

10月～3月の催し

長寿すこやかセンターでは、高齢者の生きがいづくり、認知症に関すること、成年後見制度、高齢者の生活や介護について役立つ知識を身に付けていただけるよう、さまざまな講座の開催や情報発信を行っています。

対象：京都市内在住の方

参加費：無料

申込:事前申込制(詳細は各事業を参照)

会場：ひと・まち交流館 京都

	定期開催事業	開催日時	対象・申込等 ※詳細は各事業ホームページをご確認ください
健康・つくり	いきいき筋トレボランティア養成講座	令和8年11/2、11/9、11/16、11/30、12/7(全5回) 13:30～16:00(最終日のみ16:30)	申込:10/1～10/15受付 ※FAX・郵送・窓口(申込者多数の場合は選考) ※募集要項をご確認の上お申込みください。
	すこやか講座	毎月第3金曜日 13:30～15:30	毎月1日～開催日前日まで受付 ※電話・メール 対象:高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方 健康講話は毎月テーマが変わります
認知症に関すること	若年性認知症の人の本人交流会 おれんじサロン ひと・まち	令和8年10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、令和9年1/13、1/27、2/10、2/24、3/10 いずれも水曜日14:00～15:30	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象:若年性認知症の方 (65歳未満で認知症を発症された方)
	若年性認知症の人の家族交流会	令和8年10/14、11/11、12/9、令和9年1/13、2/10、3/10 いずれも水曜日 14:00～15:00	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象:若年性認知症の人在宅で介護する方
	認知症の人の本人交流会	令和8年10/21、11/18、12/16 令和9年1/20、2/17、3/17 いずれも水曜日 14:00～15:45	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象:認知症の方(若年性認知症の人も含む)
	認知症の人の家族交流会	令和8年10/21、11/18、12/16 令和9年1/20、2/17、3/17 いずれも水曜日 14:00～15:45	事前申込制 ※電話・FAX・メール 対象:認知症の人在宅で介護する方
介護	やさしい介護講座	毎月1回(不定期) 13:30～15:30	事前申込制※電話・FAX・申込フォーム 対象:京都市内在住、在勤、在学の方 (介護・福祉業務従事者・介護福祉に係る有資格者は対象外)
成年後見 権利擁護	成年後見・終活セミナー (成年後見セミナー・人生の終い支度講座合同開催)	令和8年11/6 10:30～15:00	事前申込制 ※電話・FAX・申込フォーム 対象:京都市内在住、在勤、在学の方
権利擁護	高齢者虐待防止講演会	令和8年11/18 14:00～	事前申込制 ※電話・FAX・申込フォーム 対象:京都市内在住、在勤、在学の方

長寿すこやかセンターでは、各種相談にも応じています。

相談種別：認知症に関する相談、権利擁護に関する相談、成年後見制度に関する相談、介護に関する相談、生活・健康に関する相談
相談内容により、医師・弁護士・司法書士・社会福祉士による専門相談におつなぎすることもあります。

京都市長寿すこやかセンター

TEL.075-354-8741

京都市成年後見支援センター

TEL.075-354-8815

社会福祉研修・介護実習普及センター

TEL.075-354-8771

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町五条下る東側) ひと・まち交流館 京都4階

FAX 075-354-8742

075-354-8742

E-mail

sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

<https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp>

[ホームページ](#)



ホームページは



LINE
ホトテツタツタ

開所時間

午前9時～午後5時30分

休所日

毎月第3火曜日（国民の祝日にあたる場合は翌日）
年末年始（12月29日～1月4日）



- 市バス4・7・205系統「河原町正面」下車
- 市バス80系統「河原町五条」下車
- 京阪バス「河原町五条」下車
- 京阪電車「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分
- 市営地下鉄烏丸線「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分

京都
すこ

KYOTO
SUKOYAKA
KAWARABAN

vol. **68**
2026.09

「ケアする人が“自分らしく”暮らせる地域に！」

— 大切な人を「支える人」が希望を持って過ごせることが
当たり前になる社会をみんなで実現 —

京都市では、令和6年11月に「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例」が制定されました。

地域では、「支援を必要としている人」を「支援をする人」(ケアラー)が支えながら、日々暮らしを営んでいます。しかし、「支援をする人」のしんどさはときに見えにくく、孤立してしまうことがあります。そこで、地域に暮らす一人ひとりのケアラー支援への社会的理解と、ケアラーの状況に寄り添った適切かつ切れ目のない支援が、大切になります。この理解を広げるため、京都市長寿すこやかセンターでは、集える場や研修、また相談窓口の案内など様々な取り組みをおこなっています。

