

2018 10/15 市民しんぶん 左京区版



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

ココロの不調は 誰でも起こり得ます。
こんな症状、ありませんか？

ココロの不調
気分が落ち込む
イライラする
集中力が続かない など

からだの不調
眠れない
食欲がない
疲れやすい など

そんなときは、まず

ゆっくりと休む。
リラックスできる
工夫をしてみましょう



家族・友人など
身近な人に話を
聞いてもらう。

それでも解消しないなら、以下の窓口にご相談ください。
状況をお聞きして、アドバイスや適切な関係機関をご案内します。

問合せ 区障害保健福祉課 (☎702-1131)

つながり・支えあうまち さきょう

障害者地域生活
支援センター

医療機関

左京区役所

障害がある人もない人も地域で生き生きと暮らすことを目指して

社会福祉協議会

左京こころの
ふれあいネットワーク

各種地域団体

障害者支援施設

次の見開き
「心ときめき芸術祭」をご覧ください

精神福祉 さきょう

検索

ふるさと森都市フェスティバルを開催します！



左京区北部で『秋』を楽しみませんか！？

文化・観光・スポーツ

広河原里山フェスティバル2018秋

魚釣りや音楽祭の開催のほか、地域特産物等も販売します！

10/28

日時 10月28日(日) 10:00～15:00

場所 広河原菅原町(京都バス「菅原」バス停前)

費用 入場・駐車場無料

問合せ 広河原自治振興会
(☎090-7349-3239(新谷))
北部農業振興センター
(☎493-6660)



もみじ祭り 紅葉の花脊散策ツアー

高さ日本一の花脊の三本杉、峰定寺の紅葉を見学します。木の玩具で遊ぶ木育コーナーや魚釣り、地域の味が楽しめる模擬店も出店します。

11/3

日時 11月3日(土・祝) 10:00～15:00

場所 山村都市交流の森(花脊八樹町250)

費用 入場・駐車場無料

問合せ 山村都市交流の森
(☎746-0439)
北部農業振興センター
(☎493-6660)

<送迎バス(往復)>

定員 50名(多数抽選) 費用 無料

行程 9:00出発、16:00解散

乗降場所 地下鉄国際会館駅①番出口前

申込み 10月24日(水)(必着)までに往復はがき、FAX、メール又はホームページ(お問合せフォーム)で、イベント名、参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号、希望座席数を山村都市交流の森(〒601-1103左京区花脊八樹町250、FAX746-0134、メールhanase-k@dobanzy.com)へ



久多 秋の里山まつり

大根、サツマイモ、キクイモの収穫体験などのほか、地域特産物等も販売します！

11/11

日時 11月11日(日) 10:00～15:00

場所 久多下の町(久多の里自然環境活用センター周辺)

費用 入場・駐車場無料

問合せ 久多の里自然環境活用センター
(☎748-2180)
北部農業振興センター
(☎493-6660)

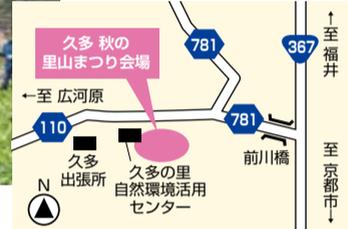
<送迎バス(往復)>

費用 1席2,000円(小・中学生1,000円、乳幼児無料)

行程 8:50出発、17:00解散

乗降場所 地下鉄国際会館駅①番出口前

申込み 11月5日(月)までに電話で氏名、住所、連絡先、希望座席数を西邦観光(☎791-1747、北白川東久保田町31、京都府知事登録旅行業3-277)へ



11/23

文化・観光・スポーツ



ール後は、宛門跡と明治期罹した政治家・具視の幽棲旧宅料で見学していきます！

心のふれあいみんなの広場 ～映画上映会「リメンバー・ミー」～

バリアフリー上映(日本語字幕・副音声ガイド付き)

