



左京区シンボルマーク

市民しんぶん 左京区版

左京ボイス

左京区役所ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/>

2015 8/15

世帯数 83,350世帯
人口 167,499人

(平成27年7月1日現在)

第3回

アウトドア婚活

山村都市めぐり愛ツアー

10月7日(水)

9:30~17:00 (9:00集合)※雨天決行

前回参加者の感想

- BBQが楽しかった!
- カップル発表時の〇〇〇が感動的だった!
- いろんな人と話ができて良かった

水占みくじ



土日にお仕事の方も参加できる平日開催の婚活支援事業です。左京の歴史と自然に触れながら、将来のパートナーを探してみませんか。

京都市長 門川 大作

スケジュール

1. バス車内で自己紹介
2. 貴船神社散策(水占みくじ)
3. 山村都市交流の森到着
4. 1対1のトークタイム
5. みんなでバーベキュー(途中席替えあり)
6. フリートーク、告白カード記入
7. カップル発表

前回参加者 飲食業、医療事務、公務員、会社員等

参加者募集

対象

市内在住又は通勤で、30～49歳(開催日時点)の独身の方(学生不可)

集合場所

地下鉄烏丸線「国際会館」駅付近
※貸切バスで移動

定員

男女各20名
(応募多数の場合は抽選)

費用

4,000円

主催

山村都市めぐり愛ツアー実行委員会

申込み

8月21日(金)～9月14日(月)に「京都いつでもコール」(この1面右下に記載)に氏名(ふりがな)、性別、郵便番号、住所、年齢、電話番号、職業(市外在住の方のみ勤務先の区)をお知らせください。

※参加の可否については、9月下旬頃を目途に郵送でお知らせします。

問合せ 区地域力推進室(☎702-1021)

この記事に注目

- 左京区特別講座「認知症のこと」参加者募集…………… 2面
- 「平成27年国勢調査」にご協力をお願いします …………… 4面

左京区役所 電話…702-1000(代表)※お掛け間違いにご注意ください。

市政情報総合案内コールセンター

みなここ 661-3755 FAX…661-5855

京都いつでもコール

電子メール(ホームページから送信できます)……………

●パソコン、携帯電話で「京都いつでもコール」検索

8:00～21:00(年中無休)

※電話・FAXのお掛け間違いにご注意ください。

コーナー中！
今号の募集内容
2、3面広告下に掲載する作品や情報を募集します。
私の運動健康法(40文字以内)
掲載締切 10月15日号
応募締切 9月8日号

左京さくらちゃん体操

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

せならそう！
トン(3回)

食育セミナー
男性の栄養教室

近頃は、料理をする男性も増えてきています。左京区では、18歳以上の区内在住の男性を対象に、栄養教室を開催しますので、ぜひご参加ください。料理初心者も大歓迎です。

日時 9月3日(木)、4日(金)各日とも10:00～12:30(受付9:45～)※内容は各日同じ
場所 区役所3階栄養指導室
内容 講義「あぶらについて」調理実習「てんぷらを揚げる」
定員 各回24名(先着順)
費用 500円
持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ等)・タオル
申込み 8月25日(火)8時30分から電話又は窓口にて区健康づくり推進課(☎702-1219、33番窓口)へ

内面から輝くわたしを目指そう！
女性のための健康講座

更年期を乗り切り、元気でいきいきした生活を送るために、自分自身の体を振り返ってみませんか？

対象 区内在住40歳から64歳の女性で2回とも参加できる方

※医師から運動制限を受けていない方

日時 9月11日、18日各金曜日13:30～15:30(受付13:00～)

場所 区役所3階健康教育室

内容 医師等による女性の健康についての講義及び運動実習

定員 30名(先着順) 費用 無料

持ち物 運動のできる服装・靴、お茶又は水

申込み 8月28日(金)8時30分から電話又は窓口にて区健康づくり推進課(☎702-1219、33番窓口)へ



じいじ・ばあばの子育て講座

祖父母世代を対象にした子育て講座を3回シリーズで実施します。

対象 未就学児の孫がいる祖父母、これから孫を育てる予定の方、一緒に講座を楽しみたい親子(子は未就学)

※原則3日とも参加できる方

日時 9月7日、14日、28日各月曜日14:00～15:30

場所 区役所3階健康教育室

内容 ①小児科医師による講演 ②耳鼻科医・眼科医・小児科医による子どもの健康相談 ③今どきの育児や子どもの食事・むし歯予防・事故予防の話、手洗いチェック、沐浴体験

