

2020 7/15 市民しんぶん 左京区版

左京シンボルマーク

左京ボイス

山村都市交流の森

京都バス32系統・広河原行き
「花背交流の森前」で下車
問合せ 公益財団法人
京都市森林文化協会
(☎746-0439)

北部山間の涼しい花背リゾート
山村都市交流の森で、せせらぎを
聞きながら、お食事や屋外での
バーベキューを楽しめます。
足を延ばせば、樹高日本一の
三本杉も見られます。

宝が池公園

北園から望む比叡山

様々な鳥などが生息する宝が池公園。池のほとりや
森の中で散策やジョギングを楽しめます。

岡崎公園

京都岡崎魅力づくり推進協議会提供

再発見！

緑豊かな
くつろぎの場所
左京いいところ

宝が池公園案内図

① 湖 ② 宝が池 ③ 梅林 ④ 野鳥の森 ⑤ 桜の森 ⑥ 憩いの森 ⑦ 北園 ⑧ 子どもの楽園

公園トイレ 駐車場 地下鉄出入口 バス停留所

地下鉄「国際会館」駅徒歩5分で北園
叡山電鉄「宝ヶ池」駅徒歩5分で子どもの楽園
問合せ 北部みどり管理事務所(☎882-7019)

地下鉄「東山」駅徒歩8分
市バス「岡崎公園 美術館・平安神宮前」、「岡崎公園動物園前」下車
お問合せは園内の各施設まで

広場の芝生でくつろいだり、京都市京セラ美術館の東側のテラスから
東山を眺めたり、動物園や近くの無鄰菴もおすすめです。

● マスクを着用し、人との間隔をあけ、
帰宅後は手や顔を洗いましょう

● 水分を取るなど熱中症にも
ご注意ください



新しい生活スタイルを実践しながら
左京の自然スポットを再発見しませんか？

詳しくは左京区
特設サイトをチェック！



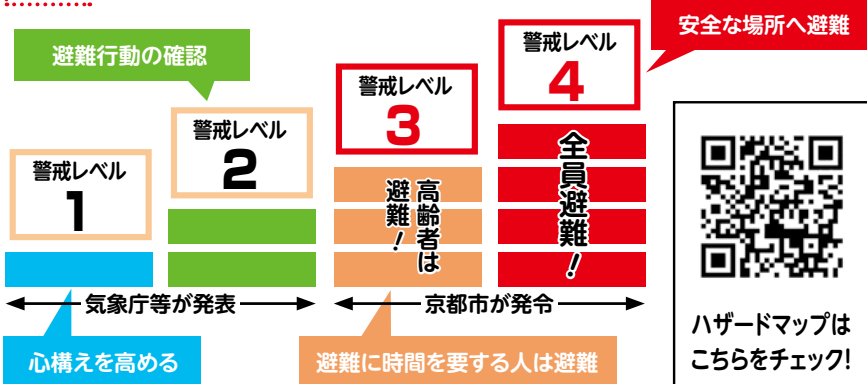
安心・安全

災害時には次の「避難情報のポイント」を確認し、適切な避難行動をとりましょう

Point 1 安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

Point 2 避難場所だけではなく、安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

Point 3 危険な場所から、「警戒レベル3」で「高齢者等は避難」、「警戒レベル4」で「全員避難」です。



令和2年夏の交通事故防止府民運動

夏の交通事故防止府民運動を実施します。

7月21日(火)～31日(金)

ゆずり合う ゆとりで走る 新時代

お知らせ

～移住者から見た左京の暮らし～ 左京朝カフェ通信 左京区誕生90周年記念号 を発行しました!

朝カフェとは、左京区のまちづくりについて皆で楽しく話し合う場です。

朝カフェ初の取組として、左京に移住してきたメンバーを中心に、左京の様々な魅力をお伝えする冊子を制作しました。

区役所や区内の施設等で配布する他、区ホームページでも公開しています。

問合せ 区地域力推進室企画担当(☎702-1021)



8月は人権強調月間です!

8月7日(金)～8月21日(金)に区役所1階区民ロビーにて人権啓発パネルを展示します。

※8月8日(土)は消防点検のためロビーは閉鎖しています。

「左京区民ふれあいまつり2020」「左京区民煎茶会」中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止の観点から、誠に残念ですが、開催を中止します。皆さまのご理解をお願いします。

問合せ 区地域力まちづくり推進担当(☎702-1029)

健康長寿・福祉

呼吸筋ストレッチ体操 ～呼吸を意識してリフレッシュ～

監修 NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト

1セット3回～

呼吸を整えることで

- 体調が良くなる
- 疲れにくくなる
- 姿勢が良くなる
- 身体を楽に動かせるようになる
- 気持ちが安定するようになる

など、身体や心を健康にすることができます。

呼吸機能を向上させるストレッチ体操を習慣にしてみませんか?