文化・観光・スポーツ

12/1

12月は人権月間です。この機会に人権について考えてみませんか。

日時 12月1日(土) 14:00～15:50(受付13:30～)

場所 区役所1階 大会議室

定員 200名(先着順)

費用 無料

申込み 10月24日(水)～11月16日(金)に電話、FAX又はメールで

京都いつでもコール(2・3面下に記載)に氏名、郵便番号、住所、電話番号、同伴人数(4人まで)、内小学生以下の人数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)

テーマは「家族愛!!」



©2017 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

11・12月は市税の「滞納整理強化期間」です！

昼間や平日に連絡がとれない方へ、夜間・休日に訪問や電話での催告等を実施します。特別な事情があり納付が困難な場合は、ご相談ください。

問合せ 左京区税務センター(☎702-1198)

左京区伝統行事カレンダー (11月)

「左京区伝統行事ガイドおつぎのまつり」の掲載行事等を紹介します。

日付	行事名	場所
11月8日(木)	火焚祭	満足稲荷神社

移動図書館「こじか号」 ☎801-4196

巡回日程	日時	場所
10月26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
11月2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
11月14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

来年4月に小学校・義務教育学校(国立・私立を含む。)へ入学する新1年生(平成24年4月2日～25年4月1日生まれ)の保護者の方へ

10月22日頃に該当するお宅へ入学届を郵送します。11月5日(月)までに指定の学校へ提出してください(引越予定の方も要提出)。
書類が届かない場合は、区市民窓口課(☎702-1054)・各出張所にご連絡ください。
なお、就学時健康診断の日程は、入学届提出時に学校から案内。また、各学校ホームページにも掲載します。

問合せ
【入学手続】
指定の学校又は市教育委員会調査課(☎222-3772)
【就学時健診】
指定の学校又は市教育委員会体育健康教育部(☎708-5321)

左京子どもふれあいカーニバル

日時 11月17日(土) 10:00～14:30 ※雨天中止
場所 宝が池公園「子どもの楽園」
内容 ミニ消防車乗車体験、吹奏楽演奏、ぬりえ・工作、大原女・白川女衣装体験、お茶席など
費用 無料(お茶席は有料) 申込み 不要
問合せ 市はぐくみ創造推進室(☎251-0457)

親子で楽しめるイベントを開催します。ぜひご家族でお越しください!

イネ課長

ふるさと森都市フェスティバルを開催します!

魚釣りや音楽祭の開催のほか、地域特産物等も販売します!

10/28 広河原里山フェスティバル2018秋
日時 10月28日(日) 10:00～15:00
場所 広河原菅原町(京都バス「菅原」バス停前)
費用 入場・駐車場無料
問合せ 広河原自治振興会(☎090-7349-3239(新谷) 北部農業振興センター(☎493-6660))

もみじ祭り 紅葉の花宵散策ツアー
高さ日本一の花宵の三本杉、峰定寺の紅葉を見学します。木の玩具で遊ぶ木育コーナーや魚釣り、地域の味が楽しめる模擬店も出店します。
日時 11月3日(土・祝) 10:00～15:00
場所 山村都市交流の森(花宵八樹町250)
費用 入場・駐車場無料
問合せ 山村都市交流の森(☎746-0439) 北部農業振興センター(☎493-6660)

久多 秋の里山まつり
大根、サツマイモ、キウイモの収穫体験などのほか、地域特産物等も販売します!
日時 11月11日(日) 10:00～15:00
場所 久多下の町(久多の里自然環境活用センター周辺)
費用 入場・駐車場無料
問合せ 久多の里自然環境活用センター(☎748-2180) 北部農業振興センター(☎493-6660)

歯のひろば ～お口の健康について学びませんか?～

日時 11月11日(日) 11:00～14:00
場所 区役所1階 大会議室
内容 お口の健康相談、歯みがき指導、フッ化物塗布、食育コーナー等
費用 無料 申込み 不要
問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)

