

202210/15
市民しんぶん
左京区版


左京区シンボルマーク

左京ボイス

ホームページ
左京区役所 検索

こころを元気に保つために...

規則正しい生活を
心がけましょう

毎朝同じ時間に
起きて太陽の光を
浴びることで、体
内時計がリセット
されます。

身体を動かして
気分転換しましょう

～注意しましょう～
お酒は適量であ
れば気分をやわら
げますが、量が増え
るとアルコール依存
症の危険が高まり
ます。また、気分転
換のつむりの喫煙
は、全身の病気を招
く原因になります。

人とのつながりを
大切にしましょう

孤立や孤独は、心身の病気の発
症率を高めます。
必要な時は病院を受診したり、専
門家に助けを求めてください。

下記の相談日もご利用ください。

リラックス
できる時間を
つくりましょう

身近にできる楽しみを
思いつくまにリストアッ
プしましょう。
深呼吸でイライラを上
手に逃がすのもおすすめ
です。

自律神経を整える深呼吸の方法

①3つ数えながら、鼻から息を吸
って、下腹を膨らませる
②6つ数えながら、ゆっくりと口か
ら息を吐き、下腹をへこませ、す
べて吐ききる。
下腹に手を当てるとお腹の膨らみ
等がわかりやすいですよ。

メンタルヘルスに関する情報


「こころの耳」「こころもメンテしよう」

左京こころの
ふれあいネットワーク

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

保健福祉団体、医療機関、行政機関等が協力
し、障害がある人もない人も地域でいきいきと暮
らすことを目指して様々な活動を行っています。

関係機関の交流
情報交換

精神に障害がある人の
自立と社会参加の促進

その他、
精神保健福祉の
向上のための活動

第28回 心ときめき芸術祭
あふれる想い、今この場所で

日時 11月9日(水) 10:00～16:30、
11月10日(木) 10:00～15:30

場所 洛北阪急スクエア 地下1階センタースクエア
(イベントスペース) (高野西開町36番地)

内容 作品展示、販売、ミニ講話、体験コーナー等

費用 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)
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



第6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

631句の応募作品から入賞作品を決定! 沢山のご応募ありがとうございます。
今月号と11月15日号紙面、区HPで入賞作品を紹介しします。また10月18日
(火)～31日(月)16:00まで区役所1階区民ロビーでパネル展示を行います。
ぜひお立ち寄りください。

左京健康川柳 検索



今月号は一般の部の
入賞作品をご紹介します!
【一般の部】お題
『+10から始める健康習慣』

来月号は子どもの
部(小学生以下)の
入賞作品をご紹介します。
お楽しみに。

大賞受賞者のコメント
運動は手軽にできると
継続しやすいので、これか
らますます時間で筋力UP!
を目指します。

問合せ 区健康長寿推進課
(☎702-1219)

大賞

鏡みて自分を励ましスクワット
のんちゃんさん(ペンネーム)
47歳

優秀賞

妻提案ストレッチしながら窓拭いて
カモノカワさん(ペンネーム)
62歳

優秀賞

あと10分家事はスポーツ力つく
みんとさん(ペンネーム)
70歳

佳作

今朝もまた万歩の散歩うましメシ
徳地昭治さん
80歳

佳作

後10分バス待ち歩き1バス停
橋岡淳子さん
68歳

佳作

「日、浴びへん?」朝に10分散歩しよ!
川勝杏裏さん 14歳(中学2年)



講演会「夏の夜を彩る“左京の送り火”」の内容や、梅林先生への質疑応答をHPに掲載しました

左京の送り火

検 索



第29回 左京区民ふれあいウォーキング

健康づくりや左京の魅力を再発見しながら、区民の交流とふれあいを深めることを目的としたイベントです。

日 時 11月23日(水・祝) ①9:00～12:30
②13:00～16:30 ③13:30～17:00

場 所 宝が池公園

対 象 区内在住又は通勤・通学されている方
(小学生以下は保護者同伴)

