

2018 4/15

市民しんぶん 左京区版



左京区シンボルマーク

# 左京ボイス

題字・背景デザイン：京都芸術デザイン専門学校生

それぞれの世代。  
それぞれ考える健康。

豊かな  
生活・人生

シルバー・シニア  
世代の皆さん



あちこち  
弱ってきたわー!

体の調子は  
どうですか?

身体機能が低下し、健康不安が増す年代です。食事、運動、人とのつながりを大切に、前向きな気持ちで毎日を過ごしましょう!

背筋ピン 体も心も 上向きに

働き世代・  
子育て世代  
の皆さん



わかっているけど、  
仕方がないわ～

毎日、無理されて  
いませんか?

毎日があっという間に過ぎ、疲れとストレスが蓄積する年代です。健康診断や趣味・好きなことで、心身のチェックとリフレッシュを!

ときどきは 頑張る「自分」 いたわって

若者世代  
の皆さん



ちゃんと  
食べてますか?

つつい手軽なものを…

付き合いや単身生活などで、食生活が乱れがちになる年代です。生活習慣は健康な人生の土台。毎日の「ご飯」、意識してみよう!

毎日の ご飯がつくる ヘルシー・ライフ  
ヘルシー・生命・生活・人生

左京区役所は、あなたの健やかで豊かな生活・人生を応援しています。  
さあ、新しい季節、新しいスタート!

問合せ 区健康長寿推進課 (☎702-1219)

左京 健康長寿

検索

4 面で

「左京区まちづくり  
活動支援交付金」  
交付事業を  
募集しています!

## 就任のご挨拶

この度、左京区長に就任しました池内正貢でございます。  
来年、区政90周年を迎える左京区は、美しい自然と悠久の歴史、文化に彩られた魅力あふれるまちです。このまちを次世代に引き継ぎ、発展させていく「左京はあとふるプラン(左京区基本計画第2期)」の着実な推進を、皆様とともに、職員一丸となって取り組んで参ります。ご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



左京区長  
池内 正貢

## 胸部(結核・肺がん)、 大腸がん検診のお知らせ ～年に一回は受診しましょう～

健康長寿・福祉

65歳以上の方は法律で、年1回の胸部検診の受診が義務付けられていますので、必ず受診してください。

内容(対象)・費用 ※免除制度あり

結核検診(15歳以上) 無料

肺がん検診(40歳以上) 無料

肺がん喀痰検査(問診の結果必要な方)1,000円

大腸がん検診(40歳以上) 300円

※職場等で受診機会のある方はご遠慮ください。

日程

日程	時間	会場
5月18日(金)	14:00～ 15:30	北白川小学校
5月25日(金)		葵小学校
5月28日(月)		修学院小学校
6月12日(火)		明德小学校
6月14日(木)		上高野小学校
6月26日(火)		修学院第二小学校
7月3日(火)		岩倉北小学校
7月4日(水)	14:00～ 15:00	下鴨小学校
7月10日(火)		天理教河原町大教会
7月13日(金)		静原集会所
7月17日(火)		八瀬小学校
7月20日(金)	14:00～ 15:30	左京区役所

イイネ課長

問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)

## ごみ減量・リサイクルに 取り組む団体を支援します!

平成30年度の  
登録団体を募集!

くらし

この事業は  
家庭ごみの有料  
指定袋の収入が  
使われています

	コミュニティ回収	使用済 てんぷら油回収	落ち葉等 堆肥化活動
助成対象	古紙類(雑がみ必須)・古着類(必須)・缶・びん等を回収する団体	使用済てんぷら油を定期的に回収する団体・個人	堆肥化を行う概ね10世帯以上の団体
助成金額	チラシ作成や活動費用の一部		
	上限15,000円	上限20,000円	上限50,000円
期限	平成31年3月29日(金)まで		平成31年 2月28日(木)まで

問合せ 左京エコまちステーション(☎366-0821)

5月7日  
から

## 上下水道局左京営業所は 北部営業所に名称が変わります

くらし

所在地、電話番号及びFAX番号に変更はありません。

【北部営業所】

高野竹屋町4-1 ☎722-7700 FAX 722-7704

問合せ 上下水道局お客さまサービス推進室(☎672-7733)