左京区地域介護予防推進センター 認知症予防教室の脳トレサポーター養成講座

日時 11月8日(木)、13日(火)、22日(木)、29日(木) 各日とも14:00～16:00
場所 区役所1階 大会議室
講師 高橋伸子氏(立命館大学人間科学研究所客員研究員)他
定員 区内在住の方20名(先着順)
※原則4日間すべての受講が必要
費用 無料
申込み 10月22日(月) 9:00から電話で当センター(☎706-6499)へ

左京老人福祉センター シニア講座「ちりめん干支色紙づくり」

日時 11月27日(火) 10:00～11:30
場所 左京合同福祉センター3階 会議室
定員 市内在住60歳以上の方40名(先着順)
費用 800円(材料費)
申込み 10月29日(月) 9:00から電話で当センター(☎722-4650)へ
※11月20日(火)以降はキャンセル不可

第26回左京区民ふれあいウォーキング

日時 11月23日(金・祝) 9:00～12:00(受付8:30～)
集合場所 区役所1階 大会議室
定員 区内在住、在勤・在学の方400名(先着順)
※小学生以下は保護者同伴
費用 無料
申込み 10月24日(水)～11月9日(金)に電話、FAX又はメールで京都いつでもコール(2・3面下に記載)に氏名、電話番号、同伴人数、内小学生以下の人数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)

文化・観光・スポーツ

岩倉公園
クラッドアリスネトル京都
周布社小・中・高
京都国際会館
嵐ヶ池
左京区役所
破壊場自動車学校

心のふれあいみんなの広場 ～映画上映会「リメンバー・ミー」～

12月は人権月間です。この機会に人権について考えてみませんか。
日時 12月1日(土) 14:00～15:50(受付13:30～)
場所 区役所1階 大会議室
定員 200名(先着順)
費用 無料
申込み 10月24日(水)～11月16日(金)に電話、FAX又はメールで京都いつでもコール(2・3面下に記載)に氏名、郵便番号、住所、電話番号、同伴人数(4人まで)、内小学生以下の人数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)

つながり・支えあうまちをつくりましょう! 第24回心ときめき芸術祭

はばたけ、私たちの思い～輝く未来を君と共に～

日時 10月25日(木) 13:00～16:00
10月26日(金) 9:00～16:00
場所 区役所1階 大会議室
※ご来場は公共交通機関をご利用ください。
費用 入場無料(飲食物等有料)
内容 10月25日(木) 作業所まつり(作品展示・販売) 市民セミナー「うつとつきあうコッ」～療養からリワークまで～
10月26日(金) 作業所まつり(作品展示・販売) 喫茶コーナー、舞台発表
問合せ 区障害保健福祉課(☎702-1131)

左京体振ニュース

▶8月26日◀
第54回京都市バレーボール祭
各区から42チームが出場。左京区は、松ヶ崎体振チームが2勝して優秀チームに!
▶9月2日◀
平成30年度京都市チャンピオン大会(女子バレーボール)左京区予選会
優勝:市原野体振チーム
準優勝:松ヶ崎体振チーム
※両チームは、11月18日(日)開催予定の本大会に出場します!

11・12月は市税の「滞納整理強化期間」です!

昼間や平日に連絡がとれない方へ、夜間・休日に訪問や電話での催告等を実施します。特別な事情があり納付が困難な場合は、ご相談ください。
問合せ 左京税務センター(☎702-1198)

左京区伝統行事カレンダー(11月)

「左京伝統行事ガイドおつぎのまつり」の掲載行事等を紹介します。

日付	行事名	場所
11月8日(木)	火焚祭	満所稲荷神社

移動図書館「こじか号」 ☎801-4196

巡回日程	日時	巡回先
10月26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
11月2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
11月14日(水)	10:30～11:00	広河原伝兵衛前
	11:20～11:50	JA京都中央花宵支店前
	13:00～13:30	花宵小学校
	13:50～14:20	別所喫茶カウベル前