定 員 各回60名(抽選) **費 用** 無料

申込み 10月19日(水)～31日(月)に「**京都いつでもコール**」(2・3面下に記載)へ氏名、電話番号、郵便番号、住所、人数、希望時間をお知らせください。(ご本人含め合計10名まで。小学生以下の方の人数もお知らせください。)

問合せ 区地域力推進室まちづくり推進担当(☎702-1029)



京北左京・山間部農林業振興センター

久多の里山 秋まつり

野菜収穫や魚釣り体験、花笠作りの体験や地域特産物の販売もあります。

日 時 10月30日(日) 10:00～15:00(小雨決行)

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 一部催しは有料

問合せ 久多の里自然環境活用センター(☎748-2180)
京北・左京山間部農林業振興センター(☎852-1817)

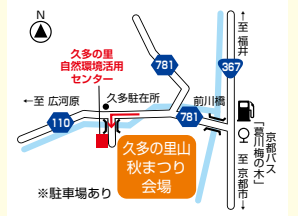
【送迎バス(往復1便 8:50発、17:00着)あり】

定 員 40名

費 用 1席3,500円(小・中学生1,000円)

乗降場所 地下鉄国際会館駅①番出口前

申込み・問合せ 10月25日(火)までに電話で西邦観光
(☎791-1747)へ(平日10:00～17:00)



食育セミナー(事前申込み制)

料理が苦手な方も大丈夫!

フライパン一つで 簡単バランスクッキング

少ない調理器具で簡単に主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を作ります。

日 時 ①11月29日(火) ②12月16日(金)
※①②いずれも10:00～12:30

場 所 区役所3階 栄養指導室(受付:9:30～2階22番窓口)

内 容 ●講話「バランスの良い食事について」
講師 管理栄養士
●調理実習と試食

対 象 18歳以上の区民 **定 員** 各回12名(先着順)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具、マスク(着用のこと)

申込み・問合せ 10月26日(水)9:00～電話にて受付
区健康長寿推進課健康長寿推進担当
(☎702-1219)



※献立イメージ写真(食材等変更になる場合があります)



健康長寿・福祉

からだの健康はお口から!

日曜日同時開催

「歯科相談」+「胸部検診」+ 「育児相談」(予約制)

11月8日は「いい歯の日」です。京都市左京歯科医師会の協力のもと、歯科相談や歯並び・かみあわせの相談を無料で実施します。また、胸部検診や育児相談も実施します。

日 時 11月13日(日) 10:00～11:30

場 所 区役所3階

対 象 区民

①歯科医師・歯科衛生士による歯科相談・矯正相談及び歯科保健指導(0歳以上の方)

②胸部エックス線撮影(12月31日時点で**40歳以上の方**)

③保健師による育児相談・発育計測(0歳～就学前のお子さんと保護者)
※①②③は組合せ自由に受診可能。

定 員 30人(要予約) **費 用** 無料

申込み・問合せ
10月24日(月)～
電話又は直接
区健康長寿推進課
(2階22番、
☎702-1219)へ



健康長寿・福祉

左京区質量計(はかり) 定期検査のお知らせ

正確な計量が行われ公正な取引が確保されるよう、取引・証明に使用される質量計(はかり)は2年に1回定期検査を受ける必要があります。ひょう量500kg以下の質量計をお持ちの方は受検してください。※家庭用ヘルスメーター、キッチンスケールは対象外

問合せ 京都府計量協会
(☎415-3166)

有料・申込不要

イイネ課長

11月1日(火)	明徳小学校
11月2日(水)	北白川小学校(※1)
11月7日(月)	養正小学校(※1)
11月8日(火)	錦林小学校
11月9日(水)	修学院第二小学校
11月10日(木)	第四錦林小学校(※1)
11月11日(金)	修学院小学校
11月14日(月)	下鴨小学校(※1)
11月15日(火)	養徳小学校
11月16日(水)	京都大原学院
11月17日(木)	第三錦林小学校(※1)
11月18日(金)	松ヶ崎小学校(※2)
11月21日(月)	元新洞小学校(※1)
11月22日(火)	葵小学校

