

2022 **1/15**
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

恭賀新春



花材／赤松、南天、菊、かすみ草、梅

御座船

十二支は、植物の循環を表したものだと言われる。「寅」は、春が来て草木が生ずる状態に当たる。たくましく伸びる草木のように、輝かしい成長の年となるようにとの願いを込めて。

華道「未生流笹岡」家元
京都市次代の左京まちづくり
会議委員

笹岡 隆甫

令和四年 新春

区民の皆様とともに「左京愛」を胸に



左京区長
古瀬ゆかり

新年あけましておめでとうございます。区民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年策定しました左京区基本計画では、「誰一人取り残さない」SDGsの理念を踏まえ、持続可能なまちづくりを推進することを掲げております。左京区が誇るべき自然、文化、そして何よりもそれを支えるひとが、輝く左京区の未来を実現していくものと確信しております。

区民の皆様とともに「左京愛」を胸に、よりよい左京区のみちづくりに邁進していく所存でございますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

こちらの背景画像は「名宝尽くし」というおめでたい意匠の帯です。巾着、隠れ蓑、打出の小槌などが彩り豊かに描かれています。織物画像提供：株式会社川島織物セルコン(静海市原町)

Pick up記事

- ←2面 **第31回**
左京区民作品展
- ←3面 **第27回**
心ときめき芸術祭



サキちゃん

文化・観光・スポーツ

京北・左京山間部農林業振興センター
久多の山里で雪遊び
～農家民宿に泊ってみよう～



雪深い山里でかまくらやそり滑りなどの雪遊びを農家民宿に宿泊して、おもいっきり体験してみませんか。ぜひ、久多へお越しください。

- 日時** 2月12日(土)15:00～13日(日)15:00
- 場所** 久多の里自然環境活用センター他(現地集合、現地解散)
- 服装** 防寒対策及び着替えの準備
- 定員** 3組(1組2名から。1組4～5名の申込優先。多数抽選)
- 費用** 大人10,000円、小学生6,000円(1泊3食込)、乳幼児無料(食事、寝具なし)
- 申込み** 1月24日(月)までに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を下記久多農家民宿協議会へ
- 問合せ** 久多農家民宿協議会 常本(☎090-7757-6123)
京北・左京山間部農林業振興センター(☎852-1817)

第31回 左京区民作品展

区民の皆様の力作を展示します。是非ご覧ください。

- 日時** 1月27日(木)～29日(土)
10:00～17:00(最終日は15:00まで)
- 会場** 区役所1階大会議室
- 費用** 無料
- 申込み** 不要
- 問合せ** 区地域力推進室まちづくり推進担当
(☎702-1029)

お仕事帰りや休日に、
手ぶらで気軽にスポーツ!

本区では高野中学校において、夜間にスポーツができる環境を整えています。手ぶらで利用可能な種目もあります。ぜひご利用ください。

事前に各学区体育振興会の推薦を受け、使用団体登録をしていただく必要があります。

- 対象** 高野中学校夜間校庭開放事業運営委員会が承認した社会人スポーツ団体(企業、学校、少年の団体やクラブは対象外)
- 利用時間** 19:00～21:00(1時間500円)
- 種目** ソフトボール、グラウンドゴルフ、サッカー、ペタンク、テニス等(野球は対象外)
- 使用方法** 使用日の1週間前までに申請
- 問合せ** 各学区体育振興会会長または高野中学校夜間校庭開放事業運営委員会 事務局(区地域力推進室まちづくり推進担当 ☎702-1029)

くらし

凍結防止剤の散布にご協力ください

山間部や橋などに凍結防止剤(融雪剤)を配置しています。近隣道路への散布用に凍結防止剤が必要なときは、土木事務所でお渡しします。

- 問合せ** 左京土木事務所(☎791-9134)
京北・左京山間部土木事務所(花脊・別所・広河原・久多)(☎852-1819)



「左京区民ごみ減量エコバスツアーの参加者を募集」ごみの行方を探検しよう!