京都いつでもコール

市役所情報センター内コールセンター
おかけ間違いなくお話しください
受付時間 平日 午前8時～午後5時(年末年始を除く)
おかけ間違いなくお話しください
受付時間 平日 午前8時～午後5時(年末年始を除く)
おかけ間違いなくお話しください
受付時間 平日 午前8時～午後5時(年末年始を除く)

来年4月に小学校・義務教育学校(国立・私立を含む)へ 入学する新1年生(平成24年4月2日～25年4月1日生まれ) の保護者の方へ

子育て

10月22日頃に該当するお宅へ入学届を郵送します。11月5日(月)までに指定の学校へ提出してください(引越予定の方も要提出)。

書類が届かない場合は、区市民窓口課(☎702-1054)・各出張所にご連絡ください。

なお、就学時健康診断の日程は、入学届提出時に学校から案内。また、各学校ホームページにも掲載します。

問合せ

【入学手続】

指定の学校又は市教育委員会調査課(☎222-3772)

【就学時健診】

指定の学校又は市教育委員会体育健康教育室(☎708-5321)

左京子どもふれあいカーニバル

子育て

日時 11月17日(土) 10:00～14:30 ※雨天中止

場所 宝が池公園「子どもの楽園」

内容 ミニ消防車乗車体験、吹奏楽演奏、ぬりえ・工作、大原女・白川女衣装体験、お茶席など

費用 無料(お茶席は有料) 申込み 不要

問合せ 市はぐくみ創造推進室(☎251-0457)



昨年度の様子

親子で楽しめるイベントを開催します。ぜひご家族でお越しください!



イイネ課長

歯のひろば ～お口の健康について 学びませんか?～

健康長寿・福祉



日時 11月11日(日) 11:00～14:00

場所 区役所1階 大会議室

内容 お口の健康相談、歯みがき指導、フッ化物塗布、食育コーナー等

費用 無料 申込み 不要

問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)



左京区地域介護予防推進センター 認知症予防教室の脳トレサポーター養成講座

健康長寿・福祉

日時 11月8日(木)、13日(火)、22日(木)、29日(木)
各日とも14:00～16:00

場所 区役所1階 大会議室

講師 高橋伸子氏(立命館大学人間科学研究所客員研究員) 他

定員 区内在住の方20名(先着順)

※原則4日間すべての受講が必要

費用 無料

申込み 10月22日(月) 9:00から電話で当センター(☎706-6499)へ



左京老人福祉センター シニア講座「ちりめん干支色紙づくり」

健康長寿・福祉

日時 11月27日(火) 10:00～11:30

場所 左京合同福祉センター3階 会議室

定員 市内在住60歳以上の方40名(先着順)

費用 800円(材料費)

申込み 10月29日(月) 9:00から電話で当センター(☎722-4650)へ

※11月20日(火)以降はキャンセル不可



第26回左京区民ふれあいウォーキング

日時 11月23日(金・祝) 9:00～12:00(受付8:30～)

集合場所 区役所1階 大会議室

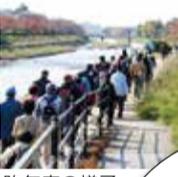
定員 区内在住、在勤・在学の方400名(先着順)

※小学生以下は保護者同伴

費用 無料

申込み 10月24日(水)～11月9日(金)に電話、FAX又はメールで京都いつでもコール(2・3面下に記載)に氏名、電話番号、同伴人数、内小学生以下の人数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)



昨年度の様子



サキちゃん

つながり・支えあうまちをつくりましょう!