定員 40名(先着順) 費用 無料

申込み 8月24日(月)から電話で区健康づくり推進課(☎702-1218)へ



～安心して暮らし続けるために～
左京区特別講座
認知症のこと

参加者募集



医療の最前線で活躍されている医師と司法書士から、認知症の医学的理理解や認知症の方の財産管理能力の低下と成年後見制度などについてわかりやすくお話ししていただきます。関心のある方はどなたでもご参加ください。

※高齢者にやさしい店事業の説明も行います。

日時 9月18日(金)13:30～15:00

場所 区役所1階大会議室

講師 左京医師会理事 澤田 親男氏
京都府立医科大学精神機能病態学准教授 成木 迅氏
京都さくら司法書士事務所 中野 篤子氏

定員 150名

費用 無料 申込み 不要
問合せ 区支援課(☎702-1145)

食中毒予防!!
食肉は必ず加熱して食べましょう



夏には屋外でバーベキューをする機会が増えます。肉は優秀なタンパク源の一つですが、生肉には、様々な病原菌や食中毒菌がついていることがあるため、加熱せずに食べると、非常に危険です。特に子供や高齢者など抵抗力の弱い方は、症状が重症化し、最悪の場合、死に至るおそれもあります。

Q. 肉にはどんな食中毒菌がついていることがあるの？

牛肉では腸管出血性大腸菌(O111やO157等)、鶏肉ではカンピロバクター、豚肉ではサルモネラ属菌が代表的です。

Q. 食中毒の症状は？症状が出たらどうすればいいの？

食中毒菌の種類によりますが、腹痛、下痢、血便、発熱、嘔吐などが主な症状です。そのような症状があ

れば、直ちに医療機関を受診しましょう。

Q. 食中毒を防ぐには？

①肉は十分に加熱(中心温度75℃、1分間以上)する。

②焼肉などをするとき、生肉を触る箸と焼けた肉を食べるための箸を分ける。

③トイレ後、調理前、食事前には、手洗いを十分に行う。

Q. 生レバーは食べてはいけないの？

生食用の牛、豚のレバーは、販売・提供が禁止されました。また、牛の生肉(ユッケ・牛たたき等)についても、厳しい基準を満たした施設で加工・調理されたものでないと販売・提供はできません。

問合せ 区衛生課(☎702-1268)

有害・危険 ごみ等の移動式拠点回収を実施

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の理由から家に置いたままになりがちな「有害・危険ごみ」を回収します。

資源物 古紙、雑誌、古着類、せん定枝、陶磁器製の食器など

有害・危険ごみ 石油類、医薬品、化学薬品、塗料、洗浄剤など
※種類によって回収できないものがあります。詳しい内容は、問い合わせていただくか京都市情報館(市ホームページ)でご確認ください。

問合せ 東部まち美化事務所(☎722-4345)
左京エコまちステーション(☎366-0821)

日 時		場所【学区】
9月6日(日)	9:00～11:00	大原勝林院町基地局前(平本橋から北に200～300m)【大原】
9月27日(日)	9:00～11:00	野中公園【市原野】
	13:00～15:00	辻公園【修学院第二】

※10月以降も月2箇所程度実施

左京 消防署だより

「水災害豆知識」

ここ数年、夏から秋にかけて、集中豪雨や台風の到来により京都市内でも水災害が発生しています。台風シーズンに備え、水災害時に役立つ知識を紹介します。

身近なもので浸水対策

ごみ袋や段ボール箱など身近にあるもので、浸水を防ぐことができます。

水を入れた袋+ダンボール箱

建物2階に移動するときの「避難」のひみつ

発生する洪水が危険が迫っているときに、予想される浸水の深さによって、とるべき行動が異なります。

避難が必要とされる場合は、雨が強く降る前や、暗くなる前に安全な避難所に避難することが重要です。

しかし、浸水は時間を追って刻々と状況が変化しますので、もうすでに浸水が始まっているなど、避難所への避難に危険を感じた場合は、自宅の2階や2階建て以上の建物に一時的に避難してください。

避難所へ移動するときの注意事項

水害の原因は、河川の氾濫だけではありません。側溝が雨水でいっぱいになったり、洪水で川の水位が高いために、雨水が小川や下水道から排水できずにあふれ出し浸水の被害を受けることがあります。これを内水はん濫といいます。

このようなときは、道路のマンホールや側溝の蓋が流されていることがあり、大変危険です。浸水している場所を歩くときは棒などでマンホールや側溝等を確認しましょう。

問合せ 左京消防署(☎723-0119)