私たちの生活と切っても切り離せないごみ。暮らしに身近なごみ問題を見つめ直し、ごみ出しマナーやごみ減量に取り組むきっかけとして、ごみ処理施設の見学会を開催します。

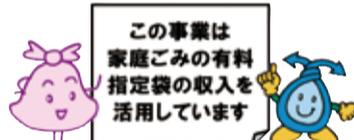
- 日時** 2月26日(土)9:00～13:00(集合8:50)
- 集合** 左京区総合庁舎前(松ヶ崎堂ノ上町7番地の2)
- 見学先** さすてな京都(伏見区横大路八反田29)
- 参加費** 無料
- 対象** 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴)
- 定員** 15名(抽選)



※参加希望者が5名以下の場合中止。
※新型コロナウイルス感染防止対策として、バス定員の半数の募集です。

申込方法 京都いつでもコール(本紙2・3面に掲載)へ。

- ①氏名 ②住所 ③郵便番号 ④電話番号
- ⑤同伴者全員の氏名を添えてお申込みください
- 受付期間** 1月25日(火)から2月7日(月)まで受付。
- 問合せ** 左京エコまちステーション(☎366-0821)



レコードを聴く会

ビートルズをレコードで聴いてギターで歌おう!

- 日時** 1月22日(土)14:00～15:30
- 場所** 岡崎いきいき市民活動センター 和室(岡崎最勝寺町2)
- 費用** 無料
- 申込み** 12月22日(水)～1月21日(金)に問合せ先へ氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください(先着順)。
- 問合せ** 岡崎いきいき市民活動センター
(☎761-4484、FAX752-3351、
メールokazaki@inetsbb.com)



岡崎いきいき市民活動センター **検索**

市・府民税の申告は郵送で、確定申告はe-Taxで

市・府民税申告のご案内

市民税申告受付期間:2月1日(火)～3月15日(火)(土、日及び祝日を除く)
【提出先】〒604-8175 中京区室町通御池南入円福寺町337番地ビル葆光
京都市市税事務所 市民税申告書受付窓口行
新型コロナウイルス感染防止の為、**ご相談はお電話で、申告書は郵送で**ご提出ください。

お電話でのご相談が困難な場合、期間中、市税事務所と区役所2階に市・府民税の申告のための臨時窓口を設置します。混雑時には、あらためて来庁していただく等のご協力をお願いする場合があります。

- 令和4年度以降市民税・府民税等の変更点** 詳しくは→
- 問合せ** 市税事務所(市民税第4担当 ☎746-5863)



確定申告のご案内

感染防止の観点から、**ご自宅からe-Taxをご利用ください。**

詳しくは、国税庁ホームページ→

確定申告 **検索**



左京税務署内の駐車場を2月1日から3月15日まで閉鎖します。
(税務署内に確定申告会場はありません)

確定申告会場	開設期間	相談受付時間
西陣織会館(市バス「堀川今出川」下車徒歩2分)	2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日・祝日を除く	9:00～16:00

※早めに相談受付を終了する場合があります。

- 問合せ** 左京税務署(☎761-5371)

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)
おかけ間違いはご連絡ください

サキヨウ定期便

◆**無料相談**

相談	日時	場所
弁護士 法律相談	毎週水曜日 13:15～15:15 相談日の週の月～水曜日 9:00～17:00 (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)	区役所1階 相談室
不動産(空き家)等 活用相談窓口	2月1日(火) ①13:30～②14:20～③15:10～ 定員 3組(事前予約制・1組2名まで) 申込み・問合せ 1月18日～1月28日に、 (氏名・☎・日時・会場・相談物件住所・相談概要を 明記)。先着順	区役所1階 相談室
行政書士	2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 相談室
司法書士	2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 相談室
相続遺言 司法書士 押付届出 遺言検定	2月14日(月) 13:00～16:00 問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)	区役所1階 大会議室
2月17日(木) 9:30～16:00 問合せ 梶谷知代税理士事務所(☎761-2714)	区役所1階 大会議室	

◆**移動図書館「こじか号」**

巡回日程	
1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
2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 16日(水) 10:00～11:00 京都大原学院(伏原小学校) 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 [いろんな鬼がでてくるおはなし]など
 期間 2月2日(水)～2月27日(日)
 場所 図書館内絵本コーナー
「おたのしみ会」 絵本の読み聞かせなど
 日時 2月20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)
 問合せ 岩倉図書館(☎702-8510)

