

～親子向け特別企画～
西芳寺(苔寺)写経体験と庭園拝観

時 9月20日(日)
第1回：13時半～(受付13時25分～)
第2回：14時～(受付13時55分～) ※15時半閉門

対 中学生以下の子ども
(要保護者同伴。子ども1名につき、保護者2名まで。)

所 西芳寺(西京区松尾神ヶ谷町56)
受付場所 所 入口門前
※公共交通機関をご利用ください。

内 写経体験と庭園拝観
定 各回60名(保護者含む。応募者多数の場合は抽選)
申 8月28日(金)まで
イベント名、開催回、子ども氏名(ふりがな)・年齢、保護者氏名(ふりがな)・年齢、郵便番号、住所、電話番号を「京都いつでもコール」へ。
当選者におのみ9月3日(木)頃までに案内を送送。
問 区役所まちづくり担当(TEL381-7197)

無料だよん!

▲詳細はこちら

～親子向け特別企画～
「減塩に役立つNEW(乳)和食」

「コク」や「うま味」を活用し、おいしく無理なく続ける減塩生活、今日から始めてみませんか?

区役所	支所
9月4日(金)	9月29日(火)
10時～12時半(受付9時45分～)	
区役所西庁舎1階15番窓口	支所1階3番窓口
8月21日(金)9時から 問へ(先着順)	
区保健康長寿推進課(TEL381-7643) 区保健康長寿推進課(TEL332-8140)	

内容

- ・管理栄養士のお話「減塩に役立つNEW(乳)和食」
- ・調理実習「NEW(乳)和食で減塩クッキング」
- ・試食、交流

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

情報コーナー
定期
各種無料相談

【行政書士による相談会(当日先着順)】
時 9月15日(火) 13時半～16時
所 区役所西庁舎2階中会議室
問 京都府行政書士会(TEL692-2500)

【司法書士による相談会(予約優先)】
時 8月24日(月) 13時半～16時
所 区役所西庁舎2階大会議室
申 京都司法書士会ホームページまたは電話にて
相談日の30日前から3日前まで
問 京都司法書士会(TEL255-2566)

【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 定	区役所西庁舎2階相談室 支所2階会議室 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。 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 区役所まちづくり担当 (TEL381-7197) 支所 区役所まちづくり担当 (TEL332-9318)

【行政相談委員による行政相談】
時 9月3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(TEL802-1100)

区民バドミントン祭・(7月5日開催)
区民ソフトバレーボール祭

優秀賞(バドミントン祭)
優勝 チーム 松尾チーム
優秀賞(ソフトバレーボール祭)
桂東チーム
川岡Aチーム
川岡Bチーム
榎原Bチーム
松尾Aチーム

区民女子バレーボール大会 (6月21日開催)

優勝 榎原体育振興会
準優勝 川岡体育振興会
三位 川岡東体育振興会
大原野体育振興会

優勝された榎原体育振興会チームは、8月30日(日)の京都市チャンピオン大会に出場します。

庁舎内アウトドア体験スペース

涼しい庁舎内にテントなどが出現。気軽にアウトドア体験ができるほか、洛西図書館から「ミニ図書館」も出張！最終日には防災をテーマにワークショップをはじめ、子ども向けの催しを開催します！(予約不要)

時 8月10日(月)～24日(月)
※開庁時間内
所 支所1階ロビー、洛西図書館
問 支所総務・防災担当 (TEL332-9185)

24日(月)最終日
10時～ 紙芝居
10時半～ 防災ワークショップ
13時半～ 地震・VR体験等

▲詳細はこちら

歩くためのからだづくり教室

姿勢や筋力維持など、歩行に必要なポイントを教えます。また、高血圧予防についてのミニ講話と塩味の味覚チェックも行います。

時 9月8日(火) 10時～11時半(受付9時45分～)

所 支所2階大会議室

対 医師から運動制限をされていない、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 8月24日(月)9時～
▲グループでの申し込み不可
問 区保健康長寿推進課(TEL332-8140)

▲詳細はこちら

人生100年時代の学び舎
血管力アップ!
自分の「いま」と「これから」が見える体験型プログラム

	<第1回> 9月29日(火)	<第2回> 12月21日(月)
時	13時半～15時半(受付13時～)	
所	区役所東庁舎5階会議室	
内	○血圧・血管年齢測定、尿検査 ○保健師、栄養士による講話 ○塩味感覚チェック ○減塩調味料体験 ○生活習慣の振り返り、目標設定	○血圧・血管年齢測定 ○歯科衛生士による講話、口腔ケア体験 ○健康運動指導士による講話、体操 ○3か月間の振り返り ※動きやすい服装でお越しください。

対 18歳以上の区民で、血圧や腎臓が気になる方
・原則、2日間とも参加できる方。
・既に高血圧等の治療で通院の方は、主治医にご相談の上、ご参加ください。
定 30名(事前予約制、先着順)
申 8月20日(木)から 問へ。
要 筆記用具、事前調査票、生活習慣質問票、行動目標設定シート(申込者へ事前に郵送)
問 区保健康長寿推進課(TEL381-7643)

POP UP!
西京コーナー

今月は夏休み期間である第3週に開催します。お子様と一緒にぜひお立ち寄りください!

