

北区は令和7年(2025年)9月1日に 区制70周年を迎えます!!

北区は昭和30年(1955年)9月1日に上京区から分区し、今日まで、区民の皆さん同士の“つながり”により、「自然と文化のまち」として発展してきました。

現在、区制70周年の節目を祝うべく、文化事業や健康・子どもの事業など様々な記念事業を区民の皆さんと共に検討しています!

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199



食生活改善普及運動(9月) 定員 18名(先着順) 京・食クッキング～秋の食育セミナー～

京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プランでは、「食塩摂取目標量成人男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満」を掲げています。

「おいしく減塩かしく減塩」をテーマに、ご家庭で手軽に減塩できるレシピをお伝えします。

日時 9月11日(水) 10時～12時(受付9時45分～)
会場 区役所西庁舎2階 栄養実習室
内容 講話「おいしく減塩かしく減塩」
講師:管理栄養士
調理実習「いろいろ野菜の減塩クッキング」
区内在住の18歳以上の方
(料理初心者の方、男性の方も大歓迎!!)
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 8月21日(水)～9月6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
- ◇鶏むね肉のやわらかハニーマスタート焼き
- ◇野菜ときのこのさんみら
- ◇ヨーグルト白和え
- ◇かぼちゃのチャームリゼ

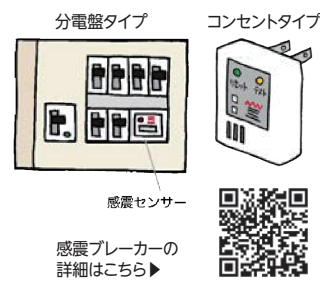
※都合により、変更になる場合があります。

ご存知ですか?「感震ブレーカー」

大地震が発生した後、電気が復旧し火災(通電火災)になることがあります。

感震ブレーカーは、地震の揺れを感じて電源を遮断する装置で、分電盤やコンセントに取り付けるタイプがあります。ご家庭の地震対策に、感震ブレーカーを取り入れましょう。

問合せ 北消防署 ☎491-4148



地域支え合い活動入門講座 ～地域であなたの出番を応援します!～

ご自身の力を「支え合い」に活かしたい方、高齢者に関わるボランティアに関心がある方など、どなたでもご参加いただけます。活動に参加される方の「元気」と「楽しさ」の秘訣を、この講座で探ってみませんか。

日時 8月22日(木) 13時30分～15時
会場 北老人福祉センター(紫野雲林院町)
テーマ 健康づくり
内容 活動紹介、グループワーク等
申込締切 8月20日(火)
申込・問合せ 北区社会福祉協議会
☎441-1900 FAX 441-8941
info@kitaku-syakyo-kyoto.jp

初めてでも安心! インターバル速歩の講座を開催! ～効果的に健康づくりしませんか?～

北区では京都産業大学と連携して、インターバル速歩を地域に広げる取組を進めています。この度、同大学において、IWT(インターバルウォーキングトレーニング)のインストラクターである濱野教授を講師としたインターバル速歩の講座を開催します。

日時 10月5日(土) 10時30分～12時30分(雨天決行)
会場 京都産業大学 天地館(上賀茂本山)
講師 京都産業大学 現代社会学部教授 濱野 強さん
内容 「インターバル速歩」の講話、実技、各種アドバイス等
対象 インターバル速歩の初心者で、医師から運動制限をされていない方(中学生以下は保護者同伴)
定員 30名(多数抽選。最少催行人数10名)
参加費 1,100円
申込 9月2日(月)までに同大学ホームページから。
その他 市内に気象警報が発令されている等の場合は中止となります。
問合せ 京都産業大学 社会連携推進機構 ☎705-2952
※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。

区役所でスマートフォン教室を開催!

お手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向けの教室を開催します。

情報格差を解消! / スマホデビューからもう一步! /

①【楽しく学べるスマホ体験講座】
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【YouTubeとGoogleレンズ講座】
既にスマートフォンをお持ちで、「YouTube」アプリの使い方や「Googleレンズ」を体験してみたい方向けの講座です。

日時 9月10日(火)
①は10時00分～11時30分、②は13時30分～15時00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 8月29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、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田町33-1

