

<北区制70周年記念>「市民しんぶん北区版」の「いきいき北区」の題字を書いてみませんか

9月に北区が70周年を迎えることを記念し、区民の皆様から市民しんぶん北区版1面の「いきいき北区」の題字を募集します！
採用された題字は、令和7年度中に発行する市民しんぶん北区版の各号(※)に掲載させていただきます。
※市民しんぶん北区版の4月・8月・1月号を除く各号に入賞作品を1作品ずつ掲載。

募集締切 1月10日(金)まで(必着)
募集内容 市民しんぶん北区版1面に掲載の題字「いきいき北区」9作品 ※応募作品は、書道家 高岡亜衣 先生に審査いただきます。
応募対象 北区に在住または通勤・通学されている方
応募方法 応募用紙に「いきいき北区」の題字を毛筆などで記入し、以下の申込先に郵送または持参にてご提出ください。 ※お一人様1作品まで
*応募用紙は、区役所ホームページで公開中。また、区役所地域力推進室企画担当でも配布しています。
申込先・問合せ 〒603-8511 紫野東御所町33-1 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199



食育セミナー

～骨粗しょう症を予防しよう！～

要申込 定員18名(先着順)・費用1人500円

骨粗しょう症の予防には、運動と共に、バランスのよい食事とカルシウムをとることが大切です。ご家庭で手軽にカルシウムをとることができるレシピをお伝えします。ぜひご参加ください！

日時 1月31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 講話「骨粗しょう症を予防しよう！」
調理実習「カルシウムをとうろく」

講師 管理栄養士

対象 区内在住の18歳以上の方
料理初心者の方もお気軽にご参加ください。

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク

申込 1月10日(金)～28日(火)
(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
 - ◇高野豆腐の揚げ焼き
 - ◇小松菜のちえもの
 - ◇みそ汁
 - ◇コーヒゼリー
- ※献立は、変更になる場合があります。

北区民まちづくり提案支援事業採択団体からのお知らせ

北区でまちの活性化などに向けて取り組んでいる団体を支援する「北区民まちづくり提案支援事業」。各団体が様々な活動を実施しており、今号では以下の取組を紹介します。

子育てボランティア団体 **newbie**。(ニュービー)の

親子ふれあい英語

newbie.では、留学生との異文化交流を通じて親子で遊んでリフレッシュできる場、地域のコミュニティに参加するきっかけを提供しています。

英語の歌で手遊び、洋書絵本の読み聞かせ、クラフトアートなど、今回はクリスマスにちなんだイベントを開催いたします。

直近のイベント情報
(2・3月は、毎月3回開催!!)

日程 12月19日(木)

会場 上質児童館

対象 0歳～3歳の
乳幼児と保護者

※イベントにより、申込方法・参加費が異なるため、詳細はnewbie.SNSをご確認ください。

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199

地域と施設、人々が繋がりを生む

“紫野マルシェ” **参加無料**

紫野マルシェは、高齢者の社会参加の機会や住民が多様性を認め合うような地域社会が構成されていくことを目指す場です。

学生や高齢者のボランティアと一緒に音楽演奏やイベントを行い、繋がりを広げてみませんか。

日時 毎月第3土曜日13時～15時

会場 高齢者福祉施設 紫野

対象 どなたでも参加できます

社会福祉法人 京都福祉サービス協会

高齢者福祉施設 紫野 ☎494-3341

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199

無料 **要申込**

胸部(結核・肺がん)検診 1年に1回、無料で受診できます。

発熱や風邪症状のある方は、受診をお控えください。

日時 12月26日(木)、1月9日(木)、23日(木)、
2月13日(木)、27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(受診する年の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
(問診が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)

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

11月3日(日・祝) 京都市ソフトボール大会 終野体振チームと柏野体振チームが出場!

京都市ソフトボール大会に終野体振チーム(一般の部)と柏野体振チーム(壮年の部)が北区代表として出場されました。参加された選手の皆様、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

上賀茂神社「新春書道奉納」無料 申込不要

日時 1月3日(金)12時30分～13時

会場 上賀茂神社 外幣殿 見学 自由にご覧ください。

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎432-1199

キタエちゃん体操☆ひろば ～手軽に始めて健やかな毎日に!～

日時 12月23日(月)10時～11時 **無料** **申込不要**

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

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

「人権の花」運動 児童に水仙の球根を贈呈

京都教育大学附属京都小中学校で、「人権の花」運動で使用する球根の贈呈式が行われました。この運動は、人権擁護委員と共に水仙を球根から育てることを通じて、協力・感謝することの大切さや命の尊さを学び、人権尊重の気持ちを育ててもらうことを目的に実施しています。

問合せ 文化市民局 共生社会推進室 ☎222-3096



お知らせ

相談(無料)