左京区地域介護予防推進センターからのお知らせ

参加者募集

認知症予防教室
簡単な音読や計算を行います。

日時 ①9月28日～4月18日の毎週月曜日(全24回)※祝日・年末年始除く14:00～14:50又は15:00～15:50

②9月29日～4月5日の毎週火曜日(全24回)※祝日・年末年始除く10:00～11:00

場所 ①ひまわりサロン下鴨(市バス、京都バス「植物園前」徒歩1分)

②岩倉三宅地域集会所(京都バス「岩倉三宅町」徒歩3分、市バス「上高野」徒歩5分)

定員 各8名(先着順)

費用 1回100円

ステッププラス教室
脳と体を同時に鍛える体操です。

※医師から運動制限を受けていない方限定

日時 9月7日～12月21日の毎週月曜日(全12回)※祝日除く9:30～10:45又は10:45～12:00

場所 京都大学 杉浦地域医療研究センター

定員 各10名(先着順)

費用 無料

対象 区内在住65歳以上で介護保険のサービスを受けていない方

申込み 8月18日(火)9時から左京区地域介護予防推進センター(☎706-7301)へ(新規申込者優先)



お知らせ

左京区役所

松ヶ崎堂ノ上町7番地の2
☎702-1000(代)

福祉

児童扶養手当の現況届の提出

児童扶養手当を受けている方は、指定された期間に現況届を支援課へ提出してください。
提出がないと、8月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

問合せ 支援課(☎702-1114)

特別障害者手当等の現況届等の提出

特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当、外国籍市民重度障害者特別給付金、特別児童扶養手当を受けている方は、9月10日(木)までに現況届(特別児童扶養手当は所得状況届)を支援課へ提出してください。
提出がないと、8月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

問合せ 支援課(☎702-1131)

入院や高額な外来受診による高額療養費が見込まれる方へ

国民健康保険及び後期高齢者医療制度にご加入の方で、入院や外来受診で高額な医療費の自己負担金が見込まれる方は、事前に保険年金課へご相談ください。申請により「限度額適用認定証」等を発行できる場合があります(70歳以上の方は、市民税非課税世帯の方が対象です)。交付されましたら、医療機関に提示してください。
○医療費が限度額までで済みます。
○入院時の食事代が減額されます(市民税非課税世帯の方に限ります)。

問合せ 保険年金課(☎702-1170)

京都市の福祉医療制度のご紹介

健康保険に加入している方を対象に、医療費等の自己負担を軽減する福祉医療制度を実施しています。適用には区役所への申請が必要です。

ひとり親家庭等医療

父又は母のない子ども(18歳到達後の年度末まで)とその親又は両親のいない子ども(同)等の健康保険の自己負担額をゼロにします。所得制限あり。

重度心身障害者医療(障害者医療)

重度障害のある方の健康保険の自己負担額をゼロにします。障害程度の条件、所得制限あり。

老人医療

65歳以上70歳未満の方の健康保険の自己負担額を2割(一定以上所得の方は3割)にします。所得制限あり。

問合せ 福祉介護課(☎702-1068)

子ども医療

0歳から小学校6年生(平成27年9月からは中学校3年生)までの方の健康保険の自己負担額を軽減します。

問合せ 市地域福祉課(☎251-1123)

重度障害老人健康管理費

後期高齢者医療の被保険者で重度の障害のある方の自己負担をゼロにします。障害の程度の

まちづくり活動掲示板

左京区 まちづくり活動
支援交付金

蕎麦でつなぐ里山の暮らし
～OKU京都ねっと～

夏から紅葉の秋と移りゆく季節に、里山に身を置いて、五感で触れる体験をしてみませんか。

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 ①8月23日種まき、②9月27日花見&

そば粉料理、③10月18日収穫、④11月15日脱穀、各日とも日曜日9:30～14:30

場所 花脊別所町内(公共交通機関をご利用ください。京都バス32号系統バス停「花背高原前」下車徒歩5分。駐車場もあり。)

定員 各回20名(定員に達し次第締切)

費用 昼食付大人2,000円、小中学生1,000円

申込み 9:00～17:00に電話:080-5108-5348
又はメール:okukyoto@gmail.comで川勝へ。

条件、所得制限あり。

問合せ 保険年金課(☎702-1170)

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の支給

戦没者等の3親等内遺族の中で1人(一定条件あり)に額面25万円(5万円/年×5回)の国債を支給します。戦没者等との続柄等により、優先順位があります。

受付 8:30～12:00 13:00～17:00

申込み・問合せ 福祉介護課(☎702-1064)

保健衛生

胸部検診と大腸がん検診

職場等で検診を受けられる方のご遠慮ください。

検診内容(対象)・費用(免除制度あり)