日常生活自立支援事業 「生活支援員養成研修 受講者募集」

高齢者や知的・精神障害などのある方で、判断能力に不安のある方のご自宅を定期的に訪問し、地域での生活に必要な福祉サービスを利用するためのお手伝いや、日常的なお金の管理などを援助する「生活支援員」の養成研修を開催します。「生活支援員」として登録するためには、研修①と研修②の受講が必須になります。※研修①は、ご自身で事前にオンライン視聴された方は受講不要です。

研修①ビデオ視聴会(オンライン視聴可)
日時 9月11日(水) 9時30分～11時50分
研修②講義・グループ別懇談会
日時 9月11日(水) 13時20分～16時15分
会場 ①、②共に、ひと・まち交流館京都3階第5会議室(下京区梅湊町)
申込 京都市社会福祉協議会(受付時間:平日9:00～17:30) ☎354-8734 FAX 354-8737
問合せ 北区社会福祉協議会(受付時間:平日8:30～17:15) ☎441-1900 FAX 441-8941

<資格要件>

- ①概ね20歳から満75歳未満の方
- ②社会福祉に関心のある方
- ③月1回～週1回程度の活動可能な方(1回の活動時間は30分～1時間半程度。日時は利用者との調整による。)

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	京都市消費生活総合センター ☎366-2250
③司法書士による相続登記・法律相談	9月12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ころの相談	精神科医師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

①～④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

保健・福祉

「献血で 未来へつなぐ 命の輪」献血にご協力を!

月日	時間	会場
9/5(木)	14時30分～16時	衣笠小学校
9/11(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。
※混雑回避のため、ご予約をお願いします。
・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

「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

「乳がん巡回検診(マンモグラフィ検査)」

日時 10月7日(月)、28日(月)、31日(木)、11月1日(金)、11日(月)、25日(月)、29日(金) 全て13時30分～15時
※申込後、京都予防医学センターから「日時のお知らせ」を送付します(9月15日以降に発送)。

会場 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6年12月31日時点で偶数年齢の方(奇数年齢の方でも、令和5年中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。

期限 9月15日(日) ※当日消印有効
その他 肺がん検診を無料で同時受診可(当日申込)

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

インターバル速歩☆ひろば ～効果的な運動習慣への第一歩!～

日時 9月9日(月) 10時～11時
会場 北大路橋西詰北側
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やコースの状態が悪い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。



問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

「きた!エコまち通信」

移動式拠点回収(有害)を実施します。 無料

月日	時間	会場	回収品目の詳細はこちら
9/1(日)	9時～11時	雲ヶ畑小・中学校	QRコード
9/7(土)	9時～11時	鷹峯公園	

絵本・おもちゃ・子ども服を回収しています。

回収した絵本・おもちゃ・子ども服は、イベント等にておゆずりする予定です。本庁舎2階24番窓口にて回収しています。

問合せ 北エコまちステーション ☎366-0155

北青少年活動センター

北区役所西庁舎3階
☎451-6700 Fax451-6702 休館日 毎週水曜日

「フリースペースで涼しく過ごせます。」

漫画やボードゲームなどを用意したフリースペースがあります。夏休みに遊びにきませんか?

日時 平日・土曜:10時～21時(毎週水曜休館)
日曜・祝日:10時～18時
申込 詳細はお問い合わせください。 詳細はこちら▶

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

■コーナー別展示図書

	8/16～8/31	9/1～9/15
一般展示①	平和関連	いのちホット事業
一般展示②	暑さを吹き飛ばせ	備えあれば憂いなし
児童展示	ゾクッとする本	じいじとばあば

移動図書館「こじか号」巡回(☎801-4196)

月日	時間	会場
9/5(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
9/12(木)	10時～10時30分	雲ヶ畑小・中学校
	11時10分～11時50分	大宮小学校
	13時20分～13時50分	原谷苑東門前

山登りには、登山計画書の提出と登山アプリの活用を!

夏真っ盛り。猛暑の市中を離れ、涼しさを求めて山を目指す方も増える時期ですが、必要な準備をせずに山に入り、遭難する方が多いです。準備万端で楽しい山登りにしましょう。

遭難される原因の7割が、「登山道から外れたこと」によるものです。京都府警察では、公益社団法人日本山岳ガイド協会が運営している「コンパス登山届受理システム」の閲覧協定を結びました。「コンパス」は、全国の山域に届出ができ、登山する山岳の情報検索や登山計画を家族友人等と共有できる便利な機能がありますので活用ください。

問合せ 北警察署 ☎493-0110



電子提出が便利です! /

「コンパス」登山届 京都府警インターネット登山計画書提出システム



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!

