京都いつでもコール 8時～21時／年中無休 ☎ 661-3755 FAX 661-5855 ※おかけ間違いにご注意ください。 京都いつでもコール 検索

そうだ、野菜とろう！

京・食クッキング ～初夏の食育セミナー～

6月は食育月間!

京都市では「そうだ、野菜とろう！」キャンペーンを実施しています。
京・食クッキングでは、手軽にたくさんの野菜を食べる方法を調理実習で体験できます。ご参加お待ちしています！

	区役所	支所
時	6月3日(水)、12日(金)	6月19日(金)
	10時～12時半（受付9時45分～）	
受付	区役所（西庁舎）1階15番窓口	支所1階3番窓口
申	5月22日(金)9時から 問へ（申込先着順）	
問	区保健康長寿推進課（℡381-7643）（FAX393-0867）	支保健康長寿推進課（℡332-8140）（FAX332-8420）

内容
・管理栄養士のお話「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、交流

1日の野菜摂取目標量(350g)の6割以上が食べられます☆

実習献立
●ごはん
●トマト出汁で食べる豚肉冷しゃぶ
●ピーマン・パプリカの塩昆布いため
●野菜と油揚げのゴマ酢和え
●ミルク入り水無月
写真はイメージです。変更になる場合があります。

対 18歳以上の区民
料理が初めての方、男性もお気軽にご参加ください。
定 18名 ¥ 500円
要 エプロン、三角巾（スカーフなど）、マスク、手ふきタオル、筆記用具

竹エクササイズ教室

踏み竹を使った運動や簡単ストレッチ

時 6月8日(月)10時半～11時半（受付10時15分～）
所 区役所西庁舎2階大会議室
対 医師から運動制限をされていない18歳以上の方
要 飲み物、タオル、踏み竹（持っている方のみ）、動きやすい服装でお越しください。
申 5月25日(月)～（先着順）
問 区保健康長寿推進課(℡381-7643)

竹エクササイズ in 洛西

時 6月24日(水)10時～11時半（受付9時45分～）
所 支所2階大会議室
対 医師から運動制限を受けていない18歳以上の区民
要 動きやすい服装、飲み物、タオル
申 6月1日(月)9時～問へ
定 30名（先着順）
問 支保健康長寿推進課(℡332-8140)

～きれいな水辺を守るために～ 河川の美化清掃活動を実施します！

洛西地域に流れる身近な河川を美しく保つため、「洛西の河川を美しくする会」による一斉清掃活動が実施されます。
毎年多くの方にご参加いただき、下狩川、小畑川、上里川、善峰川周辺のゴミを回収しています。
清掃活動に参加を希望される方は、お住まいの学区・地域の自治連合会へお問い合わせください。

時 <桂坂学区>5月16日(土)（雨天時は5月23日(土)に延期）
<桂坂学区以外>7月4日(土)（雨天時は7月11日(土)に延期）
問 支所まちづくり担当(℡332-9318)

みんなで区役所を楽しもう POP UP! 西京

今月は水引きを使用した雑貨、コップなどの陶器が新たに並びます。ぜひお立ち寄りください!!

時 毎週火曜日、金曜日および5月18日(月)～22日(金)
※開催時間は曜日により変動します。
所 区役所東庁舎1階区民交流ロビー
問 区役所まちづくり担当(℡381-7197)

詳細はこちら▶

梅園公園がリニューアルオープン！

地域の皆さまとの意見交換を重ねて整備を進めてきた梅園（うめその）公園が、4月下旬にリニューアルオープンしました。
公園には健康遊具をはじめ、幅広い年齢層の子どもたちが遊べる遊具や災害時に活用できるかまどベンチ等を設置しました。
また、園内は樹木が充実し、これまで以上に季節の移ろいを身近に感じられます。新しくなった公園にぜひ遊びに来てください。

所 川島梅園町123番地

公園のテーマは、
・健康を育む公園
・だれもが遊べる公園（インクルーシブ）
・地域と共にある公園
・防災と日常が両立する公園だよ♪

子育て情報コーナー

▲HPはこちら

子育て交流ひろば「てって」 区役所東庁舎2階

つながるてって
親子のふれあい遊び
つどいの広場「いっぽ」と「ぴおと～ぷ」のスタッフと手遊びや絵本を楽しみましょう!
時 5月20日(水)、27日(水)、28日(木)、6月10日(水)、11日(木)、17日(水) 各日10～12時
問 区保子どもはぐくみ室（℡392-5691）

