

2021 **10/15**
 市民しんぶん
 左京区版



左京ボイス

ホームページ
 左京区役所 検索



食欲がない、
 疲れやすいなど
 身体の不調



なかなか眠れない、
 途中で目覚める

頑張りすぎていませんか？



お酒やたばこの
 量が増えた



気分が
 落ち込みやすい、
 イライラする

こころの健康のために…

- 規則正しい生活を
 - リラックスする時間を大切に
 - 電話やメールで人とつながる
 - 情報の集めすぎに注意
 - 不安や悲しみを隠さない
- 等も効果があります。

これらはストレスが溜まっているときに表れやすい心や身体の変化です。こうした変化に気づいたら一人で抱え込まずに身近な人に相談しましょう。不安やイライラ等つらい気持ちが続くときはお気軽にご相談ください。

問合せ 区障害保健福祉課(☎702-1131 FAX791-9616)

※精神科医等による「精神保健福祉相談日」もあります。

←3面をご覧ください。



長引くコロナ禍による
 心の不調、
 各種依存症など
 のご相談も受けします。



左京こころのふれあいネットワーク

「こころの病がある人も、そうでない人も、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしたい」そのような思いを理念として、保健福祉団体、医療機関、行政機関等が協力し、以下の活動を行っています。

精神保健福祉に関する正しい知識の普及啓発



精神に障害がある人や家族、地域住民の交流



精神保健福祉の向上のための活動



精神に障害がある人の自立と社会参加の促進



関係機関の交流
 情報交換



Pick up記事

←2面 左京健康講座2021
 ラジオ体操のススメ

←2面 健康川柳子どもの部
 入賞作品紹介

イイネ課長



健康長寿・福祉

今年も動画配信&DVD貸出しにて開催!

一般社団法人左京医師会・左京区役所主催 左京健康講座2021

コロナ禍だからこそ!簡便かつ最強のステイホーム運動手段! ラジオ体操のススメ



生活習慣病予防やフレイル予防のためにラジオ体操をしてみませんか?体操の効果について医師のお話や、体操の実演もあります。コロナ禍でも簡単にご自宅ですみますので、是非ご視聴ください。

配信期間 10月15日(金)10:00~令和4年3月31日(木)17:00

※DVD貸出しは、令和4年9月30日(金)まで

収録内容 医師による講義、ラジオ体操実演の2本立て

講師 木村 智紀先生(京都市立病院糖尿病代謝内科医、日本糖尿病学会専門医 医学博士)

費用 無料

視聴方法 ①左京区役所のホームページから動画を視聴 URL https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000288668.html

②DVDを借りて視聴 お電話でお申込みください。

問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)



第5回 左京・健康なまちづくりコンテスト

「左京健康川柳」入賞作品紹介



今号では子どもの部の入賞作品をご紹介します。子どもらしい素直さと元気があふれる394作品を応募いただきました。入賞作品のような健康づくりを皆さんも実践してみてください。なお、入賞作品はホームページでも紹介しています。

左京健康川柳

検索



問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)

※年齢等は応募当時のものです。

大賞受賞者のコメント みんながこの川柳を見て、手を洗ってくれる人がふえてほしいです。

Winning entries for the 5th Sakyo Health Waka Contest. Includes categories like '大賞' (Grand Prize) and '佳作' (Honorable Mention) with names and ages of winners.

暮らし

11月、12月は市税の「滞納整理強化期間」です

期間中の夜間・休日に電話等により納税のお知らせや納税指導をします。また、財産があるにもかかわらず、納付されない場合は、差押等の滞納処分を行います。

新型コロナウイルス感染症の影響等により、納付が困難な場合は、お早めにお電話で下記までご相談ください。

問合せ 市税事務所納税室 納税第二担当(左京区担当) (☎222-3446)

国民健康保険、後期高齢者医療制度のお知らせ

新しい国民健康保険証を11月中旬に簡易書留郵便等でお届けします

現在お持ちの保険証は、11月30日で有効期限が切れますので、12月1日以降は使用できません。

新しい保険証が届きましたら、以下の確認をお願いします。

- ①保険証の記載内容に誤りはないか
②他の保険に加入した方や住所を変更した方についての届出を忘れていないか

問合せ 区保険年金課 資格担当(☎702-1168)

保険料を滞納されている方には、有効期限の短い保険証や、医療費を一旦全額お支払いいただく資格証明書(国民健康保険のみ)を交付することがあります。

納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。

問合せ 区保険年金課 徴収推進担当(☎702-1169)

