



市民しんぶん 左京区版

左京ボイス

左京区シンボルマーク

左京区役所 ☎702-1000(代表) ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/>

2016 9/15

世帯数 **84,123**世帯
(前月比: 38世帯減)

人口 **168,586**人
(前月比: 73人減)
(平成28年8月1日現在)

100歳おめでとうございます 9月19日は敬老の日

上野光隆さんの長寿の秘訣!

**「考えすぎないで、感謝して
 生きることと散歩です。」**

温かい笑顔で迎えてくださった上野さん。お元気の秘訣を伺うと、そう答えてくださいました。

日々の生活では、毎日1時間の散歩やスポーツ観戦、ご家族との団らんなど毎日がとても充実されているそうです。



津熊アキエさんの長寿の秘訣!

**「何事にも前向きに
 取り組むことと民謡です。」**

津熊さんにお元気の秘訣を伺うと、明るいお声で、そう教えていただきました。

日々の生活では、3食きっちりと食べながら、月2回開催している民謡サークルを楽しみにしておられ、「いつまでも歌い続けたい」と素敵な笑顔でおっしゃっていました。



100歳を迎えられる皆様

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 井口 たまさん | 酒井 重夫さん | 野田 ろくさん |
| 糸井 さとさん | 須賀原ユキさん | 野村 英子さん |
| 上野 光隆さん | 竹内ひで子さん | 濱田 好子さん |
| 江原モトエさん | 竹内 孝子さん | 速水 榮司さん |
| 戎 ふみさん | 武田 ちよさん | 藤原 格二さん |
| 大角 みゑさん | 竹部 繁子さん | 堀井トメ子さん |
| 大面 春子さん | 津熊アキエさん | 松谷 静子さん |
| 小野内春枝さん | 辻 ヨシノさん | 松本 美佐さん |
| 片岡 ハナさん | 続木 雛さん | 南 のぶさん |
| 片山みち子さん | 徳田 ナヲさん | 森 巳さん |
| 加藤 朗子さん | 長井富美子さん | 山下 好子さん |
| 久保 文枝さん | 中村 愛子さん | 山田キヌエさん |
| 小島きよ子さん | 成田 若菜さん | 山本 三郎さん |
| 小林 麗子さん | 面川 巳代さん | 横幕 糸子さん |
| 近藤 小瀧さん | 面村 藤平さん | 吉川マサエさん |

※ご承諾をいただいた方のみ掲載しています。
 (平成28年8月15日現在/五十音順)



100歳を迎えられた皆様、また、間もなく迎えられる皆様おめでとうございます。健康長寿のまち・京都の実現に向け、引き続き取り組んでまいります。

京都市長 門川 大作

左京・健康なまちづくりプロジェクト 左京健康講座2016

「日本一健康なまち左京へ～生き活きと長寿を生きる～」

日本一健康なまちを目指して、健康づくりについて理解を深めてみましょう。

日時 10月24日(月)14:00～16:00(受付:13:00～)

場所 京都工芸繊維大学 センターホール
 (地下鉄「松ヶ崎」駅から徒歩約8分)

内容 **第一部** 講演「なる生活」と「ならない生活」
 ～がんや認知症などの生活習慣病全般を予防する秘訣～
 講師 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利氏
第二部 エクササイズ

・「公園体操」公園体操ボランティアリーダーの皆さん
 ・「左京さくらちゃん体操」にっこり元気左ポーターズの皆さん

費用 無料 定員 700名(先着順)

申込み 9月21日(水)から10月21日(金)までに電話又はFAXで「京都いつでもコール」へ(下記掲載)。

問合せ 区健康づくり推進課(☎702-1218)

主催 一社)左京医師会、左京区役所

後援 京都工芸繊維大学、京都市左京歯科医師会



市政情報総合案内コールセンター 京都いつでもコール

受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)

☎(075)661-3755、FAX(075)661-5855

おかけ間違いにご注意ください

電子メール(ホームページから)

京都いつでもコール

検索

10月30日は
 左京区民デー
 100組200名様をご招待!

京都サンガF.C.を 応援しよう!



