

### 北区では、「運動」「栄養」「健康診査」「社会参加」を4つの柱として、区民の皆さんが住み慣れた地域で、いきいきと健康で過ごすことのできるまちづくりを進めています。

①②③のお申し込みは、申込期限内の受付時間(9時～17時まで)に、電話または区役所本庁舎1階13番窓口にて受け付けています。

#### ① 北区健康づくり学び講座 ～あなたの健康生活のきっかけに!～

健康に役立つ情報や、北区で行っている健康づくりの活動を学ぶことができる連続講座を開催します!講座では、身体測定で講座期間中のご自身の筋肉量や血管年齢等の変化を知っていただくこともできます。

日	日時・会場	内容/講師
1日目	10月9日(水)13時30分～15時40分 会場 区役所西庁舎2階 講堂	身体測定(筋肉量、血管年齢等)、食生活・生活習慣病予防等の講義や保健指導
2日目	10月21日(月)13時30分～17時 会場 北青少年活動センター 多目的ホール (区役所西庁舎3階)	地域で行われるインターバル速歩・Happy☆キタエちゃん体操の講義・実践講習、速歩☆ひろば等の紹介 講師 京都産業大学現代社会学部教授 濱野 強さん 京都市北歯科医師会 大河 貴久さん 京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター 森本 雅之さん
3日目	3月4日(火)13時30分～15時 会場 区役所西庁舎2階 講堂	身体測定(筋肉量、血管年齢等)、健康づくりサポーター等の活動紹介・希望者登録

対象 区内在住の18歳以上で、健康づくりに興味があり、3日間の講座全て受講できる方 持ち物 筆記用具、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 申込 10月2日(水)まで

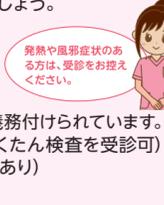
#### ② 65歳からの栄養改善教室

気軽に作れて、バランスよくおいしく食べられる料理を紹介します!  
日時 10月4日(金)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 お話と調理実習【案々かんたんクッキング】  
講師:管理栄養士  
対象 区内在住の65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。  
\*6月15日、8月28日に参加されていない方  
費用 500円  
持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク  
申込 9月24日(火)から10月1日(火)まで



#### ③ 胸部(結核・肺がん)検診

結核は重大な感染症で、過去の病気ではありません。自覚症状がなくても、結核の早期発見のために1年に1回は胸部検診を受けましょう。  
日時 9月26日(木)、10月10日(木)、24日(木)、11月14日(木)、28日(木)、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 翌月実施分まで申し込み可



#### 「献血で未来へつなぐ命の輪」献血にご協力を!

日時 10月15日(火)10時30分～13時、14時20分～16時20分  
会場 佛教大学 問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎432-1306

⑦⑧は予約不要で、誰でも参加できます。健康づくりに役立ててみませんか?

#### ⑦ 健康生活は、日々の健康づくりから!

- ⑦ キタエちゃん体操☆ひろば  
日時 9月24日(火)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
- ⑧ インターバル速歩ミニ体験会  
日時 10月8日(火)15時～15時40分  
※順延日29日(火)15時～15時40分  
会場 イズミヤ白梅町店 屋上ひろば  
内容 インターバル速歩、キタエちゃん体操  
定員 30名(先着順)

①・②・④共通  
対象 医師から運動制限をされていない方  
持ち物 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 ①②は当日9時③は12時の時点で、雨天・気象警報発令の場合は、①②は中止、③は順延となります。

#### ⑨ 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。お口の健康について学んでみませんか?  
日時 10月6日(日)14時～17時  
(開会式は13時45分から、受付は16時45分まで)  
会場 イオンモール北大路 1階センタープラザ西側  
内容 ①お口の健康相談 ②フッ化物塗布 ③唾液でわかるお口チェック ④キッズコーナー ⑤歯みがき教室(フロスを使ってみよう) ⑥禁煙しよう ⑦体力テスト ⑧血管年齢テスト ⑨顕微鏡でお口の中の細菌を見てみよう ⑩「お口の健康川柳」作品展示 ⑪Happy☆キタエちゃん体操(開会式後に10分ほど実施)

#### 第61回 北区民バレーボールカーニバル 試合結果!

於:島津アリーナ 7月21日(日)

男子の部8チーム、女子の部13チームで熱戦が繰り広げられました。優秀チーム(2戦2勝)は以下のとおりです。選手の皆さんお疲れ様でした!

