

スマートフォン教室

無料

スマホ専任講師による初心者向けの講座です。スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。

日時 8月26日(火) 13:30~15:30

場所 区役所4階 会議室

対象 区内在住または通勤・通学されている方

内容 地図やカメラ、「LINE」アプリなどの基本的な使い方

定員 20名(応募多数の場合は抽選。10名に満たない場合は開催中止になる場合があります。)

持ち物 筆記用具 ※当日は貸出機をご使用いただけます。個人でお持ちのスマートフォンに関するお問い合わせには原則対応いたしませんのでご了承ください。

申込み 7月23日(水)~8月15日(金)

**「京都いつでもコール」電話661-3755
またはFAX661-5855にて。**

お申し込みの際は、氏名(ふりがな)、電話番号、FAX番号、住所、同伴者がいる場合は人数(1名まで)、同伴者の氏名(ふりがな)をお伝えください。抽選後、当選された方にのみ、電話・郵送などでお知らせいたします。

問 地域力推進室まちづくり担当(☎371-7170)



おかけ間違いにご注意ください



9月は食生活改善普及運動月間!

きょう しょく 京・食クッキング ~秋の食育セミナー~

献立 ・れんこんつくね~白みそだれ~
・白菜としば漬けのサラダ
・ごぼうとまいたけの豆乳スープ
・ご飯 ・かぼちゃ羊羹
※変更になる場合があります。

減塩の成功の秘訣は少しずつ減塩していくこと。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。

日時 9月3日(水) 10:00~12:30(受付9:45~)

場所 区役所2階 栄養指導室(受付2階23番窓口)

内容 ●講話「減塩でもおいしく食べよう!」

講師:管理栄養士

●調理実習・試食「秋の味覚を楽しむ減塩クッキング」

対象 区内在住18歳以上の方

定員 16名(先着順) **費用** 500円

持ち物 エプロン、手拭きタオル、三角巾(スカーフなど)、マスク

申込み 7月22日(火)~8月25日(月)

電話、区役所2階26番窓口

または右記二次元コードにて

問 健康長寿推進担当(☎371-7292)



下京青少年活動センターの活動に参加しませんか?

清掃活動ボランティア募集!

ボランティアが初めての方でも気軽に参加できる活動です。ゲーム要素を取り入れた企画を用いて、グループで協力しながら楽しく活動しています。街をきれいにするだけでなく、同世代と関わることができるのも魅力の一つです。ボランティアのハードルが高いと感じている人にもオススメの活動です。

日時 毎月第3土曜日 10:15~12:30

対象 市内在住または通勤・通学の13歳~30歳の方

定員 40名程度

申込み 電話、メール、HP
または来館にて



自分が誰かの役に立っていることを実感。ゴミを拾うことで街も自分の心も豊かに!

問 下京青少年活動センター(☎353-7750)

トレーニングルームのガイダンス実施!

初めてトレーニングルームを利用される方に向けて、正しい器具の使い方や基礎的なトレーニングの説明を行っています。トレーニング経験豊富なアドバイザーが優しく指導します。高校生年代は定額で利用できる「筋トレ部」がオススメ。運動不足を解消したい人など、どなたでも気軽に利用できます。

日時 第1・3木曜日 19:30~20:30

対象 中学生以上の方(中学生は保護者同伴)

料金 市内在住または通勤・通学の13歳~30歳の方:510円
上記以外の方:820円

定員 各10名

申込み 電話または来館にて



スタッフの方々が話しかけてくれたり、話しやすい雰囲気です!勉強の合間にトレーニングに励んでいます!

健康に関連した川柳(五・七・五)を大募集!

応募いただいた作品の中から素敵な作品には、10月実施予定の「みなみ・下京健康まつり」で「すこやか大賞」として表彰と記念品を進呈します!奮ってご応募ください。

テーマ 健康寿命をのばそう!~いきいき生活のコツ~

募集期間 8月25日(月)まで

対象 どなたでもご応募可

応募方法 区役所や医療機関等に配架している「健康川柳応募用紙」に記載の上、用紙を受け取られた施設にお渡しください。

主催 みなみ・下京健康まつり実行委員会

※受賞された方には「健康まつり実行委員会」からご連絡いたします。

昨年度のすこやか大賞の紹介

「食べ放題 味より気になる 血糖値」

「今やろう 未来の自分へ 健康貯金」

「若づくり 無理した翌日 動けない」

問 地域支援担当(☎371-7214)



謎とき!

祇園祭から学ぶ下京町衆の心意気-四条堺町「くじ改め」

山鉦巡行などの祇園祭の行事は、山鉦町だけでなく、高橋町の皆さんによって運営されている「斎竹建て」のように、さまざまな方々の尽力によって受け継がれています。

明応9(1500)年に町衆の力によって、応仁・文明の乱で中断していた山鉦巡行が復興し、山鉦の巡行順を決める「くじ取り」が行われるようになりました。前祭の山鉦巡行では、四条堺町角の立売中之町で「くじ改め」が行われ、大紋に烏帽子姿の奉行役・京都市長の前で、練習を重ねてきた各山鉦町に伝わる「くじ改め」の所作が、正使によって披露されます。古例によって巡行順番が決まっている「くじ取らず」の函谷鉦でも、扇子で鉦に合図する伝統の所作があり、「くじ改め」は山鉦巡行の見所の一つです。くじ改めの式場に、総檜造・銅板葺の立派な屋形が組み上げられていることにお気づきでしょうか。現在の屋形は、四条繁栄会のアーケードが設置された昭和38(1963)年に新調されたもので、山鉦巡行の前日の深夜から組み上げられます。

さて問題です。八坂神社清々講社による「くじ改め」の式場に屋形を設営し、お世話をされているのはどの方々でしょうか?

- ① 祇園祭山鉦連合会
- ② 京都市観光協会
- ③ 四条繁栄会
- ④ 立売中之町



正解者の中から抽選で2名の方に素敵なプレゼントが当たります!

応募方法 ①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥紙面への感想を書いて、はがきまたはメールで送付

応募先 【はがき】〒600-8588 下京区役所地域力推進室「謎とき!下京」係まで
【メール】件名に「7月15日号謎とき!下京」と明記の上、shimogyo@city.kyoto.lg.jp

応募締め切り 8月12日(火)必着 ※正解は9月15日号に掲載します。



下京区体育振興会連合会 大会結果報告

下京区民グラウンドゴルフ大会 5/18(日)開催



【優勝】
光徳チーム



【準優勝】
七条第三チーム

下京区民ソフトボール大会 6/1(日)開催



【一般の部 優勝】
七条第三チーム



【壮年の部 優勝】
七条第三チーム



推計人口

83,974人(男性:38,549人 女性:45,425人)



世帯数

51,679世帯

(令和7年6月1日現在)