ポイントはゆっくり呼吸すること、メリハリをつけること、無理をしないこと、です。

基本姿勢

背筋を伸ばしてリラックスした状態。



呼吸筋が
しなやかで
呼吸数は少ない



呼吸筋が
硬くて
呼吸数は多い

肩の上げ下げ(吸う筋肉)

- ①息をゆっくり吸いながら肩をゆっくり上げていく
- ②息を吐きながら肩を後ろに回しておろす



肩の力を抜いて

胸のストレッチ(吸う筋肉)

- ①両手を胸の上部に当て息をゆっくりと吐く
- ②息をゆっくり吸いながら持ち上がる胸を手で押し下げる
- ③息をゆっくり吐きながら力を抜いて元の姿勢に戻す



胸を広げながら、胸の筋肉を伸ばすように行いましょう。

あごを前方に突き出すイメージで

体幹のストレッチ(吐く筋肉)

- ①両手を頭の後ろで組み息をゆっくり吸う
- ②息をゆっくりと吐きながら両手を上に伸ばし背伸びをしていく
- ③元の姿勢に戻りゆっくりと呼吸する



腕が上がらない時は、無理に上げないでください。

背中・胸のストレッチ(吸う筋肉)

- ①両手を胸の前で組み息をゆっくりと吐く
- ②息をゆっくりと吸いながら両腕を前に伸ばし背中を丸めていく

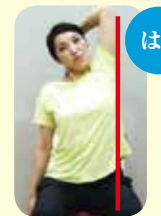


お腹をへこませ大きなボールを抱えるようなイメージで

背中を丸める時、左右の肩甲骨を外に開くように意識しましょう。

腹部・体側のストレッチ(吐く筋肉)

- ①片手を頭の後ろに当て息をゆっくり吸う
- ②息を吐きながら肘を持ち上げるように体の側面を伸ばしていく



腰が横にずれたり背中が丸くならないように注意しましょう。

胸壁のストレッチ(吐く筋肉)

- ①両手を腰の後ろで組み息をゆっくり吸う
- ②息をゆっくり吐きながら両腕を後方へ伸ばす



両手が後ろで組めない時は、手を組まずに体操しましょう。

問合せ 左京区地域介護予防推進センター(☎706-6499)



サキョウ定期便

移動図書館「こじか号」



巡回日程

7月	31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	
8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	
	17日 (月)	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	
		19日 (水)	10:00～11:00	京都大原学院(大原小中学校)
			11:20～11:50	農協静原支所横
	13:00～13:40		静原小学校	

問合せ 移動図書館 (☎801-4196)

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2階
	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)	
行政書士	8月11日(火) 14:00～16:00	区役所1階会議室
	問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局 (☎741-3567)	
司法書士	8月13日(木) 13:30～16:30	区役所1階会議室
	問合せ 京都司法書士会 (☎255-2566)	

福祉医療費受給者証(子ども医療を除く)の更新のご案内

- 前年の所得等をもとに8月からの受給資格の判定を行い、受給資格のある方については7月末に新しい受給者証を、資格喪失の方については資格喪失通知書を送付します。(判定に所得証明等の書類の提出が必要な場合があります。ひとり親家庭等医療については更新申請書(現況届)の提出が必要です。)
- 更新の際に所得超過等の理由により資格喪失となった方でも、所得の修正や世帯構成に変更があった場合、対象となることがありますので、その場合は再度申請してください。
- 前年の所得により判定を行うため、前回、所得超過により資格喪失となった方でも対象となることがありますので、その場合は8月に申請してください。

(重度障害老人健康管理費については、7月中に申請してください。ただし、ひとり親家庭等医療については申請日以降の適用となります。)

- 問合せ
- ひとり親家庭等医療：区子どもはぐくみ室子育て推進担当
(☎702-1114)

重度心身障害者医療：区障害保健福祉課(☎702-1131)

老人医療：区健康長寿推進課高齢介護保険担当
(☎702-1069)

重度障害老人健康管理費：区保険年金課保険給付年金担当
(☎702-1170)



イイネ課長

予定を変更する場合があります。予めご了承ください。

まちづくり

令和2年度 左京区まちづくり活動支援交付金交付事業を決定しました!!

左京区 まちづくり活動
支援交付金

皆さんの熱い思い、アイデア、活動力で、左京のまちを元気にしてください!

