

プレママ・パパ教室特別講座

妊娠中の疑問を解消
はじめてママ・パパのための出産・子育て準備講座

「ベビー用品はどう選べばよい?」「産後の生活は?」「家族はどうサポートすればよい?」そんなプレママ・パパさんの声にお応えして、妊娠中に知っておきたいことをギュッと詰め込んだ特別講座を開催します。家族で「安心して楽しく子育てをする準備」を始めませんか?

日時 11月13日(木) 13:30~15:30
(受付13:15~)
場所 区役所4階 第1・2会議室
対象 区内在住の妊婦・配偶者(パートナー)
定員 40名(約20組)
申込み 下記申込フォームまたは電話にて

内容
(講話)
●赤ちゃんを迎える準備
~ベビー用品と赤ちゃんの部屋づくり~
●赤ちゃんとの生活
●産後の過ごし方
●安心で楽しい子育てのために
~家族の心構えとサポート~
(実演)
●お肌にやさしい沐浴・スキンケア
●赤ちゃんの抱っこのコツ
講師:産後ケア施設「baby.mam(ベビママ)」
代表・助産師 岩見香織氏



問 子どもはぐくみ室(☎371-7219)

無料・予約要



8月31日開催
バレーボール祭及びチャンピオン大会



京都市バレーボール祭へ、「淳風チーム」・「有隣チーム」・「西大路チーム」が出演されました。このうち有隣チームは2勝し、優秀チームとして表彰されました。



京都市チャンピオン大会へ出場された「七条第三チーム」は、惜しくも初戦敗退となりました。キャプテンからは「次はもっと練習して勝てるように頑張ります」とコメントをいただきました。

「なぜ今、睡眠が大切なのか?」
一眠りの質をあげて毎日をもっと健康に

日時 11月10日(月) 13:00~15:30
(受付12:45~)
場所 区役所4階 第1・2会議室
内容 ①医師による講話(60分)
②睡眠ワークショップ(60分)
講師:大東寝具工業(株) 睡眠健康指導士
対象 区内在住40~70歳代の方
定員 30名(先着順)
費用 無料
持ち物 筆記用具、飲み物
申込み 10月20日(月)~10月31日(金)
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)

冬の食育セミナー
冬の旬野菜バランスクッキング

いつも食べている食材は、産地を確認して購入されていますか?今回は、地産地消についてのお話と、冬が旬の食材を使った料理を作ります。

日時 12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 区役所2階23番窓口)
内容 ●講話「地産地消の魅力」
講師:管理栄養士
●調理実習・試食
「冬の旬野菜バランスクッキング」
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、三角巾(スカーフなど)、手ふきタオル、マスク
申込み 10月20日(月)~11月28日(金)
電話、区役所(2階26番窓口)または、右記二次元コードにて

献立
◆ごはん
◆魚のもと焼き風
◆小松菜のくるみ和え
◆かぶらの淡雪仕立て
◆フルーツ豆乳かん
※変更になる場合があります。



問 健康長寿推進担当(☎371-7292)

下京こころのふれあいネットワーク
作品展のお知らせ

精神に障害のある方々の芸術作品を展示する作品展を毎年開催しています。さまざまな芸術作品に触れていただき、こころの健康について関心を持っていただくとともに、作品の個性やパワーを感じてみませんか。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 11月5日(水)~19日(水)
9:00~17:00
(最終日は12:00まで)
場所 区役所1階口ビー



問 障害保健福祉課(☎371-7217)

スターウォッチング
in京都市役所

青少年科学センターを飛び出し、京都市役所前広場で天体観望会を行うイベントを実施します。

当日は月と土星を観望予定。事前申込不要で、参加無料。どなたでも自由に参加いただけます。曇雨天の場合は中止となりますので、HPでご確認ください。

日時 10月31日(金)
18:00~20:00
(受付は19:30まで)

※天体望遠鏡を使用して1人当たり約1分程度観望。何度並んでもいただいてもOKです。

問 青少年科学センター
(☎642-1601)



日常生活自立支援事業

生活支援員養成研修
「生活支援員」とは…

高齢の方や知的・精神に障害のある方などで、判断能力が十分でない方の「福祉サービス利用」や「日常的な金銭管理」を支援する日常生活自立支援事業において、利用者のお宅などを定期的に訪問し、支援を行う人のことです。

日時 11月26日(水)
●ビデオ視聴会 9:30~12:20
※ビデオ視聴会はオンライン視聴可
●研修 13:20~16:15
場所 ひと・まち交流館京都3階 第5会議室
資格要件 ①概ね20歳~満75歳未満の方
②社会福祉に関心のある方
③月1回~週1回程度の活動可能な方
※生活支援員として登録するためには、講座を全て受講する必要があります。
申込み・問 京都市社会福祉協議会まで
電話(☎354-8734)または
右記二次元コードにて

福祉を通して
社会に貢献!



下京マモル君からのお知らせ

~暖房器具火災に御注意を!~

11月9日(日)から15日(土)までの一週間、「秋の火災予防運動」を実施します。昨年、下京区内では23件の火災が発生し、そのうち9件が10月から12月の間に発生しています。

この時期は暖房器具からの火災が多く発生します。暖房器具には、電気ストーブ、石油ストーブ、ガスストーブなどさまざまなストーブがありますが、使い方を誤ると火災の原因になります。次のポイントに注意をして、火災予防に努めましょう。

~暖房器具火災を防止するためのポイント~

- ① 周りに燃えやすい物がないか確認し、整理整頓を心掛けましょう!
- ② ストーブで洗濯物を乾かすのは止めましょう!
- ③ ストーブを使用しないときは必ずコンセントを抜きましょう!
- ④ タコ足配線での使用は絶対に止めましょう!
- ⑤ 石油ストーブへ給油するときは、火をつけたまま給油しないようにしましょう!
- ⑥ 就寝時に暖房器具を使用する場合は、エアコンや電気毛布など布団と接触しても差し支えない物を使用しましょう!

下京消防団マスコット
キャラクター
「下京マモル君」



問 下京消防署(☎361-4411)



推計人口 83,930人(男性:38,559人 女性:45,371人)



世帯数 51,705世帯 (令和7年9月1日現在)