結核検診(胸部X線撮影)(15歳以上)無料

肺がん検診(胸部X線撮影)(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

大腸がん検査(40歳以上)300円

日時・場所

8月18日(火)時間③ 養徳小学校

8月27日(木)時間① 元堰源小学校

同日 時間② 久多いきいきセンター

9月3日(木)時間① 花背小中学校

同日 時間② 鞍馬自治会館

9月7日(月)時間③ 天理教河原町大教会

9月10日(木)時間③ 岩倉南小学校

9月17日(木)時間③ 第三錦林小学校

9月24日(木)時間③ 元新洞小学校

10月1日(木)時間② 市原野小学校

10月5日(月)時間③ 養正小学校

10月6日(火)時間③ 第四錦林小学校

10月14日(水)時間② 京都大原学院

10月16日(金)時間③ 左京区役所

※時間①10:30～11:30、②14:00～15:00、③14:00～15:30

問合せ 健康づくり推進課(☎702-1219)

成人・妊婦歯科相談

市内にお住いの18歳以上の方と妊産婦の方を対象に、歯科医師と歯科衛生士による歯科健診・相談を実施します。65歳以上の方には口腔機能相談も行っています。

日時 毎月第2水曜日9:00～10:30

場所 区役所3階

費用 無料 申込み 不要

問合せ 健康づくり推進課(☎702-1219)

相談窓口

弁護士による無料法律相談

日時 毎週水曜日13:15～(受付13:00～)

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)
※1人20分以内

問合せ 地域力推進室(☎702-1029)

行政書士会による無料相談

日時 9月8日(火)14:00～16:00

場所 区役所1階大会議室A

問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局
(☎762-0505)

左京はあとふるプラン

自然を愛で、歴史を学び、文化を

司法書士会による無料相談

日時 9月10日(木)13:30～16:30

場所 区役所1階大会議室A

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 ☎761-4484

「レコードを聴く会」

作家のいしいしんじ氏のトークとレコード鑑賞をお楽しみください。

日時 8月22日(土)13:30(開場13:00)～14:30

費用 無料 問合せ 電話で当センターへ

左京老人福祉センター

高野西開町5 ☎722-4650

介護予防講座

「ストレッチとチェアエクササイズ」

ストレッチで体を伸ばして、椅子を使った楽しい体操でリフレッシュしませんか。

対象 市内在住60歳以上で医師から運動制限を受けない、腰や膝に痛みのない方

日時 9月11日(金)13:30～15:00

定員 30名(先着順) 費用 無料

持ち物 運動のできる上履き、タオル

※当センターに更衣室はありません。

申込み 8月17日(月)から電話か直接当センターへ。

左京図書館

高野西開町5 ☎722-4032

開館時間 平日:9:30～19:30
土・日曜、祝日:9:30～17:00

休館日 毎週火曜

赤ちゃん絵本ふれあいタイム

8月20日、8月27日、9月3日、9月10日
各日とも木曜日10:30～

おたのしみ会 8月22日(土)11:00～

岩倉図書館

岩倉下在地町16
☎702-8510

開館時間 月・木曜:9:30～19:00
その他の曜日・祝日:9:30～17:00

休館日 毎週火曜

天体天文教室 8月23日(日)14:00～

防災教室 9月5日(土)14:00～

あかちゃんタイム 9月11日(金)11:00～

えいごタイム 9月12日(土)10:30～

移動図書館「こじか号」

(☎801-4196)

巡回日程		
8月19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
8月24日(月)	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
8月28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
9月4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
9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
	13:50～14:20	別所喫茶カウベル前

8月は人権強調月間

人権啓発パネル展示

期間 8月17日(月)～31日(月)

場所 区役所1階区民ロビー

問合せ 区地域力推進室
(☎702-1029)



平成26年度「四字熟語人権マンガ」
京都市長賞「失敬千万」

子育て応援情報

つどいの広場 ピーちくばーちく

未就学児(0～3歳児を中心)親子の皆様、水・日・祝・学校閉鎖日を除いた10時～16時に開いています。親子の交流の場として気軽にご利用いただけるよう気さくなスタッフがお待ちしています。イベントでは利用者からいつの間にかママ講師として活躍しているお母さんもいます。大原で季節を感じながら毎回異なる体験を通して、子を育てる親同士つながってみませんか。



「ハーブでナチュラル生活」～バジルdeおそうめん～

中庭で育てたバジルを使ってペーストを作ります。

日時 9月28日(月) 10:30～12:00

場所 京都大原学院本館1階 ※車でのご来館可

定員 5組(先着順) 費用 500円(材料費)