11月と12月は国民健康保険料の「徴収強化期間」です。

納期限内の納付にご協力ください。



サキちゃん

来年4月に小学校・義務教育学校へ入学する新1年生の保護者の方へ

平成27年(2015年)4月2日~平成28年(2016年)4月1日生まれの児童の方に、入学届を10月21日頃発送します。11月5日(金)までに指定の学校に提出してください(国・私立小学校に入学予定の方や、引っ越し予定の方も要提出)。

就学時健康診断の日程は、「入学届」の提出時に学校からお知らせし、各学校の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委調査課(☎222-3772)

【就学時健診】指定の学校又は市教委体育健康教育室 学校保健担当(☎708-5321)

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



フォローやいいね!をぜひよろしくお願いたします♪



秋の北部山間地域の様子もアップしています。こちらのQRコードからご覧ください。

自治会・町内会に入って住みよいまちづくり...近所・地域の絆で安心安全・快適なまちに

市政情報総合案内センター 受付時間 午前8時~午後9時(年中無休)

サキョウ定期便

◆無料相談(弁護士、不動産、行政書士、司法書士、行政相談員)

相談	日時	場所
弁護士 法律相談 京都市民 活用相談窓口	毎週水曜日 13:15~15:15 相談日の週の月~水曜日 (水曜日は13:00まで)に要予約 定員 12組(1組20分以内) 区地域力推進室まちづくり推進担当 (☎702-1029)	区役所1階相談室
不動産 空き家等	11月2日(火) ①13:30~②14:20~ ③15:10~(1組40分間)	区役所1階相談室
行政書士	11月9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階相談室
司法書士	11月11日(木) 13:30~16:30 問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)	区役所1階相談室
行政相談員	11月12日(金) 13:30~15:00 問合せ 総務省京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)	区役所1階相談室

◆移動図書館「こじか号」

巡回日程		
10月	20日(水)	10:00~11:00 京都大原学院(大原小学校) 11:20~11:50 農協静原支所横 13:00~13:40 静原小学校
	22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	10日(水)	10:30~11:00 広河原佐兵衛前 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
	17日(水)	10:00~11:00 京都大原学院(大原小学校) 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)

◆岩倉図書館・左京図書館

休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始

◎岩倉図書館
「テーマ別図書の展示と貸し出し」
テーマ 「古典の日関連図書」など
日時 11月1日(月)~11月29日(月)
場所 図書館内
「おたのしみ会」
岩倉南民生児童委員による絵本の読み聞かせなど
日時 11月21日(日)10:30~11:00
場所 児童コーナー
対象 幼児~小学校低学年
定員 10名(先着順)
費用 無料 申込み 不要
問合せ 岩倉図書館(☎702-8510)

◎左京図書館
「テーマ別図書の展示と貸し出し」
テーマ 「お仕事コレクション」「古典の日」
日時 11月1日(月)~11月29日(月)
場所 中央展示棚
問合せ 左京図書館(☎722-4032)

子育て

「下鴨つどいの広場 こがも」を開設

子育て中の親子が気軽につどい、交流できる場を新たに開設しました。子育てアドバイザーが常駐し、子育てに関する相談に応じる他、子育て講座などの事業も行います。

日時 10:00~16:00(休所日:木曜日、日曜日、祝日及び年末年始)
場所 左京区下鴨宮崎町109
対象 子育て中の親子(主に乳幼児を持つ親とその子)
費用 無料(ただし、イベント実施に係る材料費等の実費相当額を徴収する場合あり)
問合せ 下鴨つどいの広場 こがも(☎701-0292)
※ご利用の前につどいの広場へ開所状況をおたずねください。
市子ども若者はぐくみ局 育成推進課
(☎746-7610 FAX251-2322)

ひとり親家庭住宅支援資金貸付制度ができました

児童扶養手当の受給者で、母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、自立に向けて意欲的に取り組んでいる方に対し、住居を借りるために必要な資金(月上限4万円、原則12カ月以内)の無利子貸付制度が創設されました。なお、安定的な就労につながった場合には、1年間の就労継続後に償還を一括して免除します。

問合せ 区子どもはぐくみ室 子育て推進担当(☎702-1114)

左京ボイス お写真コーナー
Sakyo photo
コロナ禍で気も滅入りがちですが、あまりにも綺麗な夕焼けを見て、いまの無事を感謝しました。
ようび様(撮影場所:高野)