らくさい きのひろば 支所1階ロビー 子育て支援スペース

ま～ぶりんぐ inらくさい きのひろば
あかちゃんアート春バージョン
かわいい写真を撮ろう!
時 5月21日(木)
0歳児：10時～11時15分
1～3歳児：11時半～13時

簡単工作「スノードーム夏バージョン」
かわいい手作りおもちゃをつくろう!（要予約）
時 6月18日(木)
0歳児：10時～11時15分
1～3歳児：11時半～13時
⚠ま～ぶりんぐ予定表をご確認ください。
申・問 つどいの広場ま～ぶりんぐ（℡333-8285）

えほんとふれあおう!
絵本の読み聞かせのほか、洛西図書館の絵本を借りられます♪
テーマ：5月「だいすきなかぞく」 6月「あめふり」
時 5月20日(水)、6月11日(木)、17日(水) 各日14時～15時半
問 支所総務・防災担当（℡332-9185）

ぐんぐん☆ぶらす
児童館の先生と絵本や手遊びで楽しいひとときを!
時 6月4日(木) 10時15分～11時半
申・問 支保子どもはぐくみ室（℡332-9186）

情報コーナー

定期各種無料相談

行政書士（当日先着順）
時 6月16日(火)13時半～16時
所 支所第1会議室
問 京都府行政書士会(℡692-2500)

弁護士による無料法律相談（予約制）

時	毎週水曜日（閉庁日を除く）13時15分～15時35分（各20分以内）	
所	区役所西庁舎2階相談室	支所2階会議室
定	14名	7名
予約	相談日の週の月曜日(祝・休日の場合は火曜日)から当日の9～17時（当日は15時05分まで）に、以下へ電話または来庁で。インターネットでの予約（希望する前週の木曜日の9時～日曜日の24時まで 以下の二次元コードからでも可）も受け付けています。	
問	区役所まちづくり担当（℡381-7197）	支所まちづくり担当（℡332-9318）

行政相談委員による行政相談
時 6月4日(木)13時半～15時半
所 区役所西庁舎1階19番窓口 支所2階会議室
問 総務省 京都行政監視行政相談センター(℡802-1100)

西京老人福祉センター ℡392-4705

すこやか講座「これからもいきいきと活動を続けるために」～オーラルフレイル予防～
時 6月11日(木)14～15時 定 60名（先着順）
要 上履き、飲み物
申 5月28日(木)から電話にて受付

洛西老人福祉センター ℡335-0766

●外部団体・個人作品展示
「着物リフォーム」
時 5月22日(金)～6月2日(火)
「彩遊会」（水彩画）
時 6月3日(水)～13日(土)
「写真」（個人）
時 6月15日(月)～25日(木)
※初日12時から、最終日15時まで

西京図書館 ℡392-5558

西京区学校図書館ボランティアネットワークによる絵本の読み聞かせ
時 6月7日(日)11時～

保育士によるあかちゃん絵本の会
時 6月13日(土)11時～

洛西図書館 ℡333-0577

赤ちゃんと絵本をひらく会
図書館職員による絵本の読み聞かせや手遊びなど
時 5月28日(木)11時～

おたのしみ会
「もくもく」による絵本の読み聞かせや手遊びなど
時 6月6日(土)11時～

移動図書館 こじか号巡回 ℡801-4196

日時		場所
5月28日(木)	10時～10時40分	桂東小
	11時20分～11時50分	右京の里自治会館
	13時～13時半	大原野総合自治会館
6月3日(水)	10時～10時半	松尾小
	10時50分～11時40分	嵐山東小

健康

胸部（結核・肺がん）検診（予約制）

日時（いずれも9時～10時半）	場所
5月26日(火)・6月9日(火)	区役所
6月5日(金)・6月19日(金)	支所

対 40歳以上の方
申 区保健康長寿推進課（℡381-7643）
支保健康長寿推進課（℡332-8140）

献血にご協力ください

日時		場所
6月6日(土)	13～16時	イオンモール京都桂川
6月14日(日)	9時半～11時45分	
	13～16時	

問 区保健康長寿推進課（℡748-9092）

第2回京都桂病院オープンホスピタル かつらフェス～病院を楽しもう～

時 5月23日(土)10～15時
所 京都桂病院外来棟（駐車場無料）
問 京都桂病院（代表）(℡391-5811)

プラスぜんぱ +1000 歩くためのからだづくり教室

講師：フィットネスクラブ ピノス洛西ロ

体力に自信のない方でも大歓迎♪

姿勢や筋力維持など、歩行に必要なポイントを教えます。一緒に元気なからだづくりをはじめませんか。
時 6月9日(火)10時～11時半（受付9時45分～）
所 支所2階大会議室
対 医師から運動制限および要介護認定・要支援認定を受けていない40歳以上（実施日時点）の区民
定 35名
要 動きやすい服装、飲み物、タオル
申 5月25日(月)9時～
⚠グループでの申込不可
問 支保健康長寿推進課（℡332-8140）