【地域活動部門(25事業)】(順不同)

- 鞍馬山に豊かな1000年の森をのこそう
- ささえる・つなぐ 静原伝統「しめ縄もち米づくり」
- 聴覚言語障害者が楽しく安心して生活できる地域づくり
- みんなでつくる左京風土記
- 木野かわらけ親子教室
- 京町家で過ごす「月と寺子屋キャンプ」
- 竹林整備と間伐竹を活用した地域交流と環境保全活動
- 木野愛宕神社祭祀の神饌づくり
- 飯盒炊さん、盆踊り、餅つき、地域を語る会で地域改革

- 岩倉史謡・舞踊の保存と後世への伝承
- 石座神社に伝わる伝統文化、剣鉾の継承
- 葵・下鴨学区「オレンジカフェ下鴨」開催によるまちづくり
- 自治連情報伝達・共有のIT化
- 星空列車・八瀬ワンダーマーケット
- 生物多様性を育む森づくり
- 子供からシニアまでの三世代間の文化交流と地域活性化
- 商店が中心となって地域と住民をつなげる取り組み
- 森のおやこクラス&森のほっこりmamcafe
- 浄土寺いーばしよづくり事業

- 洛北山菜まつり
- 花背創生プロジェクト
- 児童館と家庭をつなぐオンライン演劇ワークショップ
- モザイクで結ぶ北山アートプロジェクト
- レッツ左京音頭アゲイン
- 地域の隠れた景観の発見とMAP作りプロジェクト(疏水分線編)

【はじめる部門(1事業)】

- 木育 フォレストプロジェクト森林の恵みを発信

問合せ 区地域力推進室企画担当(☎702-1021)

数世紀にわたって続く利用ですが、今世紀に入って危機に陥りました。これらのササ群落は約60年に一度、一斉に花が咲いて枯れるという不思議な性質を持っており、北山一帯のササが全て消失したのです。通常なら実った種子から再生しますが、今回は増えすぎたシカによって新芽を食べられ、自然下での再生が望めない状況です。森もかつてほどは管理されず暗くなり、採集者も高齢化が進むなど、不運が重なった開花期だったと言わざるを得ません。突然の資源枯渇で、多くの生業や文化の継承に

ササにとつて好適な環境になっていたと言われます。そこで人々は美しいササ葉だけを選び集め、祇園祭や菓子、京料理のために利用してきました。年間約1000万枚もの膨大な量であったと試算されています。

鞍馬はかつて鞍馬炭と呼ばれる黒炭の一大集散地でした。現在でも炭窯があるように、花脊や百井、広河原など、周辺には手入れされた明るい薪炭林が広がり、チマキザサにとつて好適な環境になっていたと言われます。そこで人々は美しいササ葉だけを選び集め、祇園祭や菓子、京料理のために利用してきました。年間約1000万枚もの膨大な量であったと試算されています。

ササと呼ばれ、古くから左京区の名物です。例えば350年ほど前に刊行された『雍州府志』には、洛北鞍馬山が産地であり、他産地は用いるに堪えないという記述が残されています。

こうした起源を持つ祇園祭では、無病息災を願う「厄除ちまき」が授与されますが、このチマキを作るための笹は「チマキザサ」と呼ばれ、古くから左京区の名物です。例えば350年ほど前に刊行された『雍州府志』には、洛北鞍馬山が産地であり、他産地は用いるに堪えないという記述が残されています。

チマキザサの危機とこれから

京都大学大学院地球環境学堂助教
チマキザサ再生委員会委員
祇園祭囃子方

貫名 涼



防鹿柵内で旺盛な回復を見せるチマキザサ。柵外では植生が失われ、裸地化している。

暗雲が立ち込めてしまいました。そこで多様な産官学民が連携し、調査研究・現場活動・普及啓発の3本柱で保全を進めてきました。はじめに問題提起をした市民有志らに続いて、大学が研究成果によってササ群落再生への道筋を示し、その知見を取り込みながら市の部局が事業化、地域では資源再生と流通の復活を目指すに至りました。ただし単に昔に戻すのではなく、地域の現在に即した持続可能な産業としての再興です。

一人ひとりの経済活動が地域の暮らし、祭礼や食の文化を支え、さらには山林や水源の環境整備にもつながってゆく。あまりにも美しく、絵空事に思われるかもしれませんが。しかし京都だからこそ自然環境と市民生活が渾然一体となった新しい社会のあり方を、世界に発信できるだろうと真剣に考えています。

祇園囃子が聞こえない夏。私たちは新たな疫病に悩まされながら、トンネルの出口を模索しています。チマキに願いを託すだけでなく、多面的な視点で保全を考えることが真の息災に繋がるのではないのでしょうか。

左京ボイス ワイズコーナー

今月の
Q&A
ワイズ

1151年前、平安京の池のほとりで○本の剣鉾が差され、これは今日の祇園祭の始まりであるとされています。

○に入る言葉をお答えください。

正解者の中から抽選でトラフィカ京カード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 【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、sakyo@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 8月5日(水)(必着)

「左京ボイスクイズコーナー」6月号の解答「津軽」 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。