時間 10:00～14:30

但し、(※1)の会場は10:00～14:00

(※2)の会場は10:00～13:00



左京区民ごみ減量エコバスツアーの 参加者を募集

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に、ごみ処理施設の見学会を開催。

日 時 12月10日(土)9:00～12:30

(8:50区役所1階区民ロビー集合)

見学先 さすてな京都(伏見区横大路八反田29)

対 象 区内在住又は、通勤・通学の方(小学生以下は保護者同伴)

定 員 20名(抽選)※参加希望者が4名以下の際は中止

費 用 無料

申込み 10月28日(金)～11月15日(火) **京都いつでもコール**
(2・3面下に記載)へ。

問合せ 左京エコまちステーション(☎366-0821)

まちづくり

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『卯』を作ります。

日 時 11月30日(水) 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

定 員 40名(先着順)

費 用 1,000円(教材費)

申込み 10月24日(月)9:00～教材費を添えて直接当センターへ

※持ち物は、申込時にお伝えします。

問合せ 当センター(高野西開町5京都市左京合同福祉センター1階 ☎722-4650)

健康長寿・福祉

子育て支援動画

「大人が変われば子どもは変わる
～ほめられることの大切さ～」を
期間限定で配信!

さだもと
定本ゆきこ先生(京都少年鑑別所精神科医)の講演です。子育て中のお父さん・お母さんにも参考になる内容です!

配信期間 ～12月28日(水)

URL <https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000302276.html>

問合せ 区子どもはぐくみ室
(☎702-1222)



はぐくみ



サキョウ定期便

◆無料相談

相談	日時	場所
弁護士 京都府 法律相談	毎週水曜日 13:15～15:35 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 14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
行政書士	11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	11月10日(木) (事前予約制) 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15日(火) 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	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
11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	元別所小学校
	16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	元静原小学校

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」
(日時) 11月2日(水)～11月30日(水)
(場所) 図書館入口付近

「おたのしみ会」

絵本の読み聞かせなど
(日時) 11月20日(日) 14:00～14:30
(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) 当館(岩倉下在地町16 ☎702-8510)

◎左京図書館

「テーマ別図書の展示と貸し出し」
(テーマ) 「働き方を考える」
(日時) 11月2日(水)～11月30日(水)
(場所) 中央展示棚

「おたのしみ会」

絵本の読み聞かせなど
(日時) 11月26日(土) 11:00～11:30
(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) 当館(高野西開町5 左京合同福祉センター2階 ☎722-4032)

◆有害・危険ごみ等の移動式拠点回収を実施

回収対象(22品目)
【資源物】 古紙類、古着類、木の枝、陶磁器製の食器など
【有害・危険ごみ】 石油類、化学薬品、塗料など
※詳しい内容については、配架中のチラシやホームページをご確認ください。

移動式拠点回収 検 索

日時	場所
11月3日(木・祝)	14:00～16:00 元新洞小学校

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

左京区 まちづくり活動 支援交付金

左京で頑張っています!

Vol.3

左京区役所では、毎年、区内で行われるまちづくり活動を公募し、支援する「左京区まちづくり活動支援交付金」事業を行っています。今年度支援する団体とその事業を連載で紹介します。記載内容については各問合せ先へ。

つづる綴

生鮮館なかむら下鴨店で昨年度まで古紙等回収事業を運営していた団体を引継ぎ古紙、雑紙、段ボール、古着の回収事業を始めました。単に古紙などを回収するだけでなく、地域の高齢者の見守りや引きこもりの方が外に出る機会になるよう、世代や立場を越えて集えるきっかけ作りと場所の提供を目指していきます。

