が悪い場合は中止します(①の5月21日開催は順延)。判断に迷われるときは、お問合わせください。
・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

③インターバル速歩☆ひろば

日時 6月10日(月) 10時～11時
集合場所 北大路橋西側下
※6月より、船岡山公園から鴨川公園に変更します。
コースは、北大路橋→出雲路橋→北山大橋→北大路橋となり、集合・解散場所は同じです。
内容 「インターバル速歩」の実施

速歩手帳を持ってきてね！

さわやかな季節に運動を楽しもう！

【健康長寿のまち・北区】
応援キャラクター キタエちゃん

*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。

無料

定員 各20名(多数抽選)

区役所でスマートフォン教室を開催！

スマートフォンに慣れていただき、便利に活用していただくための教室を開催します。

①スマートフォン入門講座

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向けの講座です。

日時 6月10日(月) ①10時～11時30分 ②13時30分～15時

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 5月29日(水)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、6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田町33-1

②LINE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 6月10日(月) ①10時～11時30分 ②13時30分～15時

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 5月29日(水)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、6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田町33-1

お知らせ

北消防団総合査閲を実施します

北消防団では、本年も「北消防団総合査閲」を実施します。消防団員として必要な規律や礼式、小型動力ポンプを使用した消防訓練等を披露します。ぜひ、会場にお越しください。

日時 5月19日(日) 8時～10時

会場 府立鴨川公園 野野グラウンド

問合せ 北消防署 ☎491-4148

小型動力ポンプ操作の様子

5月は赤十字月間

日本赤十字社では、災害発生時の救護活動や輸血用血液の安定供給、健康や安全に関する知識・技術の普及・啓発など、様々な人道的活動を行っています。これらの活動は皆さまからお寄せいただく活動資金に支えられています。活動の継続と充実のため、皆さまの温かいご支援・ご協力をお願いいたします。

問合せ 日赤京都府支部 ☎468-11802
日赤北区地区事務局 ☎432-11208
(地域力推進室まづくり推進担当)

北区の子ども食堂一覧

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。

問合せ 子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎432-1454



詳細はこちら

お知らせ

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 京都府行政監視行政相談センター ☎802-1100

④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)

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

こころに病気がある方や長期間ひきこもっておられる方のご家族の悩みや不安について一緒に考えます。精神科医師と一緒にお話しませんか。

日時 6月11日(火) 13時30分～15時30分

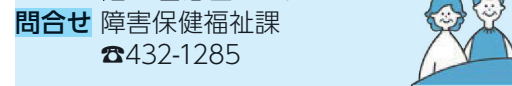
会場 北区役所西庁舎2階 講堂

内容 精神科医師との交流

対象 こころに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 6月7日(金)までに電話または区役所西庁舎1階17番窓口にて。

問合せ 障害保健福祉課 ☎432-1285



こんにちは北部土木みどり事務所です 道路のくぼみや穴を発見したら連絡を！

土木みどり事務所では皆さんが安心安全に道路を通行できるよう、道路の維持補修に努めています。

特に道路陥没はそのままにしておくと大きな事故につながるため、すぐに補修します。道路のくぼみや穴を発見された時は、至急土木みどり事務所までご連絡ください。

問合せ 北部土木みどり事務所 ☎492-3111



保健・福祉



「あなたに救える命がある。」献血にご協力を！

月日	時間	会場
5/22(水)	10時～11時45分 13時～16時	元町小学校

※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

問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎432-1306



京・食クッキング

～初夏の食育セミナー～

要申込

最近の市調査では1日の野菜摂取目標量350gに対し、230g程度の摂取にとどまっているとの結果が出ています。今回の食育セミナーでは色々な料理で、彩り良く楽しく野菜を食べる方法をお伝えします。ぜひご参加ください！

日時 6月12日(水) 10時～12時

会場 北区役所 西庁舎2階 栄養実習室

内容 講話「そうだ、野菜をとうろろ！」(講師：管理栄養士)

調理実習「初夏を味わう野菜クッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方(料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。)

定員 18名(先着順) 参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク

申込み 5月20日(月)～6月10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

1日の野菜目標量(350g)の7割もとれる！

献立

・トマトごはん ・キャベツの宝袋 ・きゅうりの香味炒め

・夏のとうろろ汁 ・和風ブラマンジェ

※写真はイメージです。変更になる場合があります。



「きた！エコまち通信」

移動式拠点回収を実施！ 無料

〇有害・危険ごみ(4品目)及び資源物回収

回収品目の詳細はこちら

月日 時間 会場

5/26(日) 9時～11時 一条町公園

6/9(日) 9時～11時 金閣小学校

問合せ 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北エコまちステーション ☎366-0155



その他

犯罪被害者支援に係る啓発パネル展 出入自由

5月21日(火)から27日(月)までの「いのちを紡ぐ週間」における取組の一環として実施します。

期間 5月13日(月)～20日(月)(閉庁日時を除く)

会場 北区役所2階 交流スペース

内容 行政や警察の犯罪被害者支援施策や、京都府内

中高生等対象の犯罪被害者遺族講演「いのちを考

える教室」を紹介します。さらに、同教室を受講した

龍谷大学付属平安高等学校の生徒による一行詩

(書面)の作品を展示します。

同時開催

京都ホンデリング ～本でひろがる支援の輪～

不要となり寄贈いただいた本・アルバムCD・

DVDの売却代金を寄付として、犯罪被害に遭われ

た方々への支援活動に役立てる取組です。本市の犯

罪被害者支援総合相談窓口である(公社)

京都犯罪被害者支援センターの犯罪被害

者支援活動に役立てます。詳しくはこちら

問合せ 文化市民局 くらし安全推進課 ☎222-3193



北青少年活動センター

紫野西御所田町56 区役所西庁舎3階

☎451-6700 Fax451-6702 休館日 毎週水曜日

北区・上京区の中学生に向けた学習支援のボランティア募集

少し年上のお兄さん・お姉さんとして、中学生たちの

学習サポートをしませんか。

対象 京都市内に在住または通勤・通学先のある18歳

～30歳までの方(高校生を除く)。

その他 詳しくはお問合せください。



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\コーナー	一般展示①	一般展示②	児童展示
5/16～5/31	憲法月間	カラダを整える	みどりをふやそう！
6/1～6/15	環境月間	食育月間	お父さん大好き

移動図書館「こじか号」巡回(☎801-4196)

月日	時間	会場
6/6(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
6/13(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

5月は自転車安全利用推進月間

自転車利用時は、必ずヘルメットを着用しましょう！

令和5年中の北区内の交通事故の内、約3割が自転車の事故です。また自転車事故で亡くなられた方の半数以上が頭部を負傷しています。安全確認を行って交通事故防止に努めましょう！

問合せ 北警察署 ☎493-0110