対象 左京区内在住の方
 日時 10月30日(日)15:00
 キックオフ
 会場 西京極陸上競技場兼球技場
 (対戦チーム:ファジアーノ岡山)

ご招待 **ペア観戦チケット**
 (申込多数の場合は抽選)

申込み 次の2つのうちいずれかの方法で申込みください(重複不可)。

①往復はがきでの申込み

往信用表面 〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1 京都サンガF.C. 左京区民デー招待係

往信用裏面 ①左京区民デー招待
 ②住所 ③代表者氏名(ふりがな) ④電話番号

返信用表面 郵便番号、送付先住所、氏名

返信用裏面 (記入不要)

②サイトからの申込み

以下のQRコード又はURLからアクセスのうえ、表示に従って必要項目を入力。

URL <https://s360.jp/form/31122-1108/>



申込期限 10月18日(火)(必着)

ご優待 **ホーム観戦自由席を割引**
 (事前申込不要)

試合当日、「左京ボイス9月15日号」や左京区民であることがわかるものを同球技場チケット総合センター③窓口で提示してください。
 大人 一般当日2,050円→1,230円
 小中高生 一般当日1,020円→510円
 問合せ 京都サンガF.C.ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)

左京さくらちゃん体操

せなら

口

ワタケ...

障がいのある子どもと親のつどい 参加者募集



芋ほりや餅つき体験等を通して、地域の方々や静原小学校の児童との交流を深めていただきます。

対象 区内在住で障がいのある方とその家族

日時 10月30日(日)9:30~15:00

場所 静原小学校

参加費 1人500円(昼食代込、3歳以下無料)

申込み 10月19日(水)までに電話で左京区社会福祉協議会(☎723-5666)へ。

マイナンバーカードの日曜臨時交付を 始めます(事前申込制)



日時 9月25日、10月30日、11月27日、12月25日

各日とも日曜日9:00~16:00

場所 区役所2階 17番窓口

※出張所管内の方も日曜日は区役所で交付します(出張所では実施しません)。

申込み 電話又は直接、区市民窓口課 マイナンバー窓口(☎0570-07-1112又は702-1000)へ。

※申込みの受付は平日の8:30~17:00

その他 上記日曜日に来られる際には事前に申込みが必要となります。受付枠に限りがありますので、お早めに申込みください。

みんなでつくる左京朝カフェ 第2回



今回のテーマは、

「国際交流」

区内での自主的なまちづくり活動に興味、関心のある方々が出会い交流し、左京のまちについて語り合う場です。

初参加大歓迎!

日時 10月10日(祝・月) 10:00~12:00

場所 国際交流会館3階 研修室 (地下鉄「蹴上駅」から徒歩約6分)

申込み 10月5日(水)までにメール、電話又はFAXで、氏名(ふりがな)、住所、連絡先を下記問合せ先までお知らせください。

費用 300円(茶菓代)

問合せ 区地域力推進室(☎702-1021、FAX 702-1301、mail:sakyo@city.kyoto.lg.jp)



世界一安心安全・おもてなしのまち京都

3つの応援メニューで

市民ぐるみ推進運動

地域の防犯活動を応援します!



地域での安心安全に関する活動に取り組む団体を支援します。ぜひご活用ください。

対象団体 区内の地域団体や大学生を中心に構成されるクラブ等の団体、区内に事業所を有する法人

申請方法 区地域力推進室まちづくり推進担当へ申請書類を持参 ※詳しくは区役所ホームページ、区役所、出張所で配布する募集案内をご覧ください。

申請期間 予算額に達するまで ※受付順に書類審査し、決定後に通知します。

申請・問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(区役所1階11番窓口☎702-1029)

①左京区地域の安心安全活動支援事業補助金

区内で実施する地域の防犯活動等の経費を補助します。

補助内容 事業費用の5分の4。

上限は10万円まで。

②左京区地域の安心安全活動支援事業啓発物品支給

区内で実施する地域の防犯活動等に対し、啓発物品(下記から選択)を支給します。

- ・自転車盗対策用ワイヤーロック
- ・自転車盗対策用ポケットティッシュ
- ・特殊詐欺防止用メモ用紙
- ・特殊詐欺防止用ポケットティッシュ
- ・防犯啓発用花の種

③左京区青色防犯パトロール活動支援事業

区内で実施する青色防犯パトロール活動(※)に対し、青色回転灯及び防犯啓発用マグネットを支給します。

(※)警察から認定を受けた団体が、自動車に青色回転灯を装着して地域の自主防犯パトロールを行う活動

じぶんの町を 良くする しくみ



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。

期間 10月1日(土)~3月31日(金)

問合せ 区地域力推進室(☎702-1029)

献血にご協力をお願いします

日本では毎日約3千人の方が輸血を必要としています。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの命を救うためご協力ください。

日 時	場 所
10月5日(水) 10:00~12:00	養徳小学校
10月26日(水) 10:00~12:00	修学院小学校
11月4日(金) 10:00~11:30	元新洞小学校
13:30~15:30	洛陽病院

問合せ 区健康づくり推進課(☎702-1218)

左京・健康なまちづくりプロジェクト

健康づくりサポーター8期生養成講座 受講生募集!