健康長寿・福祉

第24回心ときめき芸術祭 はばたけ、私たちの思い ～輝く未来を君と共に～

日時 10月25日(木) 13:00～16:00

10月26日(金) 9:00～16:00

場所 区役所1階 大会議室

※ご来場は公共交通機関をご利用ください。

費用 入場無料(飲食物等有料)

内容

10月25日(木) 作業所まつり(作品展示・販売)
市民セミナー「うつとつきあうコツ」
～療養からリワークまで～

10月26日(金) 作業所まつり(作品展示・販売)
喫茶コーナー、舞台発表

問合せ 区障害保健福祉課(☎702-1131)



第24回心ときめき芸術祭
ポスター募集作品



左京体振ニュース

文化・観光・スポーツ

▶8月26日◀

第54回京都市バレーボール祭

各区から42チームが出場。左京区は、松ヶ崎体振チームが2勝して優秀チームに!

▶9月2日◀

平成30年度京都市チャンピオン大会
(女子バレーボール)左京区予選会

優勝:市原野体振チーム

準優勝:松ヶ崎体振チーム

※両チームは、11月18日(日)開催
予定の本大会に出場します!



市原野体振チームの皆さん

まちづくり活動 支援交付金 **まちづくり活動掲示板**

みんなで歌おう！うたごえカフェ

ひとりで歌うのもいいけど、みんなで歌うともっと楽しい！ピアノ等の生伴奏と一緒に歌って交流しましょう。
日時 ①毎月第3水曜日13:30～15:30
 ②毎月第4土曜日14:00～16:00
場所 ①サクラキャットイングリッシュカフェ(高野蓼原町18-1)
 ②花友しらかわ(浄土寺真如町155-3)
定員 ①30名 ②60名(当日先着順)
費用 500円 ※飲食持込自由、小学6年生以下無料
申込み 不要
問合せ 京都ピアノとうたの音楽ひろば
 (上平 ☎080-9161-1580)



石座神社の火祭り

まちづくり

京都洛北を代表する火祭りの一つで、未明から始まる松明行事です。今年には昼神事で半世紀ぶりに剣鉾の巡幸が復活します！お祭りの最後には岩倉史謡の奉納もあります。
日時 10月20日(土) 朝神事3:00～5:00 昼神事13:00～16:00
場所 石座神社(岩倉上蔵町302)
費用 無料 **申込み** 不要
問合せ 石座神社奉賛会(玉城一郎 ☎791-6027)

10/20

ホテルと自然の講演会

知られざるホテルの生態や岩倉川周辺の自然環境に関する講演会を行います。
日時 10月21日(日) 14:00～16:00
場所 岩倉村松テラス集会所(岩倉中在地町37)
定員 市内在住、在勤・在学の方50名(当日先着順)
費用 無料 **申込み** 不要
問合せ 岩倉さとやまの会(古谷 ☎721-8069)

10/21

TEENAGE KICKS 11月大会

～軽音楽部で活躍する高校生たちを応援しに来ませんか！～
 「音楽を通じて、豊かな感性と、人とのつながりを大切に育ててもらいたい」という理念の下、高校生バンドコンテストを開催します！
日時 11月10日(土) 11:00～15:35(予定)
 11日(日) 11:00～17:00(予定)
場所 京都精華大学友愛館多目的ホール「Agora」(岩倉木野町137)
定員 500名 **費用** 無料 **申込み** 不要
問合せ TEENAGE KICKS実行委員会大会本部
 (宮 ☎313-2121)

11/10・11



最新情報はこちらから！

みんなでカレーを作っていっしょに食べよう！

子どもからお年寄りまで、みんなでできることを分担しながら、楽しく調理しましょう！
日時 11月18日(日) 10:00～15:00(受付9:30～)
場所 元新洞小学校(新東洞院仁王門上ル新東洞院町252)
定員 吉田・聖護院・川東・新洞・岡崎学区在住の方100名(先着順)
費用 無料
申込み 10月20日(土)から電話、FAX又はメールで下記問合せへ氏名、年齢、連絡先をお知らせください。
問合せ つなぐキッチン・プロジェクト(左京南地域包括支援センター内) ☎771-6300、FAX 771-6299、メール sien-center@shinwakai-min.jp