◎**左京図書館**
 臨時休館 2月7日(月)～2月9日(水)
 図書特別整理のため
「テーマ別図書の展示と貸し出し」
 テーマ [映画を讀もう]
 期間 2月2日(水)～2月28日(月)
 場所 中央展示棚
 問合せ 左京図書館(☎722-4032)

左京区地域介護予防推進センター
「歩行姿勢 体組成 測定会」
 今のあなたの歩行年齢、筋肉量などがわかります。
 日時 2月28日(月)①13:30～②15:00～
 場所 区役所 3階講堂
 対象 区内在住 65歳以上の方
 服装 動きやすい服装、歩きやすい靴(裸足になられるようにしてください)
 定員 各回10名(先着順) 費用 無料
 申込み 1月24日(月)～電話又は直接当センターへ
 問合せ 当センター(☎762-5529)

健康長寿・福祉
第27回心ときめき芸術祭を開催
 皆さまのご来場をお待ちしています。
 日時 1月31日(月)～2月4日(金)
 作品展示9:00～17:00 販売10:00～16:00
 ただし初日1月31日は13:00開始
 最終日2月4日は12:00終了
 場所 区役所1階区民交流スペース等
 内容 作品展示、販売
 詳しくはHPをご覧ください。

左京こころのふれあいネットワーク 検索

費用 入場無料(販売等有料)
 主催 左京こころのふれあいネットワーク
 問合せ 区障害保健福祉課 (☎702-1131 FAX791-9616)



食育講座
「できることから「減塩」をはじめましょう」
 まずは自分の塩分の摂り方のクセを知り、できることを身につけて減塩をはじめましょう。
 日時 2月18日(金)10:30～11:30
 場所 区役所3階 栄養指導室
 内容 講話「応援します!あなたの減塩」
 体験「汁物の塩分測定」「塩分チェック」
 対象 18歳以上の区民
 定員 15名(先着順) 費用 無料
 持ち物 筆記用具、電卓、マスク(着用の上ご参加ください)、
 家庭の汁物(塩分測定希望者)
 申込み 2月8日(火)9:00～電話にて受付
 問合せ 区健康長寿推進課健康長寿推進担当 (☎702-1219)

土曜日同時開催「**歯科相談**」+「**胸部検診**」+「**育児相談**」(予約制)
 京都市左京区歯科医師会の協力のもと、「歯の無料相談」を開催します。お子さんの歯科相談もできます。同時に、胸部検診や育児相談(お子さんの身長・体重の計測もできます)も実施しています。土曜日なら行けるという方々のお申込みをお待ちしています。
 日時 2月26日(土)14:00～15:30
 場所 区役所3階集団指導室及び撮影室
 対象 区民の方
 ◎歯科医師・歯科衛生士による歯科相談及び歯科保健指導(0歳以上の方対象)
 ◎胸部エックス線撮影(令和4年12月31日時点で40歳以上の方対象)

左京老人福祉センター「**スマートフォン講座**」
 ラインを使ってビデオ通話・アプリの使い方などを学びます。ぜひ、お越しください。
 日時 2月22日(火)13:30～15:30
 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、筆記用具
 ※スマートフォンは、こちらで1人1台準備しています。

子育て
**松ヶ崎小学校PTAが
 令和3年度優良PTA
 文部科学大臣表彰を受賞**
 文部科学省では、PTAの健全な育成と発展に資することを目的として、毎年度、優秀な実績を上げているPTAの表彰を行っています。
 社会環境の大きな変化の中、「できる人ができる時にできることを」と保護者の実情に合わせた活動の効率化を進め、またサポーター制度やサークル活動を取り入れ、会員の主体的な活動を活性化したこと等が評価され、11月19日に受賞、区長に報告のため12月2日に来訪されました。



くらし
国民健康保険のお知らせ
 市国保に加入中の40歳から64歳までの方が介護保険適用除外施設に入所又は退所された場合には、14日以内に区保険年金課へお届けください。
 介護保険適用除外施設に入所中の方は、介護保険の被保険者となりませんので、入所中は介護分保険料がかりません。
 問合せ 区保険年金課資格担当 (☎702-1168)