◀HPはこちら

その他

マルシェ大原野好評開催中！

時 毎月第1・第3土曜日(9～12時) 毎週火曜日(9時～11時半)
⚠売切れ次第終了
所 JA京都中央大原野支店前（大原野灰方町179）
問 大原野農産物等直売所運営協議会（JA京都中央大原野支店内）(℡331-0211)

なんやかんやや「大原野」推進協議会HPブログ▲

京都商工会議所（℡341-9780）

事業者を対象とした出張経営相談会およびミニセミナーの開催
時 5月29日(金)、6月15日(月)10～16時
所 区役所東庁舎1階区民交流ロビー または4階会議室
申 各日前日まで

HPはこちら▲

阪急桂駅西口に雨庭が完成！

地上に降った雨水を下水道に直接放流することなく、一時的に貯留し、ゆっくりと地中に浸透させる構造を持った植栽空間である雨庭が、阪急桂駅西口に完成しました。
問 みどり政策推進室（℡222-4113）

ウエスティ音暦

京都市立芸術大学音楽学部・大学院管打楽専攻生によるアンサンブルおよび吹奏楽演奏会。
時 6月6日(土)14～16時（開場13時半）
対 小学生以上
所・問 西文化会館ウエスティ（℡394-2005）

こちら西京119

京都市の主な火災原因は「たばこ」です！

なぜ、たばこによる火災が起こるのでしょうか?
●吸い殻を消火不十分な状態でごみ箱などに捨てた。
●たばこの火種が布団、座布団等の綿製品や畳に落下した。

たばこ火災を防ぐためには?
●喫煙の際は水を張った灰皿を使用し確実に消火しましょう。
●灰皿の周囲に紙類や布団など燃えやすいものを置かないようにしましょう。
●灰皿に吸い殻をためないようにしましょう。
●寝たばこは、火種が落ちるので絶対にやめましょう。
問 西京消防署（℡392-6071）

西京警察 110番

息子をかたるオレオレ詐欺 急増中

※ 娘をかたる手口もあります。

●●だけど、風邪を引いて声の調子が悪いねん。
携帯電話を洗濯してしまって、壊れたから電話番号が変わった。
不倫の慰謝料を支払うのに、お金が必要。
ニセ息子

一旦電話を切って家族や警察に相談を！ STOP!

ニセの警告画面や警告音でだます「サポート詐欺」 急増中

①表示された番号に電話を掛けない
②電子マネーを購入しない
③クレジットカード番号を入力しない
STOP!

ウイルスに感染してるヨ!! 修復代は5万円ネ! コンビニで電子マネーを買ってきてクダサイ!!

問 西京警察署（℡391-0110）

亀岡市との住民交流

保津川下り
初夏のおでかけにオススメ! まずは嵐山からトロッコ列車に乗って亀岡へ。トロッコ亀岡駅からはのんびりと京馬車に揺られ、約25分で保津川下り乗船場です。

雄大な自然と絶景を満喫してください。運休日（年末年始、点検日、荒天時）を除いて毎日運航。

所 保津川下り乗船場（亀岡市保津町下中島2）
アクセス JR嵯峨野線「亀岡」駅から徒歩8分
¥ 大人6,000円、小学生まで4,500円（身長80cm以下の方は乗船できません。）
問 保津川遊船企業組合（℡0771-22-5846）

公式HPはこちら▶

オープンガーデンかめおか2026

本年も市内の施設や市民のお庭を解放し、季節の草花を楽しむイベント「オープンガーデンかめおか2026 ～いよいよ開幕!京都丹波みどりの里まつり!～」を開催します!
同時に季節の寄せ植え体験教室をガレリアかめおかで開催します。（事前予約制）

時 5月23日(土)、24日(日)（予定）
所 市内一円
主催・問 オープンガーデンかめおか実行委員会（℡0771-25-5071）

移動式拠点回収のご案内

資源物と有害・危険ごみを回収します。

学区	日時	場所
大原野	5月23日(土)9～11時	大原野総合自治会館
樫原	6月6日(土)9～11時	樫原小学校

問 西京まち美化事務所（℡391-5083）
西京エコまちステーション（℡366-0192）
洛西エコまちステーション（℡366-0194）

▲詳細は市ホームページをご覧ください