受講生募集!

運動等を通して地域の健康づくりに取り組んでいただくボランティアを募集します。

対象 ①~③の全項目に該当する方

- ①70歳くらいまでの区内在住の方
- ②医師から運動制限を受けていない方
- ③4回全てに参加できる方

日時 10月14日(金)、10月19日(水)、10月28日(金)、11月2日(水) 各回とも13:30~15:30

※11月2日(水)のみ13:45~15:45

場所 区役所3階 保健センター講堂

内容 栄養バランスやお口の健康など健康づくりについての講話や運動実技

定員 20名(先着順) **費用** 無料

申込み 9月20日(火)8:30から電話で区健康づくり推進課(☎702-1219)へ。



花いっぱい・やさしさあふれる美しいまち 第2回 園芸教室 参加者募集

玄関先や塀を花で飾り、犯罪の発生しにくい環境づくりをすすめるために、園芸教室を開催します。

対象 区内在住の方

日時 10月26日(水)10:00~11:00

場所 区役所1階 大会議室

内容 球根と花苗の寄せ植え(植え付けた花はお持ち帰りいただけます)。

定員 50名(応募多数の場合は抽選、参加の可否についてはハガキで連絡します)。

費用 500円(花材一式代、当日支払い)

申込み 9月16日(金)~30日(金)に電話又はFAX、メールで、氏名、住所、電話番号、同伴人数(1名まで可)を京都いつでもコール(1面左下に記載)へお知らせください。

問合せ 区地域力推進室(☎702-1029)



第1回の様子

ひとにやさしいぬくもりのあるまちづくり 「高齢者にやさしい店」事業 認知症サポーター養成講座 受講者募集

263店舗登録 (平成28年8月末現在)

●「高齢者にやさしい店」事業って

区内の商店、金融機関等を対象に認知症の症状やその対応等について理解を深めていただき、認知症サポーターとして高齢者にやさしいお店づくりを展開する事業のことで。

認知症の症状や対応のポイントを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催します。

対象 区内の商店等の店長や店員の方

日時 10月26日(水) 19:00~20:30

場所 区役所1階 大会議室 **費用** 無料

申込み 10月19日(水)までに電話又は直接、区支援課(☎702-1145)へ。



27年度の講座風景 寸劇もあります!



左京消防署だより

「放火にご用心」

放火を防止するため、次の事項に注意するとともに、地域で取り組む防火・防災活動に参加し「放火されない」環境をつくりましょう。

- 建物の周りに燃えやすいものを置かない。
- 門扉や物置にはしっかり鍵を掛ける。
- 夜間には屋外の照明を点灯するなど明るくする。
- センサーライトなどの機器を設置する。
- 車やバイクのボディカバーは燃えにくいもの(防火炎品)を使う。



問合せ 左京消防署 (☎703-0119)

「熊本地震」の被災者の皆様に 対する義援金を受付中

お知らせ

保険年金

国民健康保険加入の届出は14日以内に

職場等における健康保険の加入者（被保険者とその被扶養者）、後期高齢者医療の被保険者及び生活保護受給者ではないすべての方は、国民健康保険(以下、国保)に加入する必要があります。

次のいずれかに該当する場合は、**14日以内**に国保加入の届出をしてください。

- ①他の市町村から転入したとき
- ②退職等により職場の健康保険等をやめたとき
- ③生活保護を受けなくなったとき
- ④国保の加入者に子どもが生まれたとき

※加入の届出が遅れても、保険料は本来加入すべき時点までさかのぼって納めていただきます(最長2年。その間の医療費は原則全額自己負担)。

問合せ 区保険年金課 (☎702-1168)

10月から保険料の特別徴収が開始される方へ

7月に特別徴収(年金からの引落とし)の開始通知をお送りしていますが、口座振替による納付に変更することができます。ご希望の方は、金融機関に口座振替をお申込みのうえ、区保険年金課へ納付方法変更の申出をしてください。

問合せ 区保険年金課 (☎702-1168)

健康づくり

9月24日～9月30日は結核予防週間

結核は過去の病気と思われがちですが、毎年全国で2万人以上の方が新たに結核にかかっています。年に1回は胸部検診を受けましょう。

対象 15歳以上で学校や職場等で受診機会のない方
日時 第2・第4水曜日(祝日除く。)
9:00～10:30受付

場所 区役所3階 33番窓口

内容 胸部X線検査 **費用** 無料 **申込み** 不要

問合せ 区健康づくり推進課 (☎702-1219)