◎**保健師による育児相談**
 (0歳～就学前のお子さんと保護者)
 ※**全て受診、または歯科相談のみ、胸部検診のみ、育児相談のみでも受診して頂けます。**
 定員 30人(混雑緩和のため時間指定制14:00、14:30、15:00 各10名先着順・要予約)
 費用 無料
 申込み 1月24日(月)～電話又は直接当センター(2階22番窓口)へ
 問合せ 区健康長寿推進課健康長寿推進担当 (☎702-1219)

定員 20名(先着順)
 費用 無料
 講師 スマートフォンアドバイザー ソフトバンク株式会社
 申込み 2月8日(火)9:00から受付。電話又は直接当センターへ
 問合せ 当センター(☎722-4650)

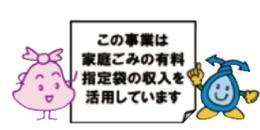
京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定し、自治会・町内会を中心とする地域活動を応援しています。

文化・観光・スポーツ
**久多の山里で雪遊び
 ～農家民宿に泊ってみよう～**
 雪深い山里でかまくらやそり滑りなどの雪遊びを農家民宿に宿泊して、おもいっきり体験してみませんか。ぜひ、久多へお越しください。
 日時 2月12日(土)15:00～13日(日)15:00
 場所 久多の里自然環境活用センター他(現地集合、現地解散)
 服装 防寒対策及び着替えの準備
 定員 3組(1組2名から。1組4～5名の申込優先。多数抽選)
 費用 大人10,000円、小学生6,000円(1泊3食込)、乳幼児無料(食事、寝具なし)
 申込み 1月24日(月)までに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を下記久多農家民宿協議会へ
 問合せ 久多農家民宿協議会 常本(☎090-7757-6123) 京北・左京山間部農林業振興センター(☎852-1817)



くらし
凍結防止剤の散布にご協力ください
 山間部や橋などに凍結防止剤(融雪剤)を配置しています。近隣道路への散布用に凍結防止剤が必要なときは、土木事務所でお渡しします。
 問合せ 左京土木事務所(☎791-9134) 京北・左京山間部土木事務所(花脊・別所・広河原・久多)(☎852-1819)

くらし
「左京区民ごみ減量エコバスツアーの参加者を募集」ごみの行方を探検しよう!
 私たちの生活と切っても切り離せないごみ。暮らしに身近なごみ問題を見つめ直し、ごみ出しマナーやごみ減量に取組むきっかけとして、ごみ処理施設の見学会を開催します。
 日時 2月26日(土)9:00～13:00(集合8:50)
 集合 左京区総合庁舎前(松ヶ崎堂ノ上町7番地の2)
 見学先 さすてな京都(伏見区横大路八反田29)
 参加費 無料
 対象 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴)
 定員 15名(抽選)
 ※参加希望者が5名以下の場合は中止。
 ※新型コロナウイルス感染防止対策として、バス定員の半数の募集です。
 申込方法 京都いつでもコール(本紙2・3面に掲載)へ。
 ①氏名 ②住所 ③郵便番号 ④電話番号
 ⑤同伴者全員の氏名を添えてお申込みください
 受付期間 1月25日(火)から2月7日(月)まで受付。
 問合せ 左京エコまちステーション(☎366-0821)



第31回 左京区民作品展
 区民の皆様のご力作を展示します。是非ご覧ください。
 日時 1月27日(木)～29日(土)
 10:00～17:00(最終日は15:00まで)
 会場 区役所1階大会議室
 費用 無料
 申込み 不要
 問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当 (☎702-1029)

お仕事帰りや休日に、
手ぶらで気軽にスポーツ!
 本区では高野中学校において、夜間にスポーツができる環境を整えています。手ぶらで利用可能な種目もあります。ぜひご利用ください。
 事前に各学区体育振興会の推薦を受け、使用団体登録をしていただく必要があります。
 対象 高野中学校夜間校庭開放事業運営委員会が承認した社会人スポーツ団体(企業、学校、少年の団体やクラブは対象外)
 利用時間 19:00～21:00(1時間500円)
 種目 ソフトボール、グラウンドゴルフ、サッカー、バタンク、テニス等(野球は対象外)
 使用方法 使用日の1週間前までに申請
 問合せ 各学区体育振興会会長または高野中学校夜間校庭開放事業運営委員会 事務局(区地域力推進室まちづくり推進担当 ☎702-1029)