時 毎週火曜日、金曜日
8月17日(月)～21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(TEL381-7197)

▲詳細はこちら

子育て情報コーナー

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「びおと〜ぶ」のスタッフと手遊びや絵本を楽しみましょう!
時 8月26日(水)、27日(木)
9月3日(木)、9日(水)、10日(木)、16日(水)
各日10～12時
問 区保子どもはぐくみ室(TEL392-5691)

離乳食講習会
支所保健福祉センター
対 4～18か月頃の乳幼児の保護者
内 離乳初期から完了期の離乳食のすめ方についての講話、作り方のデモンストレーション、実物の展示、試食(保護者のみ)、個別相談
時 8月27日(木) 11～12時
定 12組(先着順)
申・問 区保子どもはぐくみ室(TEL332-9186)

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

えほんとふれあおう!
絵本の読み聞かせのほかに、洛西図書館の絵本を借りられます♪
テーマ：9月「くだもの」
時 9月10日(木) 10時15分～11時半
16日(水) 両日14時～15時半
問 支所総務・防災担当(TEL332-9185)

ぐんぐん☆ぶらす
児童館の先生と絵本や手遊びで楽しみましょう!
時 9月3日(木) 10時15分～11時半
申・問 区保子どもはぐくみ室(TEL332-9186)

ま〜ぶりんぐin
らくさいきのひろば
あかちゃんアート
秋バージョン
かわいい写真を撮ろう!
時 9月17日(木) 10時～11時15分(0歳児)
11時半～13時(1～3歳児)
申・問 つどいの広場ま〜ぶりんぐ(TEL333-8285)

西京老人福祉センター TEL392-4705

「これからの肺炎球菌ワクチンについて」
時 9月10日(木) 14～15時 定 60名(先着順)
要 上履き、飲み物 申 8月27日(木)～

洛西老人福祉センター TEL335-0766

「外部団体作品展」
「洛朗文化会B」(写真、水墨画) 時 8月25日(火)まで
「同好会作品展」
「パソコン同好会II」 時 9月11日(金)まで
※作品展は初日12時から、最終日15時まで

西京図書館 TEL392-5558

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 9月6日(日) 11時～

洛西図書館 TEL333-0577

ちょっとだけこわい夏の
おはなし会 子どもの向け映画の上映と
「おはなしなんじゃもんじゃ」
による少し怖いおはなしの
ストーリーテリングなど
時 8月29日(土) 11時～
8月29日(土) 11時～

夏のこども映画会
地蔵盆にちなんだお話
時 8月29日(土) 14時～
支所1階ロビー

「おたのしみ会」
「しぐすく文庫」による絵本の
読み聞かせや手遊びなど
時 9月5日(土) 11時～

「赤ちゃん絵本をひらく会」
図書館職員による絵本の読み
聞かせや手遊びなど
時 9月17日(木) 11時～

移動図書館 こじか号巡回 TEL801-4196

日時	場所
8月27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
9月2日(水)	10時～10時15分 松尾小 10時50分～11時40分 嵐山東小 10時～10時40分 桂東小
9月16日(水)	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

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
8月25日(火)・9月8日(火)	区役所
8月21日(金)・9月4日(金)・9月18日(金)	支所

対 40歳以上の方
申 区保健康長寿推進課(TEL381-7643)
区保健康長寿推進課(TEL332-8140)

【竹エクスサイズ教室】
時 9月14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)
申 動きやすい服装でお越しください。
申 8月31日(月)～(先着順)
問 区保健康長寿推進課(TEL381-7643)

その他

「らくさいマルシェの開催」
8月は「涼を楽しむマルシェ」をテーマに、ラクセーヌ夏祭りと同時に開催!!
夏限定のアルコールOK!夜マルシェ♪
子どもも大人も一緒にラクセーヌ周辺で楽しい夏の夜を過ごしませんか?
詳しい情報はSNSをチェック!
時 8月29日(土) 16～20時
所 ラクセーヌ広場
問 らくさいマルシェ実行委員会事務局
(info.rakusaimarche@gmail.com)
Instagram▶

高齢者への特殊詐欺被害防止対策
自動通話録音機を支給します!