古紙、雑紙、段ボール、古着の回収
日時：毎月第1・第3木曜日 9:00～12:30
場所：生鮮館なかむら下鴨店(下鴨本町10)
問合せ：メール tuduru9234@gmail.com

一般社団法人 洛峰こども里山カンパニー

花背校区には花背小中学校以外に学童保育・公園などの子どもの居場所がなく、長期休校中の子どもの居場所確保を行う必要があることから、主に長期休校中における「こどもクラブ」や「こども食堂」に取り組み、花背校区内の児童生徒をはじめとする地域内外のこどもたちのための居場所として開放しています。

12月上旬～1月上旬に冬季こどもクラブ、こども食堂の開催を予定。
HP：https://kodomo-satoyama.com
問合せ：メール info@kodomo-satoyama.com



花背の川で遊ぶ子どもたち



こども食堂昼食

落ち葉探偵

花背の森と水と里の豊かさを活かした謎解きイベントや木育ワークショップを実施することで、北部山間地域に訪れるきっかけや生きた自然と触れ合うチャンスを区民に提供することを目的として活動しています。

落ち葉探偵の謎解きプログラムでは、子どもから大人まで楽しめるような里山に関連する謎解き問題を解きながらまち歩きを行うなどの取組で、自然への関心を高めていきます。花背別所町の古民家“Hanase Field Lab.”のオープンデイベ、落ち葉探偵謎解きイベントを開催します。

Instagram: otiba_tantei
HP: https://otibatantei.studio.site
問合せ
メール: otibatantei@gmail.com



花背森林空間活用協議会

過疎化や高齢化の進む花背において、その森林資源を活かしたサービスを展開し、花背の魅力を知らせてもらうことで、都市部に住む人々との交流を目指しています。まず、7月にはサウナイベントを開催し、廃材等を利用したテントサウナや清流での冷水浴、自然に囲まれた中での外気浴など、花背ならではのサウナ・自然体験を提供しました。そして、近日中に、地産食などと森林浴を組み合わせ、地域性を感じていただくイベントを行う予定です。(詳細はFacebookで)

問合せ：メール lab.life.jp@gmail.com



Facebook



イベント会場となった
広河原トラウトタウン



すぐ近くを流れる溪流

この記事は、京都府立大学公共政策学部からの
インターンシップ生が作成しました。

左京ボイス お写真コーナー

Sakyo photo

佐間瀬 勉さま
(紬の森の紅葉)

左京ボイス
お便り(メール)
募集コーナー

本紙の感想をお送りください。
区内の風景写真もお願いします。
(写真は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
下の展覧会チケットを5組10名様にプレゼント

応募方法 ①氏名及びペンネーム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。できるだけメール添付。紙のお写真の返却不可)にコメントを記入の上、メールか郵便で送付。
応募先 【メール】件名に「左京ボイス展覧会チケット応募10月号」と明記し、sakyo@city.kyoto.lg.jpまで
【郵便】〒606-8511 左京区役所地域力推進室「左京ボイス」10月号担当まで
応募締切 11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。

響きあうジャパニーズアート —琳派・若冲 × 鉄腕アトム・初音ミク・リラックマ—

日本のポップカルチャーを代表するキャラクターが、若冲など江戸時代の名画に登場する現代の日本画—琳音—。世界の人々に愛される新古のジャパニーズアートをお楽しみください。
※2022年ミュンヘンで開催の「RIMPA FEAT. MANGA: Japanische Malerei aus der Sammlung Hosomi」の帰国記念展。

期 間 【前期】9月6日(火)～10月10日(月・祝) 【後期】10月12日(水)～12月4日(日)
時 間 10:00～17:00 (休館日) 月曜日(祝日の場合、翌火曜日) (入場料) 1,400円
会 場 細見美術館(岡崎最勝寺町6-3 ☎752-5555)

初音ミクX鶏 Art by iXima ©Crypton Future Media,INC. www.piapro.net piapro



買った食べ物・作ったお料理

残さず

食べきり! 使いきり!