## 岩倉長尾公園が開園!

お知らせ

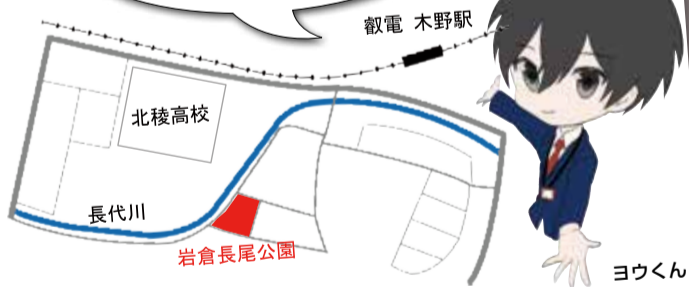
3月30日、お子さんから大人まで幅広く楽しんでいただける、新しい公園が完成しました。ぜひご利用ください。

場所 岩倉幡枝町

問合せ 北部みどり管理事務所(☎882-7019)



災害時には一次的な避難場所として活用できるよう、マンホールトイレやかまどベンチなどを配置しました。



ヨウくん

## 赤十字活動資金にご協力を

お知らせ

日本赤十字社は、災害救助、病気で苦しむ人々のサポート等、国内外で様々な人道支援活動を行っています。

赤十字活動をより推進していくために、活動資金へのご協力をお願いします。

問合せ 日本赤十字社京都府支部(☎541-9326)

日赤左京区地区事務局(区地域力推進室まちづくり推進担当☎702-1029)

日本赤十字社の活動を紹介したパネル展

日時 5月1日(火)～11日(金)

場所 区役所1階 区民ロビー

## 移動図書館「こじか号」 ☎801-4196

巡回日程	日時	会場
4月27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
5月9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
5月11日(金)	13:50～14:20	別所喫茶カウベル前
	10:00～10:40	市原野小学校
	11:00～11:30	鞍馬本町かどや駐車場
5月16日(水)	13:00～13:40	鞍馬小学校
	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

区役所にお越しの際は、  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。





世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動 まちづくり

地域での犯罪抑止を目的とする防犯カメラ設置費用を補助します。

申請募集中!



対象 自治連合会、町内会等の地域団体 ※補助要件有  
補助額 機器購入及び取付費用の9/10(1台当たり上限20万円、5台まで)  
申請方法 6月29日(金)までに下記問合せへ申請書類を持参  
問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)

第1回園芸教室



5/15

日時 5月15日(火)10:00～11:00 (受付9:30～)  
場所 区役所1階 大会議室  
内容 花苗の寄せ植え(植えた花はお持ち帰りいただけます。)  
定員 区内在住の方50名。多数抽選(結果を通知)  
費用 無料  
申込み 4月17日(火)～30日(月・休)に電話、FAX又はメールで京都市でもコール(4面に記載)に氏名、住所、電話番号、同伴人数(1名まで可)をお知らせください。  
問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)

玄関先等で花を育てていただき、見守りの機会を増やすことで、犯罪防止を図りましょう!



イネ課長

介護保険料のお知らせ(保険料が変わります)

健康長寿・福祉

平成30年度からの介護保険料が改定されましたので、65歳以上の被保険者の方にお送りする納入通知書をご確認ください。  
問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1069)

乳がん検診

健康長寿・福祉

期間 6月～7月 場所 区役所  
内容 エコー検査(30歳代の方)、マンモグラフィ検査(40歳以上の方)  
対象 今年、30歳以上で偶数年齢になる女性(今年奇数年齢になる方でも昨年受診していない方は受診可)  
費用 1,300円 ※免除制度あり  
申込み 5月15日(火)までに申込みはがきに必要な事項を記入のうえ、「京都予防医学センター」(〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28)へ郵送(当日消印有効)。  
※検診日時等は後日郵送で通知  
※申込みはがきは下記問合せ窓口で配布のほか、京都市ホームページからもダウンロードできます。  
問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)、区役所2階22番窓口

胸部(結核・肺がん)、大腸がん検診のお知らせ～年に一回は受診しましょう～

健康長寿・福祉

内容(対象)・費用 ※免除制度あり  
結核検診(15歳以上) 無料  
肺がん検診(40歳以上) 無料  
肺がん喀痰検査(問診の結果必要な方)1,000円  
大腸がん検診(40歳以上) 300円  
※職場等で受診機会のある方はご遠慮ください。