レコードを聴く会
 ビートルズをレコードで聴いてギターで歌おう!
 日時 1月22日(土)14:00～15:30
 場所 岡崎いきいき市民活動センター 和室(岡崎最勝寺町2)
 費用 無料
 申込み 12月22日(水)～1月21日(金)に問合せ先へ氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください(先着順)。
 問合せ 岡崎いきいき市民活動センター (☎761-4484、FAX752-3351、メールokazaki@inetsbb.com)
 岡崎いきいき市民活動センター 検索

市・府民税の申告は郵送で、確定申告はe-Taxで
確定申告のご案内
 感染防止の観点から、ご自宅からe-Taxをご利用ください。
 詳しくは、国税庁ホームページ → 
 確定申告 検索

左京税務署内の駐車場を2月1日から3月15日まで閉鎖します。(税務署内に確定申告会場はありません)

確定申告会場	開設期間	相談受付時間
西陣織会館(市バス「堀川 今出川」下車徒歩2分)	2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日・祝日を除く	9:00～16:00

 ※早めに相談受付を終了する場合があります。
 問合せ 左京税務署(☎761-5371)

令和4年度以降市民税・府民税等の変更点 詳しくは → 
 問合せ 市税事務所(市民税第4担当 ☎746-5863)



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)
 おかけ間違い防止のため、お電話の際は「市民税課」を必ずおっしゃってください。
 電子メールでも「京都いつでもコール」検索
 FAX ☎ 075-661-3755
 ☎ 075-661-5855



サキヨウ定期便

◆無料相談

相談	日時	場所
弁護士 法務相談 京都市民 活用相談窓口	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 9:00~17:00 (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(空き家等)	2月1日(火) ①13:30~②14:20~③15:10~	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 1月18日~1月28日に、 (氏名・☎・日時・会場・相談物件住所・相談概要を 明記)。先着順	
行政書士	2月8日(火) 14:00~16:00	区役所1階 相談室
問合せ 京都府行政書士会第4支部事務局 (☎741-3567)		
司法書士	2月10日(木) 13:30~16:30	区役所1階 相談室
問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)		
相続遺言 司法書士	2月14日(月) 13:00~16:00	区役所1階 大会議室
問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)		
福祉 司法書士	2月17日(木) 9:30~16:00	区役所1階 大会議室
問合せ 梶谷知代税理士事務所(☎761-2714)		

◆移動図書館「こじか号」

巡回日程			
1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
2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
	16日 (水)	13:00~13:40	鞍馬小学校
		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 「いろんな鬼がでてくるおはなし」など

期間 2月2日(水)~2月27日(日)

場所 図書館内絵本コーナー

「おたのしみ会」絵本の読み聞かせなど

日時 2月20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)

問合せ 岩倉図書館(☎702-8510)

◎左京図書館

臨時休館 2月7日(月)~2月9日(水)

図書特別整理のため

「テーマ別図書の展示と貸し出し」

テーマ 「映画を読もう」

期間 2月2日(水)~2月28日(月)

場所 中央展示棚

問合せ 左京図書館(☎722-4032)



ヨウくん

左京区地域介護予防推進センター

「歩行姿勢 体組成 測定会」

今のあなたの歩行年齢、筋肉量などがわかります。

日時 2月28日(月)①13:30~②15:00~

場所 区役所 3階講堂

対象 区内在住 65歳以上の方

服装 動きやすい服装、歩きやすい靴(裸足になれるようにしてください)

定員 各回10名(先着順) 費用 無料

申込み 1月24日(月)~電話又は直接当センターへ

問合せ 当センター(☎762-5529)

健康長寿・福祉

第27回心ときめき芸術祭を開催

皆さまのご来場をお待ちしています。

日時 1月31日(月)~2月4日(金)
作品展示9:00~17:00 販売10:00~16:00
ただし初日1月31日は13:00開始
最終日2月4日は12:00終了

場所 区役所1階区民交流スペース等
内容 作品展示、販売
詳しくはHPをご覧ください。



左京こころのふれあいネットワーク 検索

費用 入場無料(販売等有料)
主催 左京こころのふれあいネットワーク
問合せ 区障害保健福祉課
(☎702-1131 FAX791-9616)