問合せ 地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎432-1208

#### 北区「WAのころ」創生講座-文化のWA-

日本人が大切に、受け継いできた美意識や価値観といった「WA(わ)のころ」を次世代に継承することを目指します。北区に縁のある文化人の方々との対談を通じて、伝統的なものの価値や良さを見つめ直しませんか。

開講日	ゲスト出演者
10月1日(火)	和菓子工房「おやつaoi」主宰 土田 葵さん ※リモート出演
12月3日(火)	樋口農園 樋口 昌孝さん
2月4日(火)	(一社)文化財技術保存会 代表理事 磯田 昇さん

時間 いずれも15時30分～16時45分 定員(対面)100名(オンライン)200名  
会場 佛教大学オープンラーニングセンター(紫野キャンパス15号館)  
申込 右の二次元コードから。9月25日(水)から申込受付開始!  
問合せ 佛教大学オープンラーニングセンター ☎366-5511

#### Radio Letter -おじいちゃんおばあちゃんへ-2024

北区・上京区の小学生が、日頃お世話になっているおじいちゃんおばあちゃんへ「ありがとう」の気持ちを、声のお手紙にして伝えます。  
放送日 9月9日(月)～29日(日)  
放送時間 平日は①8時30分～、②13時～(木曜のみ13時20分～)、③20時～、土日は特別放送。  
問合せ 認定NPO法人 コミュニティラジオ京都 ☎432-5805

## お知らせ 北区役所 紫野東御所田町33-1 ☎432-1181(代表) FAX432-0388

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	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(開庁日を除く)14時～16時	京都市消費生活総合センター ☎366-2250
③精神科医師によるこのころの相談	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

①～②の会場は、区役所本庁舎3階会議室  
③の会場は、区役所西庁舎2階相談室

### PICKUP 行政相談委員による行政相談会

9月・10月は行政相談月間です  
定例相談会 無料 予約不要 秘密厳守  
日時 毎月第3木曜日(祝日を除く)13時30分～15時  
会場 区役所 会議室

### このころに病気になる方の家族懇談会のご案内

このころに病気にな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。この機会に交流をしてみませんか。  
日時 10月1日(火)13時30分～15時30分  
会場 区役所西庁舎2階 講堂  
内容 学習会「暮らしを支える医療・福祉サービス」  
講師 京都市北部障害者地域生活支援センター、訪問看護及びグループホームの専門職員  
対象 このころに病気になる方のご家族、長期間ひきこもっておられる方のご家族  
申込期限 9月26日(木)まで  
申込・問合せ 障害保健福祉課 ☎432-1285

### 移動式拠点回収(有害)の実施

日時 10月19日(土)9時～11時  
会場 烏帽子公園(上賀茂烏帽子ケ垣内町)

### 陶器製食器(ガラス製品は不可)、子ども服(140cmまで)、絵本を臨時回収します!

日時 9月23日(月・振休)9時～11時  
会場 北区役所保健センター(西庁舎)駐車場前  
問合せ 北エコまちステーション ☎366-0155

#### ニコニコ北っ子 無料 申込不要

みんなでつなげるリユースイベント「Re:ing」-りんぐ-  
子ども服(新生児～140cmまで)やおもちゃ、リユース絵本、図鑑など、掘り出し物を見つけてみませんか?  
日時 9月24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!  
\*混雑時は整理券を発行する場合があります。  
問合せ 子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎432-1454

#### 北区まちづくりプラットフォーム ワークショップ 「子育ては楽しい!みんなのしゃべり場」

子育てって楽しいけど、大変なことも沢山!そんなお話をご参加のお父さんお母さん同士で楽しくお話しませんか?  
日時 10月4日(金)13時30分～14時30分  
会場 区役所本庁舎3階 会議室  
対象 0～2歳のお子さんを育てていらっしゃるお父さん、お母さん  
申込 9月27日(金)までに右の二次元コードから。  
問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199

## 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	9/16～9/30	10/2～10/14
一般展示①	認知症	スポーツ
一般展示②	夏の疲れを癒しましょうか?	食欲の秋
児童展示	いっぱい食べよう	木にふれてみよう

### 移動図書館「こじか号」巡回(☎801-4196)

月日	時間	会場
10/3(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
10/10(木)	10時～10時30分 11時10分～11時50分 13時20分～13時50分	雲ヶ畑小・中学校 大宮小学校 原谷苑東門前

### 秋の全国交通安全運動 ◇9月21日(土)～30日(月)◇

北区では、身近な生活道路の交差点で交通事故が多く発生しています。皆さん一人一人が交通ルールを守り、交通安全に努めましょう!  
問合せ 北警察署 ☎493-0110

定例相談会は無料です。小さなことでもお気軽にご相談ください。

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