健康長寿・福祉

左京老人福祉センター 手芸講座「ちりめん干支色紙づくり」

来年の干支「寅」を作ります。ぜひ、お越しください。

日時 11月30日(火)10:00~12:00
場所 当センター ホール
対象 市内在住60歳以上の方
持ち物 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ
裁縫道具、手芸ポンド、縫い糸
スティックのり、はさみ(布、紙用)
定員 40名(先着順)
費用 1000円(教材費)
申込み 10月26日(火)午前9時から教材費1000円を添えて来所にて受付
問合せ 当センター(☎722-4650)
高野西開町5 市左京合同福祉センター1階
※電話、FAXでの申込みはできません。

物忘れに関する ご相談をお受けします

認知症サポート医と医療介護の専門職で構成され、認知症の「早期発見」と「早期対応」を目指して活動する認知症の専門チームがあります。

問合せ 左京区認知症初期集中支援チーム
浄土寺馬場町48(川越病院内)
(☎754-1010、FAX754-1022)
月~金 9:00~17:00まで(年末年始を除く)

詳しくはホームページをご覧ください。

左京区地域介護予防推進センター

長引くマスク生活による お口の機能低下を予防

◆自粛生活やマスク着用で考えられる弊害
◎会話や会食の減少などで、お口を使う機会が減り、お口の周りの筋肉が衰える
◎意識しないと水分を摂る機会が減る
◎喉の湯きに気づきにくい
➔口腔内の不潔、唾液の分泌量が減りお口の中が乾燥すると虫歯や歯周病、口臭の原因になり、オーラルフレイル(お口の機能の脆弱)が進みやすくなる

問合せ 当センター(☎762-5529)

精神保健福祉 相談日

精神科医療機関への受診や治療・生活相談・社会参加など、こころの健康に関する様々な相談を行っています。

日時 毎月第1・2・3・4
月曜日(祝日は除く)
13:30~15:30
内容 精神科嘱託医及び精神保健福祉相談員による個別相談
不要(先着順)
**申込み
問合せ** 区障害保健福祉課
(☎702-1131)

健康長寿・福祉

今年も動画配信&DVD貸出しにて開催!

一般社団法人左京医師会・左京区役所主催 左京健康講座2021

コロナ禍だからこそ!簡便かつ最強のステイホーム運動手段! ラジオ体操のススメ

生活習慣病予防やフレイル予防のためにラジオ体操をしてみませんか?体操の効果について医師のお話や、体操の実演もあります。コロナ禍でも簡単にご自宅でできますので、是非ご視聴ください。

配信期間 10月15日(金)10:00~令和4年3月31日(木)17:00
※DVD貸出しは、令和4年9月30日(金)まで
収録内容 医師による講義、ラジオ体操実演の2本立て
講師 木村 智紀先生(京都市立病院糖尿病代謝内科医、日本糖尿病学会専門医 医学博士)

費用 無料
視聴方法 ①左京区役所のホームページから動画を視聴
URL <https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000288668.html>
②DVDを借りて視聴 お電話でお申込みください。
問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)



第5回 左京・健康なまちづくりコンテスト

「左京健康川柳」入賞作品紹介

今号では子どもの部(小学生以下)の入賞作品をご紹介します。子どもらしい素直さと元気があふれる394作品を応募いただきました。入賞作品のような健康づくりを皆さんも実践してみてください。なお、入賞作品はホームページでも紹介しています。

左京健康川柳 検索

大賞受賞者のコメント
みんながこの川柳を見て、手を洗ってくれる人がふえてほしいです。

問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)
※年齢等は応募当時のものです。

大賞 手洗いだみんな誘ってきれいな手
木村 咲綺さん 10歳(小学5年生)

優等賞 ごはん食べ朝昼晩に歯みがきだ
高秀輔さん 10歳(小学4年生)

優等賞 手洗いは手のお化ししょうきわめるわ
高瀬 朋さん 10歳(小学5年生)

佳作 食事をね味わうためによくかもう
岩本 咲さん 10歳(小学4年生)

佳作 何でも食べてニコニコわらい元気な子
谷山 直優さん 9歳(小学4年生)

佳作 ご飯食べカつけたらさあわらおう
西 備子さん 11歳(小学5年生)

