



各大会で熱戦が繰り広げられ、皆さんの日頃の練習の成果を発揮されました!

下京区民ソフトバレーボール大会

優勝 西大路体育振興会



下京区民卓球大会

優勝 七条Aチーム



▼準優勝 大内体育振興会



▼3位 植柳体育振興会



▼準優勝 醒泉チーム



▲大会の様子

誰かに話してみませんか こころの健康相談

眠れない、気持ちが落ち着かない、衝動を抑えにくいなどのこころの健康について、精神科医師と精神保健福祉相談員が相談をお受けします。身近な人のこころの健康が気にかかる、接し方が知りたいなど、ご家族や支援者からの相談も可能です。どうぞ、お気軽にお越しください。予約不要です。

日時 毎月第1～4火曜日
(祝日除く)
15:00～16:30
場所 区役所1階
(北側入口より
お入りください。)



問 障害保健福祉課 ☎371-7217

お知らせ

下京区役所 ☎371-7101

無料相談

※いずれも区役所1階相談室

弁護士による法律相談(予約制)

日時 毎週水曜日(閉庁日除く)
13:15～15:35(1人20分以内)
定員 7名(ネット予約:最大3名)先着順
申込み ネットでの予約は、相談日の前週木曜日の午前9時から日曜日まで可
電話・来所での予約は、相談週の月曜日午前9時から可(休日除く)

問 地域力推進室まちづくり担当
(☎754-8769 平日9:00～17:00)



ネット予約はこちら→

行政書士による困りごと相談

日時 5月8日(木) 14:00～16:00
問 京都府行政書士会 ☎692-2500

司法書士による登記・法律相談(予約制)

日時 5月2日(金) 13:15～15:45
定員 5名(先着順)
申込み 予約は、京都司法書士会HPまたは電話にて相談日の30日前から2日前まで可
問 京都司法書士会
(☎255-2566 日・祝休)
詳細はこちら→



行政相談委員による行政相談

日時 5月26日(月) 13:30～15:00
問 京都行政監視行政相談センター
(☎802-1100)

保健福祉

各種検診

●成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)
日時 5月12日(月) 9:00～10:30
場所 区役所北側1階 歯科健診室
対象 市内在住18歳以上または妊産婦の方

費用 無料 申込み 不要

持ち物 母子健康手帳(妊産婦の方のみ)

●胸部(結核・肺がん)検診(胸部X線検査)

日時 5月19日(月) 9:00～10:30
場所 区役所北側1階 健診室
対象 40歳以上(65歳以上の方は感染症法により年1回の結核健診の受診が義務付けられています)

費用 無料(喀痰検査が必要な方は1,000円)

申込み 電話または区役所2階26番窓口にて

●大腸がん検診(便潜血検査)

日時 毎週月・木曜日(閉庁日除く)
9:00～11:00
場所 区役所2階26番窓口
対象 40歳以上
費用 300円 ※免除制度あり
申込み 検査容器は区役所2階26番窓口または郵送(京都予防医学センター宛)で取り寄せ可

問 健康長寿推進担当(☎371-7292)

献血

献血にご協力ください。
よろしくっ。 ぽんぽん



学区	開催日	時間	場所
梅逕	5月7日(水)	10:00～12:00	献血ルーム 京都駅前
開智	5月9日(金)	10:00～11:30 13:00～17:00	献血ルーム 四条
崇仁	5月16日(金)	14:00～16:00	献血ルーム 京都駅前

問 地域支援担当(☎371-7214)

梅小路公園 ☎352-2500
〒600-8835 下京区観喜寺町56-3

ウォーキング教室

日時 4月22日(火)、5月8日(木)、
20日(火) 9:30～10:30
場所 野外ステージ 費用 1回100円

プレイパーク

日時 4月27日(日) 10:00～15:00
場所 野外ステージ
対象 小学生以下の子ども(幼児は保護者同伴)

費用 無料

自然観察会

日時 5月17日(土) 13:30～15:00
場所 緑の館
費用 小学生以上200円(いのちの森入園料)

花とみどりの相談

日時 毎週水・土曜日
10:00～12:00、13:00～16:00
※電話相談も可(☎561-1980)
場所 緑の館2階 費用 無料

下京図書館

☎351-8196 FAX 361-8566
〒600-8449 下京区新町通松原下
https://www2.kyotocitylib.jp/

※いずれも費用無料

おたのしみ会

日時 4月26日(土) 11:00～
場所 下京図書館幼児コーナー
内容 絵本の読み聞かせなど

パパとあそぼ!あかちゃん絵本の会

日時 4月29日(火・祝) 11:00～
場所 下京図書館幼児コーナー
内容 絵本の読み聞かせなど

あかちゃん絵本の会

日時 5月8日(木) 11:00～
場所 ボランティアルーム
(下京図書館となり)
内容 絵本の読み聞かせ、育児相談など
※事前申込不要になりました。
お気軽にご参加ください。

5月のテーマ別図書の展示

場所 資料展示コーナー
内容 「5月15日は国際家族デー!家族に
カンパイ!」

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801-4196

日時 5月12日(月) 10:00～10:40
場所 西大路小学校

下京老人福祉センター

☎341-1730
〒600-8166 下京区花屋町通室町西入

『脳いきいき健康クラブ』のご案内

日時 ①「脳トレ」
5月9日(金) 13:30～14:30
②「楽しく簡単トレーニング」
5月23日(金) 13:30～15:00

場所 下京老人福祉センター 集会所

対象 市内在住60歳以上の方

定員 30名(先着順)

費用 無料

持ち物 筆記用具(①のみ)、上靴、動きやすい
服装、タオル、飲み物

申込み ①5月2日(金) 9:30～
②5月16日(金) 9:30～
電話または来所にて

下京区地域介護予防推進センター

☎361-1060 FAX 361-0901
〒600-8223 下京区七条通西洞院西入
南側大黒町第2キョートビル5階

高齢者の排泄について

日時	場所
5月9日(金) 15:00～16:00	プランシエール京都醒ヶ井 (醒ヶ井通高辻下住吉町 504)
5月14日(水) 9:30～10:30	下京総合福祉センター2階 (花屋町通室町西入乾町 292)

※いずれも同一内容

対象 区内在住65歳以上の方

講師 京都市下京区・南区・東山区在宅医
療・介護連携支援センター

定員 10名(先着順) 費用 無料

持ち物 上履き、タオル、飲み物、マスク、
お薬手帳

申込み 4月30日(水)までに住所・学区・
氏名・電話番号・生年月日を
右記二次元コードからLINE
または電話(受付時間 平日
9:00～16:00)にて