65歳以上の方は法律で、年1回の胸部検診の受診が義務付けられていますので、必ず受診してください。



イネ課長

日程

5月18日(金)	14:00～15:30	北白川小学校
5月25日(金)		葵小学校
5月28日(月)		修学院小学校
6月12日(火)		明德小学校
6月14日(木)		上高野小学校
6月26日(火)		修学院第二小学校
7月3日(火)		岩倉北小学校
7月4日(水)		下鴨小学校
7月10日(火)		天理教河原町大教会
7月13日(金)	14:00～15:00	静原集会所
7月17日(火)	14:00～15:00	八瀬小学校
7月20日(金)	14:00～15:30	左京区役所

問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)

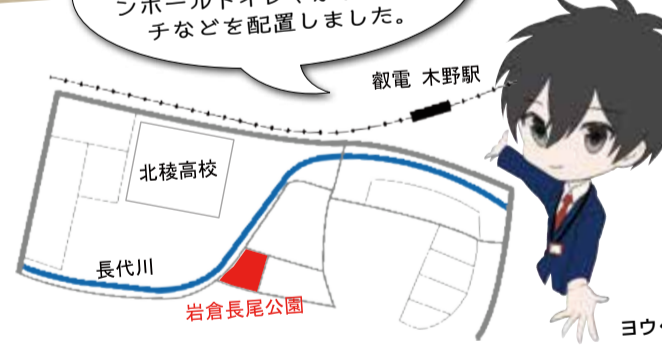
岩倉長尾公園が開園!

お知らせ

3月30日、お子さんから大人まで幅広く楽しんでいただける、新しい公園が完成しました。ぜひご利用ください。  
場所 岩倉幡枝町  
問合せ 北部みどり管理事務所(☎882-7019)



災害時には一次的な避難場所として活用できるよう、マンホールトイレやかまどベンチなどを配置しました。



観電 木野駅

ヨウくん

5月7日から 上下水道局左京営業所は北部営業所に名称が変わります

くらし

所在地、電話番号及びFAX番号に変更はありません。  
【北部営業所】  
高野竹屋町4-1 ☎722-7700 FAX722-7704  
問合せ 上下水道局お客さまサービス推進室(☎672-7733)

赤十字活動資金にご協力

お知らせ

日本赤十字社は、災害救助、病気で苦しむ人々のサポート等、国内外で様々な人道支援活動を行っています。赤十字活動をより推進していくために、活動資金へのご協力をお願いします。  
問合せ 日本赤十字社京都府支部(☎541-9326)  
日赤左京区地区事務局(区地域力推進室まちづくり推進担当☎702-1029)

日本赤十字社の活動を紹介したパネル展

日時 5月1日(火)～11日(金)  
場所 区役所1階 区民ロビー

乳幼児歯科相談

子育て

日時 5月23日(水) 受付9:00～10:00  
場所 区役所3階 34番窓口  
内容 歯科医師、歯科衛生士による歯科健診、歯科相談、歯科保健指導  
対象 0歳～小学校入学前のお子さん  
定員 10名(事前申込制) 費用 無料  
持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ  
申込み 電話又は直接、区子どもはぐみ室窓口(☎702-1222、区役所3階34番)へ。



5/23

左京体振ニュース

文化・観光・スポーツ

▶2月25日◀  
平成29年度左京区民ボウリング大会結果  
優勝:修学院第二体振チーム  
準優勝:明德体振チーム  
3位:葵体振チーム  
修学院第二体振チームの皆さん



児童館・学童保育所まつり

子育て

日時 5月19日(土)10:00～15:00  
場所 宝が池公園子ども楽園  
内容 ステージ発表、工作コーナー、ゲームコーナー、乳幼児親子コーナーなど  
問合せ 市育成推進課(☎746-7610)  
児童館学童連盟(☎682-6260)

入場無料

5/19



昨年度の様子

母子・父子家庭の自立支援を更に充実!

平成30年度から

子育て

高等職業訓練促進給付金等事業を利用して、准看護師養成機関を卒業した方が、引き続き、看護師資格取得のために、養成機関で修業する場合、通算で3年分の給付金を受けられるようになります(所得制限あり)。  
問合せ 区子どもはぐみ室(☎702-1114)

区役所にお越しの際は、ご利用ください。



世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動

まちづくり

# 地域での犯罪抑止を目的とする防犯カメラ設置費用を補助します。

申請募集中!