食育講座

「できることから“減塩”はじめましょう」

まずは自分の塩分の摂り方のクセを知り、できることを見つけて減塩をはじめましょう。

日時 2月18日(金) 10:30~11:30

場所 区役所3階 栄養指導室

内容 講話「応援します!あなたの減塩」
体験「汁物の塩分測定」「塩分チェック」

対象 18歳以上の区民

定員 15名(先着順) 費用 無料

持ち物 筆記用具、電卓、マスク(着用の上ご参加ください)、
家庭の汁物(塩分測定希望者)

申込み 2月8日(火)9:00~電話にて受付

問合せ 区健康長寿推進課健康長寿推進担当
(☎702-1219)



土曜日同時開催「歯科相談」+「胸部検診」+「育児相談」(予約制)

京都市左京歯科医師会の協力のもと、「歯の無料相談」を開催します。お子さんの歯科相談もできます。

同時に、胸部検診や育児相談(お子さんの身長・体重の計測もできます)も実施しています。土曜日なら行けるという方々のお申込みをお待ちしています。

日時 2月26日(土) 14:00~15:30

場所 区役所3階集団指導室及び撮影室

対象 区民の方

◎歯科医師・歯科衛生士による歯科相談及び歯科保健指導(0歳以上の方対象)

◎胸部エックス線撮影

(令和4年12月31日時点で40歳以上の方対象)

◎保健師による育児相談

(0歳~就学前のお子さんと保護者)

※全て受診、または歯科相談のみ、胸部検診のみ、
育児相談のみでも受診して頂けます。

定員 30人(混雑緩和のため時間指定制14:00、
14:30、15:00 各10名先着順・要予約)

費用 無料

申込み 1月24日(月)~電話又は直接当センター
(2階22番窓口)へ

問合せ 区健康長寿推進課健康長寿推進担当
(☎702-1219)

左京老人福祉センター「スマートフォン講座」

ラインを使ってビデオ通話・アプリの使い方などを学びます。ぜひ、お越しください。

日時 2月22日(火)13:30~15:30

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、筆記用具

※スマートフォンは、こちらで1人1台準備しています。

定員 20名(先着順)

費用 無料

講師 スマートフォンアドバイザー
ソフトバンク株式会社

申込み 2月8日(火)9:00から受付。電話又は直接
当センターへ

問合せ 当センター(☎722-4650)



子育て

松ヶ崎小学校PTAが 令和3年度優良PTA 文部科学大臣表彰を受賞

文部科学省では、PTAの健全な育成と発展に資することを目的として、毎年度、優秀な実績を上げているPTAの表彰を行っています。

社会環境の大きな変化の中、「できる人ができる時にできることを」と保護者の実情に合わせた活動の効率化を進め、またサポーター制度やサークル活動を取り入れ、会員の主体的な活動を活性化したこと等が評価され、11月19日に受賞、区長に報告のため12月2日に来訪されました。



くらし

国民健康保険のお知らせ

市国保に加入中の40歳から64歳までの方が介護保険適用除外施設に入所又は退所された場合には、14日以内に区保険年金課へお届けください。

介護保険適用除外施設に入所中の方は、介護保険の被保険者となりませんので、入所中は介護分保険料がかかりません。

問合せ 区保険年金課資格担当
(☎702-1168)

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



FAX (075)661-3755
(075)661-5555
電子メール ホームページから 京都いつでもコール 検索

文化・観光・スポーツ

左京区まちづくり活動
支援交付金の事業紹介です

(公財)松ヶ崎立正会
「法の字プロジェクト」1月21日まで
クラウドファンディング募集中
目標金額120万円
防鹿柵設置により、植物再生・表土流出防止を行い、妙法の火床を守るための活動です。
寄付金額(3千円から10万円)に応じギフトが付きます。
詳しくはHPをご覧ください。
https://readyfor.jp/projects/HOUNOJI_PJ
レディーフォー 法の字_PJ 検索

左京区役所HP「まちづくり活動掲示板」
でも情報発信中!
詳細は問合せ先へ

ワークショップくまの実行委員会

お子さん向け
「巨大絵画ワークショップ開催」
日時 2月19日(土)正午~16:00
場所 京都大学熊野寮中庭(東竹屋町50)
問合せ ワークショップくまの実行委員会
(☎080-1286-7445、
メールkumano.1965@gmail.com)