対 65歳以上の区民
(他にも要件があります。詳細は二次元コードへ。)
支給台数 先着8台(なくなり次第終了)
※自宅の固定電話に外付けする電話録音機です。
申 8月20日(木)から 問へ
※お申し込みの際は本人確認書類(マイナンバーカード等)をお持ちください。
問 区役所まちづくり担当(TEL381-7197)
支所まちづくり担当(TEL332-9318)
詳細はこちら▶

こころの健康相談日
(精神保健福祉相談日)

精神科医師と精神保健福祉相談員などがこころの健康に関する相談をお受けします。
ご本人以外の家族や支援者の方も相談できます。
(予約不要・秘密厳守)

●区役所保健福祉センター(東庁舎2階23番窓口)
時 第1～4水曜日(祝日除く) 14時～15時半
問 区保障害保健福祉課(TEL381-7666)

●支所保健福祉センター(1階8番窓口)
時 第1～4火曜日(祝日除く) 13時～15時
問 区保障害保健福祉課(TEL332-9275)

日常生活自立支援事業
「生活支援員養成研修 受講者募集」

時 9月9日(水) ※残り2回開催予定。詳細は区・問へ。
研修① 9時半～12時20分
ビデオ視聴会(オンライン視聴可)
事前にオンライン受講された方は受講不要
研修② 13時20分～16時15分
講義、グループ別懇談会など
▲「生活支援員」登録には研修をすべて受講する必要があります。
所 ひと・まち交流館京都2階大会議室
対 概ね20歳から満75歳未満の方
・最低月1回程度活動可能な方
申・問 京都市社会福祉協議会(TEL354-8734 FAX354-8737)
申込はこちら▶

【各学区のまつり等の予定】

時	学区	所
9月12日(土) 16時	嵐山東	嵐山東小学校
9月19日(土) 16時	新林	新林小学校

▲雨天等により、中止、順延する場合があります。

【京都商工会議所(TEL341-9780)】
事業者を対象とした出張ミニセミナーの開催
時 9月9日(水) 10～12時
所 区役所東庁舎1階区民交流ロビー
申 3日前まで 詳細はこちら▶

パロックザール ワンコインコンサート vol.11
森田啓介 京都市交響楽団特別首席チェロ奏者、
心揺さぶる旋律

時 11月29日(日) 15時～(開場14時15分)
所 青山音楽記念館パロックザール
(西京区松尾大町9-1)

出演 森田啓介(チェロ)
¥500円(税込・全席指定)
プログラム
J.S.バッハ／無伴奏チェロ組曲 第5番ハ短調 BWV 1011
ヒンデミット／無伴奏チェロソナタ op.25-3
カサド/無伴奏チェロ組曲
定 200名 ※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。
申 9月3日(木) 12時～
パロックザール・オンラインチケットと問窓口にて販売
(電話予約不可)
問 青山音楽記念館パロックザール(TEL393-0011)
▲月曜・火曜日は休館(夏期休館 8月12日(水)～19日(水))
主催 公益財団法人青山音楽財団 後援 京都市

こちら119 火遊びによる火災を防ぐために

京都市内では、5月末時点で火遊びによる火災が7件発生しています。
火遊びによる火災は、大人がいなくてや火目目付きにくい場所で発生することが多く、発見が遅れたりするなど、火災が大きくなることがあります。
火災を防ぐために、以下のような行動をとりましょう。

- ライターやマッチなどは子どもの手の届かない場所で厳重に保管する。
- 子どもだけで火を取り扱わせない。
- 幼い子どもだけを残して外出しない。

火の恐ろしさや火遊びが危険であることについて教えましょう。

問 西京消防署(TEL392-6071)

西京警察 110番 詐欺電話の被害防止のために

海外からの詐欺電話によって、多くの被害が発生しています。
以下の対策をして、詐欺を防止しましょう!

- 国際電話の利用休止申込
- 特殊詐欺対策アプリのダウンロード
- 防犯・犯罪情報メールと京すぐメールに登録

問 西京警察署(TEL391-0110)
特殊詐欺対策アプリダウンロードはこちら▶

亀岡市との住民交流

【第43回全国都市緑化フェアin京都丹波】
亀岡市、南丹市、京丹波町を舞台に遊びも学びも暮らしのヒントも五感で体感できる花と緑の祭典を52日間開催します!
時 9月18日(金)～
所 京都・亀岡保津川公園、亀岡運動公園、園部公園、わち山野草の森、京都府立丹波自然運動公園
主催 京都府 亀岡市 南丹市 京丹波町(公財)都市緑化機構
問 第43回全国都市緑化フェアin京都丹波実行委員会事務局(TEL0771-55-5017)