～10月は食品ロス削減月間です～

食べ残した料理や、使い切れなかった食材を捨ててしまい、「もったいない…」と感じた経験ありませんか? 本来食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」を減らすことは、ごみの減量だけでなく、家計のムダを減らすことにもつながります。

ちょっとした工夫や心掛けで、食品ロスを減らしましょう!

問合せ 環境政策局 循環型社会推進部 資源循環推進課 ☎ 222-3946 FAX 213-0453

食品ロスを減らすための工夫や心掛け

✓ 冷蔵庫の「見える化」を

冷蔵庫の奥から期限切れや傷んだ食品が見つかった…というのが食品ロスのよくある原因。食品の種類や用途ごとに置き場所を決める、期限が近い食品を手前に配置するなどのルールを決めて、食品ロスを防ぎましょう。

野菜は、できるだけ育った時と同じ環境に近づけた状態で保存することがポイント。ほうれん草やキュウリなどは、縦向きで保存した方が日持ちします。野菜室で野菜を立てて保存すれば、上から見ても在庫が一目瞭然ですね。



✓ 野菜はカットしてから冷凍

野菜は傷む前に冷凍の活用を。ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、調理の際に使いやすい大きさにカットしてから、冷凍しましょう。ポイントは小袋に分けること。調理の際に必要な量だけ解凍できるうえ、急速に冷凍されるので、味や栄養が保たれます。水分の多いキュウリなど冷凍に向かない野菜もあるので、冷凍室と野菜室をうまく使い分けましょう。



✓ 残った料理はリメイクを

お腹いっぱいに残ってしまったけど、明日も同じ物を食べるのは…という方は料理のリメイクを。

例えば、炒め物は、パンに乗せてチーズをかければピザに変身! 思わぬところから美味しい創作料理が生まれるかもしれません。



麻婆茄子がピザに変身!

食べ物の「もったいない!」を探せ! ～京都市フードロスチャレンジ～

「お財布(家計)」、「スーパー」、「冷蔵庫」、「キッチン」の各テーマで、「もったいない」を減らすための知恵や工夫を楽しく紹介していますので、ぜひ御覧ください♪



■ 知れば納得! 食品ロスQ&A ■

Q

食品ロスはどれくらい家計の負担になっているの?

A

食品ロス(食べ残しと手つかず食品)に相当する食品の購入費用は、1世帯当たり年間約5万6千円にもなるという試算も。ごみとして処理する費用も合わせると、年間約6万円、1か月当たり約5千円も食品ロスによるムダが生じています。



Q

期限が近い食品を買う「てまえどり」をしたら、家で使いきれなくて食品ロスになるのでは?

A

公募したモニターに、食品スーパー等での「てまえどり」を実践してもらったところ、期限への意識が高まることで、むしろ家庭からの食品ロスが減ったという調査結果が出ています。無理のない範囲で「てまえどり」を心掛けましょう。



京都市食品ロスゼロプロジェクト

食品ロスの現状と対策や「食べ残しゼロ推進店舗」の情報などを掲載した食品ロスの総合情報サイトです。



防鳥用ケージ(立体型のカラス除けケージ)を購入される方への助成を行っています!

現在、
応募受付中
です!

事業内容

防鳥用ケージの購入費用の一部(1/2、上限15,000円)を助成します。

募集期間

令和4年9月16日(金)～同年10月31日(月)【応募多数の場合は抽選】
※11月以降も予算額に達していない場合は先着順で受付

注 意

防鳥用ケージの使用に当たっては、防鳥用ケージの形状や使用場所、管理方法などに要件があります。詳細は京都市情報館を御覧いただくか、まち美化推進課にお問合せください。

京都市防鳥用ケージ購入助成事業



問合せ

環境政策局 循環型社会推進部 まち美化推進課 ☎ 222-3952