こころの健康相談

精神科医と精神保健福祉相談員による相談を行っています。

日時 第1～4月曜日(祝日除く。)
13:30～15:30

場所 区役所3階 34番窓口

費用 無料 **申込み** 不要

問合せ 区健康づくり推進課 (☎702-1222)

ハイハイ～交流会～

ダウン症の子どもと保護者の方が不安や悩み、情報を共有する会です。

対象者 就学前のダウン症の子どもとその保護者
日時 10月26日(水)13:00～14:30

場所 北山ふれあいセンター2階「ポッポ」

内容 療育についてのお話、交流会等

定員 10組(先着順) **費用** 無料

申込み 10月3日(月)から電話又は直接、区健康づくり推進課(☎702-1222)へ。

相談窓口

京都市民法律相談(無料)

日常生活で起こる様々な法律問題の相談に弁護士が応じます。

日時 毎週水曜日 13:15～(受付13:00～)

※1人20分以内

場所 区役所1階 地域力推進室相談室

定員 先着15名(正午から整理券を配付)

▼10月から予約制に変更▼

予約受付日 相談日(毎週水曜日)の週の月曜日から相談日当日まで(閉庁日除く。)

受付時間 8:30～17:00(相談日当日は15:00まで)

予約方法・問合せ 電話又は直接、区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)へ。

行政書士による無料相談

行政機関に提出する書類、遺産分割協議書や契約書をはじめとする書類の作成等、様々な相談に応じます。

日時 10月11日(火)14:00～16:00

場所 区役所1階 大会議室C

問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局 (☎762-0505)

司法書士による無料相談

相続・遺言・不動産登記・成年後見など、様々な相談に応じます。

日時 10月13日(木)13:30～16:30

場所 区役所2階 中会議室5 **申込み** 不要

問合せ 京都司法書士会(☎241-2666)

岡崎いきいき市民活動センター

岡崎最勝寺町2番地 ☎761-4484

左京東部いきいき市民活動センター

鹿ヶ谷高岸町3番地の2 ☎761-1385

左京西部いきいき市民活動センター

田中玄京町149番地 ☎791-1836

「京都おさんぽコレクション」

①思い出のまちめぐり 錦林～醍醐(約6km)

日時 10月15日(土)10:30～15:00(集合10:00)

※雨天の場合は10月16日(日)

行程 左京東部いききセン～白川～大豊神社～哲学の道～南禅寺～インクライン～国際交流会館にて昼食～【地下鉄：蹴上駅～醍醐駅】～醍醐寺～一言寺～醍醐いききセン

持ち物 交通費290円、昼食

定員 20名(先着順)

申込み 9月15日(木)から電話で、左京東部いききセン(☎761-1385)へ。

②高瀬川に沿って、幕末・戦国と京の隠れた歴史を新探検(約6km)

日時 11月5日(土)13:15～16:00(集合13:00)

※雨天の場合は11月12日(土)

行程 下京いききセン～木食上人ゆかりの社～任天堂発祥の地～六条院跡～坂本龍馬・中岡慎太郎遭難の地～土佐稲荷(岬神社)～海援隊屯所跡～瑞泉寺秀次の墓～明智光秀首塚～岡崎いききセン

持ち物 筆記用具 **定員** 20名(先着順)

申込み 10月5日(水)から電話で、下京いききセン(☎371-8220)へ。

③「耳をすまして京さんぽ ～歩いて感じる音環境～」(約3km)

日時 11月19日(土)14:00～17:00(集合13:50)

※雨天の場合は11月20日(日)

行程 北いききセン～船岡山～【市バス：千本北大路～河原町今出川】～出町柳 榊形商店街～左京西部いききセン

持ち物 交通費230円 **定員** 15名(先着順)

申込み 9月21日(水)から電話で、北いききセン(☎492-7320)へ。

*①～③共通

対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

参加費 無料(交通費実費は必要)

左京老人福祉センター

高野西開町5 ☎722-4650

「お顔(表情筋)の筋トレ・体のストレッチ」

対象 市内在住60歳以上で医師から運動制限を受けていない方

日時 10月8日、22日、11月12日、26日、12月10日、24日(全6回)各日とも土曜日9:30～11:00

場所 当センター 座敷

定員 20名(先着順) **費用** 無料

持ち物 タオル、ノート、筆記用具

申込み 9月20日(火)から電話又は直接、当センターへ。

左京区地域介護予防推進センター

下鴨上川原町62 ☎706-6499

ステッププラス教室参加者募集

脳と体を同時に鍛える体操です。

対象 区内在住65歳以上で介護サービスを受けていない方(新規優先)