暮らし

11月、12月は市税の「滞納整理強化期間」です

期間中の夜間・休日に電話等により納税のお知らせや納税指導をします。また、財産があるにもかかわらず、納付されない場合は、差押等の滞納処分を行います。
新型コロナウイルス感染症の影響等により、納付が困難な場合は、お早めにお電話で下記までご相談ください。
問合せ 市税事務所納税室 納税第二担当(左京区担当)
(☎222-3446)

来年4月に小学校・義務教育学校へ 入学する新1年生の保護者の方へ

平成27年(2015年)4月2日~平成28年(2016年)4月1日生まれの児童の方に、入学届を10月21日頃発送します。11月5日(金)までに指定の学校に提出してください(国・私立小学校に入学予定の方や、引越越し予定の方も要提出)。
就学時健康診断の日程は、「入学届」の提出時に学校からお知らせし、各学校の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委調査課(☎222-3772)
【就学時健診】指定の学校又は市教委体育健康教育室 学校保健担当(☎708-5321)

国民健康保険、後期高齢者医療制度のお知らせ

新しい国民健康保険証を11月中に簡易書留郵便等でお届けします

現在お持ちの保険証は、11月30日で有効期限が切れますので、12月1日以降は使用できません。
新しい保険証が届きましたら、以下の確認をお願いします。
①保険証の記載内容に誤りはないか
②他の保険に加入した方や住所を変更した方についての届出を忘れていないか
問合せ 区保険年金課 資格担当(☎702-1168)
保険料を滞納されている方には、有効期限の短い保険証や、医療費を一旦全額お支払いいただく資格証明書(国民健康保険のみ)を交付することがあります。
納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。
問合せ 区保険年金課 徴収推進担当(☎702-1169)

11月と12月は国民健康保険料の「徴収強化期間」です。

納期限内の納付にご協力ください。
サキちゃん



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

市政情報総合案内センター
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)
おかけ間違い防止のため、お電話の際は「113755」をおかけください。
電子メールでも検索
FAX ☎ 075(661)3755
電話番号 ☎ 075(661)3755



サキヨウ定期便

◆無料相談(弁護士、不動産、行政書士、司法書士、行政相談員)

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階相談室
	相談日の週の月~水曜日 (水曜日は13:00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)	
不動産 活用相談窓口 (空き家等)	11月2日(火) ①13:30~ ②14:20~ ③15:10~ (1組40分間)	区役所1階相談室
	定員 3組(事前予約制・1組2名まで) 申込み・問合せ 10月15日~10月29日に、 京都いつでもコールまで(氏名・電話・日時・ 会場・相談物件住所・相談概要を明記)。先着順	
行政書士	11月9日(火) 14:00~16:00	区役所1階相談室
司法書士	11月11日(木) 13:30~16:30	区役所1階相談室
行政相談員	11月12日(金) 13:30~15:00	区役所1階相談室

◆移動図書館「こじか号」

巡回日程		
10月	20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
	22日 (金)	10:00~10:40 修学院小学校
11:00~11:40 上高野小学校		
11月	5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
	17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)

◆岩倉図書館・左京図書館

休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始

◎岩倉図書館

「テーマ別図書の展示と貸し出し」

テーマ 「古典の日関連図書」など
日時 11月1日(月)~11月29日(月)
場所 図書館内

「おたのしみ会」

岩倉南民生児童委員による絵本の読み聞かせなど

日時 11月21日(日)10:30~11:00

場所 児童コーナー

対象 幼児~小学校低学年

定員 10名(先着順)

費用 無料 申込み 不要

問合せ 岩倉図書館(☎702-8510)

◎左京図書館

「テーマ別図書の展示と貸し出し」

テーマ 「お仕事コレクション」「古典の日」

日時 11月1日(月)~11月29日(月)

場所 中央展示棚

問合せ 左京図書館(☎722-4032)

子育て

「下鴨つどいの広場 こがも」を開設

子育て中の親子が気軽につどい、交流できる場を新たに開設しました。子育てアドバイザーが常駐し、子育てに関する相談に応じる他、子育て講座などの事業も行います。

日時 10:00~16:00(休所日:木曜日、日曜日、祝日及び年末年始)

場所 左京区下鴨宮崎町109

対象 子育て中の親子(主に乳幼児を持つ親とその子)

費用 無料(ただし、イベント実施に係る材料費等の実費相当額を徴収する場合あり)

問合せ 下鴨つどいの広場 こがも(☎701-0292)