「支援を必要としている人」も「支援をする人」も、みんなが生きいきと希望を持って暮らせる地域や社会を目指す取り組みに、あなたも参加しませんか？あなたの参加で、安心して暮らせる社会づくりが進みます！！



ケアラーとは

ケアラーとは、高齢、身体上又は精神上の障害、疾病、使用する言語等により援助を必要とする家族や友人その他の、身近な人を無償でケアすることを行います。現在の日本の介護者の約7割は家族が担っています。



| 発行 | 京都市長寿すこやかセンター |

運 営 | 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市長寿そやかセンターでは、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

＼ ケアの課題は社会の問題 みんなで向き合おう ／

少子高齢化が進み、すべての人が人生のどこかでケアと向き合う時代です。

ケアを個人の課題ではなく社会の問題としてとらえ、「命を支えるケア」を社会で分かち合い、「命」も「ケア」も大切にされる仕組みが求められています。

「社会全体でケアラーを支え、全てのケアラーが安心して自分らしく、希望を持って暮らせる社会の実現」に向けた、京都市長寿すこやかセンター等での様々な取組についてご紹介します。

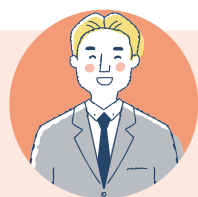
ひとりで悩まない ひとりで頑張りすぎない

介護はケアラーの心身に大きな負担がかかります。周囲の助けや制度を活用し、ときには気持ちや悩みを誰かに受け止めてもらいながら、気分転換の時間を確保することも大切です。



「家族まるごと支援」が重要

ケアを必要とする人への支援に際しては、本人だけでなく、ケアラーをはじめ世帯全員の状況や意向を踏まえた視点が不可欠です。例えば、ケアラーや家族が心身の不調をきたしたり仕事や学業に追われているときには、公的制度の利用などを通じて、必要な期間ケアから距離を取れるような支援が必要なこともあります。本人をはじめケアラーやすべての家族に必要な支援を届ける、「家族まるごと支援」がとても重要です。



相談窓口

京都市ケアラーサポート

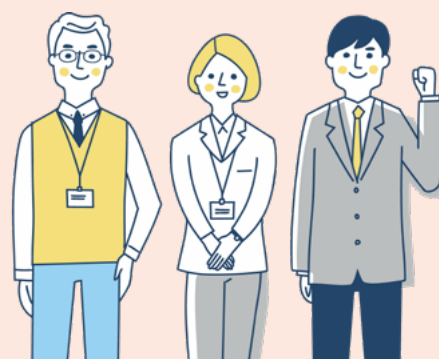
あらゆるケアラーの相談支援を行う窓口です

開設場所：ひと・まち交流館京都4階
よりそい支援センター内

開所時間：午前9時～午後5時
月曜日から土曜日（祝日、年末年始は除く）

メール及びSNSによる相談は24時間受付
※翌営業日に連絡

☎ 075-354-8716



無料で（事前申込制）

講演会

地域・社会で — “ケアラー” を支える —

日時：令和8年11月18日（水） 午後2時～4時

会場：ひと・まち交流館京都3階 第4・5会議室
（下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1）

講師：斎藤 真緒 氏
（立命館大学産業社会学部 教授）



これまで「家族が担うべき」と考えてこられた“ケア”
誰もが担うことになるかもしれない“ケア”

家族等、身近な人に対して無償でケアする人＝**ケアラー**を、
私たちが、地域が、社会がどのように支援していけるのかを
考えてみませんか。

申込期間：10月1日（木）～11月4日（水）

京都市在住・在勤・通学
の方対象
みなさまのご参加を
お待ちしております！

認知症の人の家族交流会等

認知症の人や家族同士が思いを分かち合える
交流会に参加しませんか？

京都市長寿すこやかセンターが「認知症の
人と家族の会京都府支部」や関係機関と連携
し、当事者同士の交流の場を提供しています。



→ 詳細は、裏面をご覧ください。

認知症の人と家族の会京都府支部主催の
つどい情報はこちらからご覧ください。

認知症の人と家族の会
京都府支部 つどい

各種つどいが定期開催されています



あなたも認知症サポーターに
なりませんか？

認知症サポーター養成講座

私は 認知症サポーター です。



「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」の実現に向け、京都市は認知症サポーターを養成しています。認知症の基礎を学び地域で私たちにできることを考えるこの講座は、市内在住・通勤・通学の5人以上で開催可能です。

詳細は京都市長寿すこやかセンターへ。