**対象** 自治連合会、町内会等の地域団体 ※補助要件有  
**補助額** 機器購入及び取付費用の9/10(1台当たり上限20万円、5台まで)  
**申請方法** 6月29日(金)までに下記問合せへ申請書類を持参  
**問合せ** 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)

## 第1回 園芸教室

5/15



玄関先等で花を育てていただき、見守りの機会を増やすことで、犯罪防止を図りましょう!



イイネ課長

**日時** 5月15日(火)10:00～11:00 (受付9:30～)  
**場所** 区役所1階 大会議室  
**内容** 花苗の寄せ植え(植えた花はお持ち帰りいただけます。)  
**定員** 区内在住の方50名。多数抽選(結果を通知)  
**費用** 無料  
**申込み** 4月17日(火)～30日(月・休)に電話、FAX又はメールで**京都いつでもコール(4面に記載)**に氏名、住所、電話番号、同伴人数(1名まで可)をお知らせください。  
**問合せ** 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)

健康長寿・福祉

## 介護保険料のお知らせ(保険料が変わります)

平成30年度からの介護保険料が改定されましたので、65歳以上の被保険者の方にお送りする納入通知書をご覧ください。  
**問合せ** 区健康長寿推進課(☎702-1069)

健康長寿・福祉

## 乳がん検診

**期間** 6月～7月 **場所** 区役所  
**内容** エコー検査(30歳代の方)、マンモグラフィ検査(40歳以上の方)  
**対象** 今年、30歳以上で偶数年齢になる女性(今年奇数年齢になる方でも昨年受診していない方は受診可)  
**費用** 1,300円 ※免除制度あり  
**申込み** 5月15日(火)までに申込はがきに必要事項を記入のうえ、「京都予防医学センター」(〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28)へ郵送(当日消印有効)。  
※検診日時等は後日郵送で通知  
※申込はがきは下記問合せ窓口で配布のほか、京都市ホームページからもダウンロードできます。  
**問合せ** 区健康長寿推進課(☎702-1219、区役所2階22番窓口)

## 乳幼児歯科相談



子育て

5/23

**日時** 5月23日(水) 受付9:00～10:00  
**場所** 区役所3階 34番窓口  
**内容** 歯科医師、歯科衛生士による歯科健診、歯科相談、歯科保健指導  
**対象** 0歳～小学校入学前のお子さん  
**定員** 10名(事前申込制) **費用** 無料  
**持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ  
**申込み** 電話又は直接、区子どもはぐくみ室窓口(☎702-1222、区役所3階34番)へ。

文化・観光・スポーツ

## 左京体振ニュース

▶2月25日◀  
平成29年度左京区民ボウリング大会結果  
優勝：修学院第二体振チーム  
準優勝：明德体振チーム  
3位：葵体振チーム  
修学院第二体振チームの皆さん



自然いっぱいの子どもの楽園が“一日児童館”に変身します!



サキちゃん

## 児童館・学童保育所まつり

子育て

5/19

入場無料

**日時** 5月19日(土)10:00～15:00  
**場所** 宝が池公園子どもの楽園  
**内容** ステージ発表、工作コーナー、ゲームコーナー、乳幼児親子コーナーなど  
**問合せ** 市育成推進課(☎746-7610) 児童館学童連盟(☎682-6260)



昨年度の様子

平成30年度から

子育て

## 母子・父子家庭の自立支援を更に充実!

高等職業訓練促進給付金等事業を利用して、准看護師養成機関を卒業した方が、引き続き、看護師資格取得のために、養成機関で修業する場合、通算で3年分の給付金を受けられるようになりました(所得制限あり)。  
**問合せ** 区子どもはぐくみ室(☎702-1114)

利用できる。活用ください。



# 「左京区まちづくり活動支援交付金」平成30年度の交付事業を募集!

まちづくり

区民の皆様の自主的なまちづくり活動を支援します!