左京ボイス お写真コーナー
Sakyo photo
お便りお写真
ありがとうございました。
撮影場所:高野川
佐間瀬 勉さま

食の達人コラム

「ほんまもん」を食べる
春の七草曙に背を浴びて

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」の食を楽しもう」
の一環として、左京ならではの
季節の料理や食材をコラムでご
紹介します。

初春を寿ぐ

あけましておめでとうござい
ます。
お正月は年神さまをお迎えし、
新しい年が良き年になりますよ
うにと祈ります。
不思議なもので大晦日までは
慌しくても、年を越すと掃き清め
られたように、空気がはんなりと
穏やかになります。

元旦の朝、我が家は大福茶で始
まり、「おめでとうさん」の挨拶を
交わします。それからお屠蘇をい
ただき、お雑煮やおせち料理が並
べられ、名前を書いた祝箸を用意
して、家族一同「いただきます」と
食事を始めます。おせち料理は縁
起かつぎや、語呂合わせの中に招
福の願いが込められています。ま
た家事の労力を減らす保存食の
意味合いもあります。

私が子どもの頃、母たちは、年
の瀬は大変忙しく正月の準備に
追われ、三ヶ日のおせち作りや大
人の酒の肴、子ども達、孫達のご
馳走に頭を悩ませていました。
喜んでもらえるように、楽しん
でもらえるようにと願ってのこ
と、プロの料理人となった今も鏡
であります。

胃腸をいたわる七草がゆ

一月七日は五節句のひとつで、

「人日の節句」として中国から伝
わり、奈良時代には、「若草摘み」
が流行したそうです。江戸時代に
は、人々の間に定着して、前日の
六日は早春の野辺に出て草摘み
をしたと聞いています。

お正月のご馳走に疲れた胃腸
をいたわり、青菜の不足しがちな
冬場の栄養補給をする効果もあ
るため、この日に七草粥を食べる
ことで、新しい年の無病息災を願
うようになりました。



お正月の八寸と紅白の蕪の入った白味噌のお椀

春の七草は、芹、薺、御形、繁縷、
仏の座、菘、蘿蔔です。

芹は水芹と田芹があり、水芹は
水辺の泥の中に白い匍枝を延ば
して繁殖し、高さ30センチ程にな
るまで栽培されたものです。田芹
は自然生えて根株分かれて競り
合うようにはびこり、食欲増進効
果があります。

薺は別称ペンペン草で、白花が
穂になり、ハート型の実を付けペ
ンペンと種を鳴らします。江戸時
代は一般的な食材でした。
御形は別称・母子草で風邪予防
や解熱に効果があります。

繁縷は畑の雑草の代表です。目
に良いと言われるビタミンAが
豊富で、腹痛の薬にもなります。
鳥目にも効果はあるのでしよ
うか。

仏の座は別称タビラコで、タン
ポポに似ていますが食物繊維が
豊富です。京都には少ないよう
です。

菘は蕪の仲間です。黄十字の花を
咲かせます。水菜や壬生菜、キャ
ベツ、白菜、菜の花などと同じ種
類で、ビタミンが豊富です。

蘿蔔は大根のことで、消化を助
け、風邪予防になるとのこと、白
い十字の花を付けその後種子の
若芽を食べると辛くて美味しい
です。

皆様もお正月には七草粥を食
べ、今年一年の健康を願いまし
よう。本年が実り多き年になりま
すように。



草を摘む筆者

今春に左京食文化プロジェクト
「ほんまもん」の食を楽しもう」
の企画を予定しています。
どうぞお楽しみに。

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5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1月号」と明記のうえ、
sakyo@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」1月号担当まで
応募締切 2月7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。

泉屋博古館
住友コレクションの
近世文人画(仮題)

江戸時代中期、中国の文物に感化され、全国で
文人が現れました。本展は住友コレクションから
京・大坂の文人たちの文人画と中国絵画を展示。

期間 3月26日(土)~5月15日(日)
時間 10:00~17:00
休館日 月曜日
会場 泉屋博古館
(鹿ヶ谷下宮ノ前町24 ☎771-6411)

一般入場券を
ペアで5組様に
プレゼント