申込み 8月20日(木)から電話でピーちくばーちく

(☎201-6387)へ



「平成27年国勢調査」にご協力をお願いします

日本国内にお住いのすべての世帯が対象となる「平成27年国勢調査(10月1日期日)」が、本年9月から10月にかけて実施されます。

9月中旬に、調査員が「インターネット回答の利用案内」封筒(水色)を配布しますので、9月20日(日)までにインターネットでの回答をお願いします。

インターネットで回答されなかった世帯には、9月下旬頃、調査員が紙の調査票入り封筒(茶色)を配布します。

国勢調査コールセンター

0570-07-2015

(IP電話の場合 03-4330-2015)

設置期間 平成27年10月31日まで

受付時間 午前8時～午後9時(土日祝もご利用いただけます)

※お掛け間違いにご注意ください。

問合せ 区地域力推進室(☎702-1021)

安心安全通信

自転車はルールを守って

6月1日から、改正道路交通法の施行に伴い、信号無視・酒酔い運転・一時不停止等の特定の危険行為を繰り返す自転車運転者に講習の受講が義務化されました。

この機会に、自転車利用のルールを改めて確認しましょう。

自転車安全利用5則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・信号を守る
 - ・二人乗りはしない

- 5 子どもはヘルメットを着用

問合せ 川端警察署(☎771-0110)
下鴨警察署(☎703-0110)



左京スポーツニュース

今年度の各体育振興会主催の体育祭は、次の日程で行われます。

※10月11日以降の日程は9月15日号に掲載

開催日	体振名	会場	予備日
9月20日	静原	静原小学校	9月27日
	鞍馬	鞍馬小学校	9月23日
	八咫	花背小中学校	9月21日
	広河原	元堰源小学校	9月21日
9月27日	明德	明德小学校	10月18日
	岩倉北	岩倉北小学校	10月4日
	八瀬	八瀬小学校	10月4日
	吉田	第四錦林小学校	10月18日
10月4日	聖護院	錦林小学校	10月25日
	錦林東山	第三錦林小学校	10月18日
	修学院	修学院小学校	10月11日
	松ヶ崎	松ヶ崎小学校	10月11日
	大原	京都大原学院	10月11日
	別所	元別所小学校	10月11日

「7月12日」平成27年度左京区民ソフトボール祭が開催されました。34チーム出場し、2勝したチームが優秀チームに選ばれました。
優秀チーム 錦林東山、浄楽A、北白川A、養正A、養正B、養徳A、養徳B、下鴨A、岩倉南A、大原

久多のとちの実収穫ボランティア

久多地域では昔から、とちの実を使った加工品作りが盛んに行われています。しかし近年は、獣害や住民の高齢化などにより収穫量が激減しています。そこで、収穫作業を行うボランティアを募集します。

日時 9月19日(土) 10:00～16:00

参加費 無料(昼食を希望される場合は実費必要)

※原則、現地集合・解散(公共交通機関はありません)

※荷物等を持って片道約30分の山道を往復します。

申込方法 8月17日(月)から電話またはFAXで参加者の氏名、年齢、性別、住所、連絡先をお伝えください。

申込先 北部農業振興センター(☎493-6660/FAX493-6646)



参加者募集



明治時代にライオンの日本初繁殖と人工哺育に成功(京都市動物園所蔵)

開園は1903(明治36)年と古く、日本で2番目にできた歴史ある動物園ですが、実は、日本初の繁殖成功例も多数

昨年ラオスから4頭の子ゾウを迎えた京都市動物園では、7月に「ゾウの森」が全面オープン。続いて正面エントランスとレストラン・カフェ・ショップも完成。さらに9月には「京都の森」ができ、いよいよグランドオープンが近づいてきました。

繁殖成功例も多数
日本初の
岡崎の魅力と歴史を紹介する連載シリーズ。今回はおなじみ京都市動物園のお話です。



平成のバトンリレープロジェクト。飼育担当者とゲンタロウ(京都市動物園所蔵)

岡崎を知るオカシル連続講座(紙上版②)

今月のクイズ
4面右上に掲載の「平成27年国勢調査」。今回から、新たに選べる回答方法は?
「○○○○○○○回答」
正解者の中から抽選でト

「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

7月号の解答
「火消し屋小町」
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



ラフィカ京カード500円分を3名様にプレゼント。
応募方法①お名前②年齢③ご住所④電話番号⑤クイズの回答⑥本紙への感想(必須)をご記入いただき、ハガキまたはメールにて送付。
応募締切 9月8日(火)(必着)

フォトブック『みんなの京都市動物園』好評発売中

開園から現在までを写真でたどる京都市動物園110周年(平成25年)記念誌。貴重な古写真も多数掲載。京都市動物園発行。税込1620円。京都市動物園等で販売中。