日時 10月17日～12月26日の毎週月曜日(全11回)①9:30～10:45又は②10:45～12:00

場所 杉浦地域医療研究センター(京都大学施設内)

定員 ①、②各10名(先着順) **費用** 無料

申込み 9月20日(火)9:00から電話で、当センターへ。

図書館 休館日 毎週火曜日

左京図書館 ☎722-4032

赤ちゃん絵本ふれあいタイム

9月22日、29日、10月6日、13日

各日とも木曜日10:30～

おたのしみ会 9月24日(土)11:00～

岩倉図書館 ☎702-8510

あかちゃんタイム 9月23日、10月14日

各日とも金曜日11:00～

えいごタイム 9月24日、10月8日

各日とも土曜日10:30～

大人のための朗読会 10月15日(土)15:00～

移動図書館「こじか号」

☎801-4196

巡回日程

9月21日(水)	10:00～11:00 京都大原学院 11:20～11:50 農協静原支所横 13:00～13:40 静原小学校
9月23日(金)	10:00～10:40 修学院小学校 11:00～11:40 上高野小学校 13:00～13:40 八瀬小学校
10月7日(金)	10:00～10:40 市原野小学校 11:00～11:30 鞍馬本町かどや駐車場 13:00～13:40 鞍馬小学校
10月12日(水)	10:30～11:00 広河原伝兵衛前 11:20～11:50 JA京都中央花背支店前 13:00～13:30 花背小中学校 13:50～14:20 別所喫茶カウベル前
10月19日(水)	10:00～11:00 京都大原学院 11:20～11:50 農協静原支所横 13:00～13:40 静原小学校

土木事務所通信 ----- 夜間・休日も受付中

市街灯の球切れや道路の陥没など、道路に関することでお困りでしたらお問い合わせください。

問合せ 左京土木事務所(☎791-9134)

京北・左京山間部土木事務所(花脊・久多・別所・広河原)(☎852-1819)

※夜間・休日には、電話が緊急受付センターに切り換わります。

お口ハーシミン④
くしあわせなら手をたたこう
のメロディで足踏みしながら♪
しあわ
ウウの
(発音:IV)
ウウ
しあわ
ウウの
(発音:ウ)
ウウ
しあわ
能度でし
(発音:カ)
ほらみ
ウウの
(発音:ラ)
ウウ
タし)の皆さんが
考案した健康つ
くら
体操
※無料・事前申込み不要
プに最適です。
メタボ解消とお口の健康アツ

受付場所 左京区役所、各出張所他
問合せ 左京区役所地域力推進室まちづくり
推進担当(☎702-1029)

左京区 まちづくり活動 支援交付金

まちづくり活動掲示板

一乗寺・修学院における音楽を用いた地域力創生事業～一乗寺DOP実行委員会
京都にゆかりのある鍵盤奏者だけの音楽フェス「the Day of Piano」!

和太鼓による地域の活性化と伝統文化の継承～吉田今宮太鼓
今宮社幸祭で和太鼓を演奏します。日時・場所 10月9日(日)

大雨による土砂災害にご注意を!
雨が降り始めたなら気象情報に注意
土砂災害は、主に台風や集中豪雨等により地盤がゆるむことにより発生します。

大雨による土砂災害にご注意を!

京都キワニスクラブ様 ご寄付ありがとうございます

7月14日、子どもたちへの社会福祉活動をされている京都キワニスクラブ様から知育玩具をご寄付いただきました。



有害・危険ごみ等の移動式 拠点回収を実施します

リサイクル可能な「資源物」や正しい捨て方がわからない等で置いたままになりがちな「有害・危険ごみ」を回収します。対象(22品目) 資源物 古紙、古着、せん定枝(樹木)等

左京区伝統行事カレンダー (10月)

Table with 3 columns: Date, Event Name, Location. Includes events like 北白川高盛御供, 還幸祭, 木瓜大明神剣鉾, etc.

学区区民体育祭の日程

Table with 4 columns: District Name, Venue, Date, Preparation Date. Lists events for districts like 川東, 錦林東山, 新洞, etc.

平成28年 秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～9月30日(金) 京の秋 スローガン ゆとりとマナーで事故防止
重点取組
子どもと高齢者の交通事故防止
夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

8月号の解答
「みらい(アートせいかプロジェクト)」
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

左京ボイス
クイズコーナー
今月のクイズ
4面掲載の「平成28年秋の全国交通安全運動」のスローガンは?

Left京今昔 第3回
読者の皆様から寄せられた昔の写真と同じ場所を撮影した今の写真を比べて紹介するこのコーナー。
第3回は、平成4年に左京区岡崎で撮影された東大路通に架かる徳成橋の写真です。