※ご利用の前につどいの広場へ開所状況をおたずねください。

市子ども若者はぐくみ局 育成推進課

(☎746-7610 FAX251-2322)

ひとり親家庭住宅支援資金貸付制度ができました

児童扶養手当の受給者で、母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、自立に向けて意欲的に取り組んでいる方に対し、住居を借りるために必要な資金(月上限4万円、原則12カ月以内)の無利子貸付制度が創設されました。

なお、安定的な就労につながった場合には、1年間の就労継続後に償還を一括して免除します。

問合せ 区子どもはぐくみ室 子育て推進担当(☎702-1114)

健康長寿・福祉

左京老人福祉センター

手芸講座「ちりめん干支色紙づくり」

来年の干支「寅」を作ります。ぜひ、お越しください。

日時 11月30日(火)10:00~12:00

場所 当センター ホール

対象 市内在住60歳以上の方

持ち物 上履き、マスク、飲み物、ハンカチ

裁縫道具、手芸ボンド、縫い糸

スティックのり、はさみ(布、紙用)

定員 40名(先着順)

費用 1000円(教材費)

申込み 10月26日(火)午前9時から教材費1000円を

添えて来所にて受付

問合せ 当センター(☎722-4650)

高野西開町5 市左京合同福祉センター1階

※電話、FAXでの申込はできません。



物忘れに関する ご相談をお受けします

認知症サポート医と医療介護の専門職で構成され、認知症の「早期発見」と「早期対応」を目指して活動する認知症の専門チームがあります。

問合せ 左京区認知症初期集中支援チーム

浄土寺馬場町48(川越病院内)

(☎754-1010、FAX754-1022)

月~金 9:00~17:00まで(年

末年始を除く)

詳しくはホームページを
ご覧ください。



左京区地域介護予防推進センター

長引くマスク生活による お口の機能低下を予防

◆自粛生活やマスク着用で 考えられる弊害

◎会話や会食の減少などで、お口を使う機会が減り、お口の周りの筋肉が衰える

◎意識しないと水分を摂る機会が減る

◎喉の渇きに気づきにくい

➔口腔内の不潔、唾液の分泌量が減り口の中が乾燥すると虫歯や歯周病、口臭の原因になり、オーラルフレイル(お口の機能の虚弱)が進みやすくなる

問合せ 当センター(☎762-5529)

◆自宅での口腔ケア実施時にも 感染対策を実施しましょう

◎洗面所は換気をよくし、一人ずつ歯を磨く

◎歯ブラシを持たない方の手で口を覆う

◎お口の中のものを吐き出すときに、顔をシンクに近づけ低い位置で行う

◎飛んだ飛沫をアルコールで拭き取り、複数の方が使用する場所はいつも清潔に



精神保健福祉 相談日

精神科医療機関への受診や治療・生活相談・社会参加など、こころの健康に関する様々な相談を行っています。

日時 毎月第1・2・3・4
月曜日(祝日は除く)
13:30~15:30

内容 精神科嘱託医及び
精神保健福祉相談員による個別相談

申込み 不要(先着順)

問合せ 区障害保健福祉課

(☎702-1131)



京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定し、自治会・町内会を中心とする地域活動を応援しています



文化・観光・スポーツ

左京の秋を満喫!

京北・左京山間部農林業振興センター

ふるさと森都市フェスティバル
花脊の森で木と遊ぶ

岡崎いきいき市民活動センター
岡崎まち歩き～アートを巡る～

花脊地域で、森を満喫できるイベントを開催します。

日時 10月31日(日) 10:00～15:00
(雨天中止 予備日11月7日(日)開催判断は花脊自治振興会へ)

場所 花脊原地町 **費用** 一部催し有料

内容 野菜・特産品販売、森林浴体験、薪割り・火起こし体験、桧まな板・看板づくり、ウッドチップでつくる匂い袋、高性能林業機械展示実演

問合せ 花脊自治振興会(☎746-0035 山口)
京北・左京山間部農林業振興センター(☎852-1817)



岡崎近辺のギャラリーを巡り、芸術を通して文化交流を図ります。また、実際にギャラリー巡りをされている方から楽しみ方や作品鑑賞のお話等を聞きます。約3kmをのんびり歩くため、歩きやすい靴を着用の上、飲み物もご持参ください。

日時 11月26日(金) 14:00～17:00
荒天中止(中止の場合連絡します)