11/18

無料相談(弁護士、司法書士、行政書士)

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 相談日の週の月～水曜日8:30～17:00 (水曜日は15:00まで)に要予約 定員12組(1組20分以内) 問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)	区役所1階 地域力推進室相談室
司法書士	11月8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
行政書士	11月13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 地域力推進室相談室

防災マメ知識

**避難所には、下記のものを持っていきましょう！
(日頃からの準備が大事。最低3日分。)**

- 食料(腹持ちがよく、そのまま食べられるもの)
 - 水(1人1日2～3ℓ) ●常備薬(処方箋やお薬手帳も)
 - 携帯トイレ(1人1日6回分)
 - おむつ、粉ミルク、生理用品、メガネ、入れ歯 など
- 問合せ** 区地域力推進室総務・防災担当(☎702-1021)

左京ボイス
クイズコーナー
今月のクイズ
 2・3面掲載の記事、12月の人権月間
 に上映の映画のタイトルは「○○○○○」
 ・ミミ

応募先
 「ハガキの場合」
 〒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、sakyocity.kyoto.lg.jp/ky
 の応募締切 11月5日(月)(必着)
「左京ものしりクイズ」
9月号の解答
「①救済地踊」
 当選者の発表は、賞品の発送をもつて
 代えさせていただきます。

自然からの食育
 いよいよ食欲の秋がやってきました。野山に果実が実り、冬野菜の走り物や、脂の乗った魚が回り始めるこの季節、食べ過ぎにはくれぐれも御用心。
 さて、秋の里山の味覚と言えば、松茸や栗が代表格です。松茸は、ここ五、六年はほとんど聞かなくなりましたが、昔は左京区内でも採れました。栗の方は、大原の里の駅でも売られています。零余子の実は、米粒からパチンコ玉程になって、草木に絡んでぶら下がっています。自然薯の実はよく売られているのは、山芋や長芋の子です。野生の物は、口に入れて噛むと、香りも味もまたひと味違います。
 秋の野山には、他にも様々なものが実ります。山育ちの私には、木通は学校帰りのおやつでした。栗は、道端に落ちていたのを拾ったり、木についでいたのを剥いたり、木に付いている球栗を、長い竹の棒でたたいて落としたりしました。球栗は、足で踏み締めて中の栗を取り出します。歯で皮を剥き、渋皮をそぎ落とすと、口の中に渋皮がたまります。それを吐き出しながら生栗を食べると、口の中の渋みが、栗の甘味で打ち消され、美味しく食べられたものでした。
 また、栗御飯を炊く時は、すり鉢でゴロゴロと擦り、渋皮が少し残るほどで炊くと美味しいです。また、大きな栗の背に、十字字に深く皮一枚残して包丁を入れます。油で揚げると、皮が縮み、四弁の花のように開きます。塩を振り、荒皮を外し、渋皮と一緒に食べます。栗の最速の調理法です。「瓜食めば、子ども思ほゆ栗食めば、まして徳はゆ…」
 「万葉集」の中の山上憶良の



長唄の一部です。瓜や栗を食べると、つい故郷に残してきただ子どものことを思い出し、しつと歌っています。この時代、甘い瓜や栗は子どもたちの大好物だったのでしよう。この甘い瓜や栗を食べさせたら、子どもたちはどんなに喜ぶだろうと思いを馳せる。親心は、今も昔も変わらないものです。幾千年の昔から、子どもたちは、自然の中で自ら遊び、学び、育ってきたと思います。野生の物を口にした時、味やにおい、舌に残る感触を通じて、その食べ物の全体を知ることが出来ます。幼き頃の、こうした「純粹経験」が蓄積されるほど、人は心の豊かな大人に育っていくと思えます。物の善し悪しは、大小ではなく、持ち味と香りだと思えます。劣を惜しまず、手間暇をかけて味わうことが肝要です。

「ほんまもん」を食べる

第16回



草食 なかひがし 主人 中東 久雄