内容	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
申込【インターネット】	相談日の前週の木曜日9時～日曜日【電話・来庁】相談日の週の月曜日・火曜日9時～17時、相談日当日9時～14時45分	予約ページ▶
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司法書士による登記・法律相談	1月9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	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	第1～4木曜日13時30分～15時(受付は13時～15時)	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) 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

きた!エコまち通信

■年末年始の区役所における資源物回収について
回収品目 資源物回収「古紙類」、「古着類」「小型金属類・スプレー缶」
日時 年末:12月25日(水)8時30分～11時30分
年始:1月8日(水)8時30分～11時30分
会場 保健福祉センター駐車場
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

紫野西御所町56 区役所西庁舎3階・4階 ☎451-6700 Fax451-6702 休館日 毎週水曜日

■みんなで使える料理室(通年) **要申込**

様々な調理器具や食器をお使いいただけます。

※材料・消耗品はご持参ください。

日時 平日:土曜日10時～21時

日曜日・祝日10時～18時

費用 1時間あたり無料～1,670円
(ご年齢などにより料金が変わります。)

申込 電話または窓口

保健・福祉

■北区の子ども食堂一覧

最新の開催日時・会場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

年末年始の市のお仕事

年末年始の一部を除き、お休みになりますのでご注意ください。

◆生活関連施設

施設名・連絡先	休みの期間
北区役所及び出張所 ☎432-1181(代表) 北エコまちステーション ☎366-0155	12月28日(土)～1月5日(日) 休み *戸籍の届け出(離婚・出生・死亡届など)については、宿直室で受付(24時間対応)
北図書館 ☎492-8810	12月29日(日)～1月4日(土) 休み
証明書発行コーナー 市役所・竹田駅・山科駅・北大路駅・桂駅	12月28日(土)～1月5日(日) 休み
マイナンバーカードセンター ☎746-6855	
中央斎場 ☎561-4251	1月1日(水・祝)～2日(木) 休み
深草墓園 ☎641-3559	1月1日(水・祝)～3日(金) 休み *参拝は可能
防火・防災・救急に関する相談 北消防署 ☎491-4148 救急の電話相談窓口「救急安心センターきょうと」 ☎7119 または ☎0570-00-7119	無休(24時間対応)
上下水道局北部営業所 ☎722-7700	12月29日(日)～1月3日(金) 休み
上下水道局お客さま窓口サービスコーナー ☎672-7770	12月29日(日)～1月3日(金) 休み *電話受付は年中無休(受付時間:8時30分～21時) *漏水、にごり水などの緊急時は、以下の緊急ダイヤルへご連絡ください ☎0800-222-3500 受付時間:21時～翌8時30分(年中無休)

◆市バス・地下鉄

施設名など	営業状況
市バス	12月29日(日)～1月3日(金)は、「休日ダイヤ」で運行
地下鉄	12月28日(土)～1月5日(日)は、「土曜・休日ダイヤ」で運行
定期券発売所	12月31日(火)～1月3日(金) 休み

◆もしものとき

施設名・電話番号	休みの期間
京都市DV相談支援センター ☎874-7051(休み中の緊急時) 子ども虐待SOS専用電話 ☎950-1569	12月29日(日)～1月3日(金) 休み 無休(24時間対応)

◆道路・公園

施設名・電話番号	休みの期間
北部土木みどり事務所 ☎492-3111	12月28日(土)～1月5日(日) 休み *上記期間緊急時は左記ダイヤルまで

◆病院・急病診療所

*マイナ保険証などを必ずお持ちください。

施設名	診療科	連絡先・場所	受付時間
京都市急病診療所	小児科 内科 眼科 耳鼻咽喉科	☎354-6021 中京区西ノ京東梅尾町6(府医師会館1階) *夜間・休日などの急な病気にに対する応急的な診療を行う施設です。「けが」や「やけど」などの外科的の疾患は、診察できません。	12月29日(日)～1月3日(金)、5日(日) ・小児科 10時～17時、18時～23時 ・内科・眼科 10時～17時、18時～22時 ・耳鼻咽喉科 10時～17時 ※1月4日(土)は、以下のとおり受付 ・小児科 14時～17時、18時～翌8時 ・内科・眼科 18時～22時
京都市休日急病歯科中央診療所	歯科	☎812-8493 中京区西ノ京東梅尾町1(府歯科医師会口腔保健センター1階)	12月29日(日)～1月5日(日) 10時～17時

施設名	連絡先・場所	休みの期間
京都市立病院	☎311-5311 中京区壬生東高田町1-2	12月28日(土)～1月5日(日) 休み (救急外来を除く)

FUNAOKA
船岡山魅力発信
船岡山とその周辺
エリアの魅力をお伝え
とくなくご紹介!
こちらから▶