場所 岡崎いきいき市民活動センター、岡崎近辺のギャラリー

対象 市在住の方(歩くことに抵抗のない方)、小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 10名(先着順) **費用** 無料

申込み 10月27日(水) 10:00～11月26日(金) 正午まで。当センターへ電話、FAX又はメールで住所、氏名、ふりがな、電話番号をお知らせください。

問合せ 当センター(☎761-4484 FAX752-3351 okazaki@inetsbb.com)

第4回 左京・健康なまちづくりコンテスト入賞作品紹介最終回

〈10月の健康標語〉

佳作 宝ヶ池 歩いて発見 四季の風 畑蓮華さん(ペンネーム) 48歳
※年齢等は応募当時のものです。

問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)

保健福祉センターからのメッセージ
運動の秋。運動を無理なく続けるために、作者の方のようにお気に入りの場所で四季折々の草花や自然を感じながらのウォーキングは、心も癒されていますね。
健康標語入賞作品紹介は今号で終了です。
1年間お付き合いいただき、ありがとうございました♪



～10月はピンクリボン月間です～

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

おうちでできる 月に1度の乳がん自己チェックの習慣を!

乳がんは、女性がかかるがんの中で一番多いがんですが、早期に発見することができれば、治る確率が非常に高いといわれています。また、乳がんは自分で見つけることができる唯一のがんでもあります。

京都市では40歳から乳がん検診を受けることができますが、まれに20～30歳代でも発症することがあります。

そこで今回は、自分でできる乳がんの自己チェックの方法をお伝えします。普段の乳房の状態を知ること、しこりなど小さな変化に気付くことができます。早期発見・早期治療のために大切な自己チェックの習慣を心がけましょう。

乳がんとは?

乳腺にできる悪性の腫瘍で、乳房上部に最もできやすいとされています。主な症状は乳房のしこりです。乳房にくぼみやただれがある、乳頭から血の混じったような分泌物が出る、などの症状もあります。

～見て、触って、自己チェックをやってみましょう～

ポイント

- ★日にちを決めて月に1度チェックしましょう。(月経後1週目頃に、閉経後の方は毎月決まった日に行いましょう)
- ★明るい部屋で見ましょう。
- ★触るときは指の腹で軽く押さえるように触りましょう。
- ★触る範囲は、鎖骨の下から両脇・乳房の下まで行いましょう。

見てチェック

鏡の前に立ち、腕を下げた状態と上げた状態で乳房の形や大きさなどにいつもと違いがないかチェックしましょう。

- 左右の乳房に差はないですか
- はれているところや、くぼんでいるところなどはありませんか
- 皮膚の色が変わったり、ただれているところはありませんか
- 乳頭がへこんだり、ひきつたりしていませんか

触ってチェック



何か異常を見つけたら、早めに乳腺外科を受診しましょう。

- 乳房やわきに、しこりや違和感を感じませんか
- 硬く触れるところはありませんか
- わきの下が痛かったり、はれたりしていませんか
- 乳頭から異常な分泌物はありませんか

※ 40歳以上の方は乳がん検診(2年に1回)を受けられます。詳しくはこちらから→



問合せ 区健康長寿推進課(☎702-1219)

左京ボイス
お便り(メール)
募集コーナー

左京ボイスへの感想を送ってください。左京区内の風景写真やお気に入りの場所の写真もお願いします。(お写真は左京ボイス紙面に掲載する場合があります)

お送りいただいた方の中から抽選で
右の展覧会チケットをペアで3組様にプレゼント

応募方法 ①氏名(写真掲載の場合はペンネームもあれば)②年齢③住所④電話番号⑤本紙の感想(必須)⑥左京区の風景写真(任意、写真はできるだけメール添付。紙のお写真の返却は不可)、コメントを記入のうえ、メールか郵便で送付。

応募先 【メールの場合】件名に「左京ボイス展覧会チケット応募」と明記のうえ、saky@city.kyoto.lg.jpまで

【郵便の場合】〒606-8511左京区役所地域力推進室「左京ボイス」担当まで

応募締切 11月8日(月)(必着)

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。

京都市京セラ美術館
「モダン建築の京都」

一般入場券を
ペアで3組様に
プレゼント

現存する明治、大正、昭和の「モダン建築」を貴重な資料と共に紹介する開館1周年記念展

会期 9月25日(土)～12月26日(日)
時間 10:00～18:00(入場は17:30まで)
休館日 月曜日
会場 新館 東山キューブ(☎771-4334)