昨年度は26団体が交付金を活用してまちづくり活動に取り組みました。

ヨウくん

昨年度の交付団体の活動内容をお聞きたいだけです。どうぞお越しください。

サキちゃん

**申請期間** 5月16日(水)まで

**申請方法** 区地域力推進室企画担当(☎702-1021、3階31番窓口)へ申請書類を持参。

※初めての申請は必ず事前相談を行ってください(要予約)。  
※詳しくは区役所ホームページや区役所等で配布の募集案内をご覧ください。

※審査会(5月29日(火))でのプレゼンテーション有

**問合せ** 区地域力推進室企画担当(☎702-1021)



新たに「明治150年」関連事業を追加

**30年度申請説明会・29年度活動報告会を開催します**

**日時** 4月25日(水) 18:30～18:50(募集説明会)  
19:00～21:00(活動報告会)

**場所** 区役所1階 大会議室 **申込み** 不要

重点分野部門	地域活動部門	研究成果還元部門
上限70万円	上限50万円	上限20万円
<b>重点分野</b> 健康長寿、 <b>伝統文化</b> 健康長寿、 <b>伝統文化</b> 振興、地域防災、里山整備・定住促進、まちの居場所づくり	<b>交付金額</b> 対象経費10万円以下は全額、10万円を超える額の半額	<b>交付金額</b> 対象経費の全額
<b>交付金額</b> 対象経費10万円以下は全額、10万円を超える額の2/3	※区民団体と大学・学生団体との協働の場合、20万円以下は全額、20万円を超える額の2/3	※区民団体と大学・学生団体との協働の場合、20万円以下は全額、20万円を超える額の2/3



## 無料相談(弁護士、行政書士、司法書士)

相談	日時	場所
弁護士 (京都市民法律相談)	毎週水曜日 13:15～15:15	区役所1階 地域力推進室相談室
行政書士	5月8日(火) 14:00～16:00 問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局(☎741-3567)	区役所1階 大会議室A
司法書士	5月10日(木) 13:30～16:30 問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)	区役所1階 大会議室A

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



## 「ほんまもん」を食べる

第13回



草食なかがし主人 中東 久雄

左京食文化プロジェクト「ほんまもん」の食を楽しまうの一環として、左京ならではの季節の料理や食材を楽しむコラムをご紹介します。

### 春爛漫

毎朝、大原に向かって桜を見ながらドライブをします。まず下鴨疎水の桜を横目に北山通から賀茂川右岸の桜トンネルを経て宝ヶ池から八瀬へ、そして大原に向かいます。大原旧街道の川岸の桜並木が美しく、山肌には山桜が点在しています。

左京区内では、街中から多くに至るまでほぼ1箇月、場所を変えて桜を楽しむことができます。街で咲き誇る桜はソメイヨシノが多いですが、そのほかにも、山桜、里桜など様々な種類があります。中でも、ソメイヨシノより1週間程度早く咲くキンキメザクラは私が大好きな桜です。その花びら



は小さく、色は淡紅色で、形は細長く、高台寺時絵に描かれている桜のようです。私の知る限りでは左京区内に2本あり、一本は、花脊峠の頂上にある大きな木で、もう一本は百井別れの山肌にある細い木です。さて、私の店では、この時季の八寸盛には必ず桜色に染まった白うどを 사용합니다。2ミリ程の厚さに剥ぎ、直径7ミリ程の型抜きで抜き取り、赤かぶの酢漬の汁に漬けて八寸の飾り盛りに使っております。

ソメイヨシノが散り終われば、山中では、白色の小花を多数付けるウワミズザクラが咲き、様々な山菜も芽吹いて、山菜の収穫シーズンとなります。開花後のウワミズザクラには、塩漬にしたら美味しい豆粒大の果実が実りますが、残念ながら、鳥が好んでほとんど食べてしまします。また、その他の山の幸も、鹿に食べ尽くされ、入手困難になってきました。その

## 左京ボイス

### クイズコーナー 今月のクイズ



2・3面掲載の児童館・学童保育所まじりの記事、「自然いつぱいの子ども」楽園が、一日○○○に变身します!

正解者の中から抽選でトライフ力京カード500円分を3名様にプレゼント  
応募方法①氏名②年齢③住所④電話番号⑤クイズの解答⑥本紙への感想(必須)を記入のうえ、ハガキ又はメールで送付

### 応募先

〒606-8511 左京区役所地域力推進室  
「左京ボイス」担当まで  
メールの場合  
件名に「左京ボイス クイズ応募」と明記のうえ、sakyob@city.kyoto.lg.jpまで  
応募締切 5月7日(月)(必着)

「左京ものしりクイズ」  
3月号の解答  
「金戒光明寺」  
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。