

お知らせ
コーナー

健康長寿

献血にご協力ください

日 時・場 所
①10月16日(金) 10時～12時
献血ルーム四条
②10月18日(日) 10時～14時
京都看護大学※
※荒天の場合、変更となることがあります。開催の情報は献血バス運行スケジュールをご覧ください。
問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当
(☎812-2534 FAX812-0072)



献血バス運行
スケジュールは
こちらから▲

歯のひろば

日 時 9月27日(日) 10時半～13時
(受付12時半まで)
場 所 ゼスト御池 河原町広場
内 容 歯周病やむし歯予防のため、歯科医師、
歯科衛生士による歯の健康相談、お口の
細菌観察、歯やお口の情報パネル展示及
び健康測定など
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎812-2544 FAX812-0072)

申込
不要

無料

胸部(結核・肺がん)検診
9月24日～30日は
結核・呼吸器感染症予防週間

無料

結核は昔のものと思われがちですが、世界では慢性的なパンデミックが続いています。
健診や有症状時の早期受診が大切です。年1回の胸部レントゲン検査で自分の身体を守りましょう！
※特に65歳以上の方は、感染症法により、年1回胸部レントゲン検査を受けるよう義務付けられています。
日 時 第1～4月曜日 9時～11時
集合場所 区役所2階
対 象 40歳以上の方
申込方法 電話または区役所1階6番窓口まで
※問診の結果、喀痰(かたん)検査が必要な場合は別途1,000円(免除制度あり)
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎812-2544 FAX812-0072)

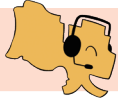
令和8年度秋のみつばちウォーク

定員
15名
(先着)

無料

運動に自信のない方！1人で歩くことに不安のある方！今から歩こうと思う方！
健康運動指導士から正しい歩き方を伝授します。
中京健康づくりサポーターと一緒に中京区の名所を巡りましょう！
日 時 11月13日(金) 13時半～16時(受付13時15分～)
集合場所 区役所4階 第1会議室
内 容 区内のウォーキング(約1.6km)、歩行に関する講話・実技、体操等あり
※ウォーキングルート：区役所から中山神社、本能寺跡、幾世稻荷大明神を巡るコースです。名所を巡りつつ歩き方を意識しながらゆっくり歩くため、運動強度は低めです。
※雨天の場合は屋内で実施します。
※参加者には健康長寿のまち・中京オリジナルグッズをプレゼント！

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル
(荷物を持って歩くため、荷物は最小限にしてください。)
講 師 山本 孝 健康運動指導士
対 象 区内在住の運動制限のない18歳以上の方
申込方法 10月7日(水)～23日(金) までに電話
または区役所1階6番窓口まで
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(☎812-2544 FAX812-0072)



相談

困ったら一人で悩まず行政相談
各種相談のご案内

無料

内 容	日 時	問合せ
① 弁護士による 市民法律相談 (予約制)	毎週水曜日 13時15分～ 15時35分	まちづくり担当 (☎812-2426 FAX841-8182)
	受 付 相談日の週の月曜日から電話、 窓口(1階まちづくり担当)にて 予約(平日9時～17時) ※ウェブ予約は相談日の前週の 木曜日9時から日曜日まで可 ※相談時間は1名20分まで	
② 行政相談委員 による 行政相談	毎月第1木曜日 13時半～15時	まちづくり担当 (☎812-2426 FAX841-8182) 総務省京都行政監視 行政相談センター (☎802-1100 FAX802-1180)
③ 行政書士 による 困りごと相談	毎月第3火曜日 14時～16時	京都府行政書士会 事務局 (☎692-2500 FAX692-3600)
④ 司法書士 による 登記・法律 相談 (予約制)	奇数月の 第3木曜日 9時半～11時半	京都司法書士会事 務局 (☎255-2566 FAX222-0466)
	受 付 電話にて30日前から受付 ※相談時間は1名30分程度	
⑤ 税理士による 税務相談 (予約制)	毎月第1水曜日 13時半～15時半	近畿税理士会 中京支部 (☎823-5510 FAX823-7760)
	受 付 電話にて(平日10時～16時) ※相談時間は1名20分程度 ※既に個人や企業として税理士 とご契約・ご相談されている 方はご遠慮ください	
⑥ こころの 健康相談	毎月第1～4 金曜日 14時～15時半	障害保健福祉課 (☎812-2594 FAX822-7151)
	受 付 当日、区役所2階 障害保健福祉課まで	

場 所 区役所1階 特別相談室
(**⑤**は3階会議室、**⑥**は2階健康相談室)
※開催日が祝日の場合は、**①⑥**は休み、
②、③、④、⑤は翌週の開催となります。

里親制度説明会

先着
30名

日 時 10月14日(水) 10時～12時
場 所 区役所4階 第1会議室
対 象 里親制度に関心のある方
申込方法 9月24日(木) から10月13日(火) まで
に電話またはFAXにて
問合せ 京都市児童相談所 里親養育支援係
(☎950-0748 FAX950-1618)

図書・学び



図書の展示と貸出 10月のテーマ

「いただきまーす!」「一目見て気になる本」
「京都の文学」
問合せ 中央図書館(☎802-3133 FAX812-5816)

2026年京看祭 市民公開講座

申込
不要

無料

日 時 10月18日(日) 11時～12時
場 所 京都看護大学(壬生東高田町1-21)
テーマ 生活習慣を改善して、
血液サラサラ・血管ピチピチに！
問合せ 京都看護大学(☎311-0123 FAX311-2002)

花園大学地域連携講座まなび庵

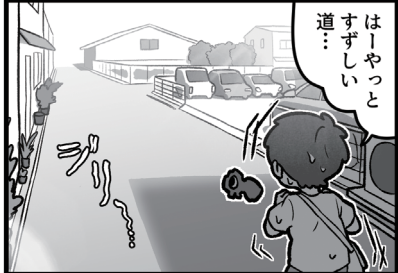
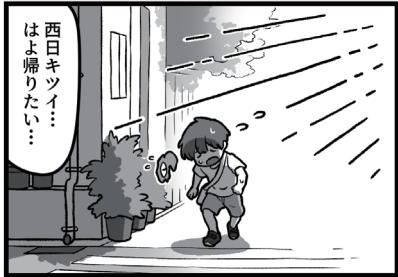
申込
不要

無料

日 時 9月30日(水)
16時30分～17時40分
※18時から禅堂にて「みんなの坐禅会」を開催します！
場 所 花園大学 惺々館100番教室
(西ノ京壺ノ内町8-1)
テーマ 楠木正成・正行・正儀と京都
問合せ 花園大学地域連携教育センター
(☎811-5181 FAX811-9664)



今月のナカギョ



「ナカギョ」が登場する4コマ漫画を不定期
で掲載します！お楽しみに♪

詳細はこちら▶

問合せ まちづくり担当(☎812-2421 FAX812-0408)

