

筋力が10歳若返る! インターバル速歩®で健康づくり!

今年も「インターバル速歩手帳」を配布します! 無料

「インターバル速歩」って?

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間ずつ繰り返すことで、筋力・持久力等がアップするトレーニング方法。5か月間継続された方は「筋力が10歳若返る」といわれ、体力の向上に伴い、抑うつ気分、睡眠の質、交友関係の改善等の効果も見られます。

いつでもどこでもできる「インターバル速歩」! 手帳を使って一緒にやってみませんか?

スタンプをたくさん集めた方には、ステキなプレゼントも! ※プレゼントの数には限りがあります。

配布時期 5月25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 ※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。

さわやかな季節にキタエちゃん体操・インターバル速歩を楽しもう!

①キタエちゃん体操☆ひろば

日時 5月25日(月)10時～11時 会場 区役所本庁舎2階 交流スペース 内容 Happy☆キタエちゃん体操、ストレッチ

②インターバル速歩☆ひろば

日時 6月8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 ※当日9時の時点で雨天やグラウンド等の状態が悪い場合は、中止します。

①②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、気象警報発令の場合は、中止します。



〈お詫びと訂正〉 4月15日号掲載の記事に、一部誤りがありました。ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。お詫び申し上げますと、次のお詫びと訂正です。 箇所 「インターバル速歩等を行っている地域の公園等」のうち、「山ノ森公園」の開催日時(右面下) 【正】毎月第1火曜日 10時30分～ 【誤】毎週月曜日 10時20分～

問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

京・食クッキング 初夏の食育セミナー

日時 ①1人分編 6月12日(金)10時～12時30分 ②少なめ編 6月23日(火)10時～12時30分 ※①と②の内容は同じ。試食の量が異なります。 ②少なめは2/3程度。 会場 区役所西庁舎2階 栄養実習室 内容 講話「つなげよう!京の食文化 そうだ、野菜とろう!」 調理実習「暑い夏を乗り切ろう! 夏野菜で“さっぱり”クッキング」 試食 対象 18歳以上の区民 定員 各12名(先着順) 参加費 ①500円 ②300円 持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク 申込 5月20日(水)～6月1日(月) 電話または13番窓口にて(平日9時～17時) 問合せ 健康長寿推進担当 ☎432-1438

区役所でスマートフォン教室を開催します! 要申込 無料

①ネットやアプリを使ってみよう 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、基礎的な内容の講座です。インターネットの使い方やアプリの追加の仕方などを学ぶことができます。 ②初めての生成AI～新しい検索体験～ 既にスマートフォンをお持ちの方向けの、応用的な内容の講座です。生成AIを使用した新しい検索体験をご紹介します。 日時 6月17日(水) ①10時～11時30分 ②13時30分～15時 会場 区役所西庁舎2階 講堂 持ち物 筆記用具 ※スマートフォンは貸出機を使用します。 定員 20名 ※申込多数の場合は抽選 申込 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(両方も可)を記入の上、〒603-8511「地域力推進室庶務担当」まで郵送してください。6月5日(金)必着 ※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

お知らせ

相談(無料)

Table with 3 columns: 内容, 日時, 問合せ先. Includes services like 弁護士による京都市民法法律相談, 行政書士による相談, 行政相談委員による行政相談, 精神科医師によるこころの相談.

①の会場は、区役所本庁舎2階または3階 会議室 ②の会場は、区役所本庁舎2階 会議室 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

家族懇談会のご案内

当事者やご家族の悩みや不安について一緒に考えます。 日時 5月21日(木)10時～11時30分 会場 区役所西庁舎2階 講堂 内容 精神科医師、ご家族同士の交流会 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 5月20日(水)まで 問合せ 障害保健福祉課 ☎432-1285

移動式拠点回収(有害)を実施します!

日時 6月20日(土)9時～11時 会場 一条町公園(大將軍学区) 内容 有害・危険ごみ(4品目)と資源物(19品目)の回収 令和8年度の改正を反映 「新・正しい資源物とごみの分け方・出し方」ハンドブック 配布中! 配布場所 区役所本庁舎2階24番窓口 問合せ 北エコまちステーション ☎366-0155 東部まち美化事務所 ☎722-4345

北区役所 紫野東御所町33-1 ☎050-1726-1065(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。

保健・福祉

「あなたに救える命がある。」献血にご協力を!

日時 6月11日(木)10時30分～13時 14時20分～16時20分 会場 佛敎大学1号館 平日休日問わず、献血ルームでも献血いただけます。 ●献血ルーム四條(四條柳馬場西入) ☎0120-640-388 ●献血ルーム京都駅前(丸九七条下る) ☎0120-569-356 問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当 ☎432-1306

北区子育て支援情報誌 [令和8年度版]

子どもはぐくみ室では、地域の子育て支援施設(児童館、保育所(園)、幼稚園、子育てサロン、医療機関等)を掲載した情報誌を発行しています。ぜひ、ご活用ください。 ダウンロードはこちら 問合せ 子どもはぐくみ室 子育て相談担当 ☎432-1454

北区障害者支援連絡会(KITARE)では、区役所2階の交流スペースで、毎月、楽しい販売会を行っています。

日程 5月13日(水)、6月3日(水) ※7月以降は、原則、毎月第1水曜日に開催予定 時間 11時30分～12時55分 会場 区役所本庁舎2階 区民交流スペース 内容 焼菓子・弁当・野菜・スムージー・雑貨・マッサージなど 問合せ 地域力推進室 庶務担当 ☎432-1197

日ごろの訓練の成果を披露します! 北消防団総合査閲

消防団員が、日ごろから訓練を行っている規律や礼式、小型動力ポンプを使用した消防訓練等を披露します。 日時 5月24日(日)7時～9時30分 会場 府立鴨川公園 梶野グラウンド 問合せ 北消防署 ☎491-4148

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 Fax 491-5033 休館日 毎週火曜日 ●赤ちゃん絵本の会 日時 6月13日(土)11時～11時30分 対象 乳幼児とその保護者 内容 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びほか ●テーマ図書展示 テーマ いっぱいあそぼう 期間 6月14日(日)まで

移動図書館「こじか号」

Table with 4 columns: 月日, 時間, 会場. Lists mobile library routes and schedules.

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 問合せ ☎451-6700 Fax 451-6702 休館日 毎週水曜日・年末年始(12月29日～1月3日) ●鏡のある部屋を貸し出しています ダンス等の練習にご利用ください。 日時 平日・土曜日 10時～21時 日曜日・祝日 10時～18時 料金 1時間あたり無料～1,990円 ※年齢等により変わります。 詳細はこちら↑

北警察署

昨年、区内では自転車関係する事故が34件発生! 自転車は車の仲間です。 ●一時停止の標識がある場所では、必ず止まり、しっかり周囲の安全確認をしてください。 ●交差点を通過するときは、速度を控えめにし、周囲の車や歩行者の動きに十分注意しましょう。 問合せ 北警察署 ☎493-0110

北区地域コミュニティHub 推進中! 北区民交流スペース リニューアルしました! 区役所本庁舎2階 区役所が地域の「結節点=Hub」の役割を担い、北区社会福祉協議会とも連携して、多様な主体が分野を超えてつながり、交ざり合う機会を創出しています。 大将軍学区での交流(学区×大学) 通年 学区民体育祭や防災訓練、健康すこやか学級に、立命館大学国際系の留学生などが参加。新たな交流が生まれました。 北区の地域コミュニティで、新しいこと・面白いことを始めてみたい方、一緒に活動する仲間を探している方は、お気軽にご相談ください。

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→