

2023 5/15
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

令和5年度も引き続き「自然・文化・ひと」を大切に、
持続可能なまちづくりを進めます！

左京子育て応援 ミュージックフェスタ

妊娠中の方（配偶者含む）や0歳児とその保護者を対象とした、音楽を中心とした子育て相談会を新たに開催予定！
お楽しみに☆

北部山間地域 魅力創造・ 発信事業

左京区北部のチマキザサ再生プロジェクトや、「左京キラリ市」などの取組を実施します！

災害に強い 左京区づくり事業

避難所運営の課題などについて意見交換会を開催したり、防災啓発や避難所の備蓄品の充実に取り組めます！

左京区まちづくり 活動支援事業

区民のみなさまの自主的なまちづくり活動を応援します！
支援対象事業は、今後紙面やホームページで紹介していきます！

その他
○学区の安心安全ネットワーク
継続応援事業
○まちづくりネットワーク
形成事業
などに取り組めます。

左京・健康な まちづくり プロジェクト

誰にでもがんになる可能性があり、他人事ではありません。健康なあなたこそ！さあ今日から、がん検診を受けましょう！

左京区民 ふれあい事業

ふれあいまつりや煎茶会など、区民のみなさまの交流を深める催しなどを実施します！

ぜひみなさんも
参加して
みてください。
一緒に左京区を
創っていきましょう！



問合せ 地域力推進室企画担当（☎075-702-1021）

第四十一回 左京区民煎茶会



昨年 第四十回左京区民煎茶会の様子



大本山 百萬遍知恩寺



無料の駐車場はございませんので
公共交通機関でお越しください。

煎茶道文化を通じて左京区民の皆様と交流を深めてもらうため、（公財）煎茶道方円流による煎茶会を開催します。椅子とテーブルを使用した立礼の形式のお茶席で、作法をよく知らない方でも、気兼ねなく煎茶道の世界に触れていただけます。ぜひお気軽にご参加ください。

日時 6月17日（土）

①10:00～ ②10:45～ ③11:30～
④13:15～ ⑤14:00～ ⑥14:45～
（各回約40分）

場所 大本山百萬遍知恩寺（田中門前町103）
市バス「百万遍」から徒歩約3分

対象 区内在住、通勤・通学の方

定員 180名（1席30名×6部制）※先着順

費用 1,000円

申込み 5月22日（月）から、区役所1階11番窓口で前売り券を販売。（土日祝を除く午前9時～午後5時）
※申込者1名につき、5枚まで購入可。
※売切れ次第終了。

問合せ 左京区民ふれあい事業実行委員会
（事務局 地域力推進室まちづくり推進担当
☎075-702-1029）



子育て

子どもはぐくみ室で子ども服などの「リユース」はじめます！

子どもはぐくみ室では、東部まち美化事務所が回収している子ども服などを希望者にお譲りするリユース事業を今年度から開始します！



日時 5月24日(水)9:30～ 6月16日(金)15:00～ ※各回約1時間程度を予定。
場所 区役所3階 子どもはぐくみ室 **対象** 区内在住の方
内容 子ども服(新生児から120センチメートルまで)やベビー用品などをお譲りします。
※数に限りがあるため、お渡しできない場合があります。あらかじめご了承ください。
※転売目的での参加はご遠慮ください。
※当日は会場で、東部まち美化事務所がご家庭でご不要となった子ども服などの回収も併せて行います(開催時のみ。通常の回収は東部まち美化事務所で行っています)。
費用 無料 **持ち物** 持ち帰り用の袋 **申込み** 不要(先着順)
問合せ 子どもはぐくみ室 子育て相談担当(☎075-702-1222)



健康長寿・福祉

保健福祉センター

6月は食育月間 食育セミナー「そうだ、野菜とろう!!」

日時 6月21日(水)10:00～13:00
場所 区役所3階 栄養指導室
内容 講話「野菜を食べて、健康に」
講師 管理栄養士
調理実習と試食
「夏野菜を使ったバランスクッキング」
※グループクッキングで実施予定です。
対象 18歳以上の区民
定員 21名 **費用** 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(着用の上ご参加ください)
申込み・問合せ 5月30日(火)9:00～電話にて受付(先着順) 健康長寿推進課(☎075-702-1219)



今回の教室のテーマは『主食・主菜・副菜をそろえる等バランスよく食べる』です。



健康長寿・福祉

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) **場所** 区役所3階 保健福祉センター(費用は無料)
問合せ 障害保健福祉課(☎075-702-1131)

健康長寿・福祉

左京区地域介護予防推進センター

公園体操ボランティア補助募集

区内34カ所で開催している公園体操の運営をお手伝いしてくださる方を募集しています。

ボランティアとして補助をしながら、公園体操に参加し、ご自身の健康管理、社会参加に繋がってみませんか。

左京区の公園体操は2020年度厚生労働省 第9回健康寿命をのばそう!アワードスポーツ庁長官優秀賞 団体部門を受賞しました。

内容(一例)
・案内の旗立て
・CDデッキの操作
・物品の管理
・受付



ヨウくん



申込み・問合せ 電話又は直接当センターへ
当センター(☎075-762-5529、浄土寺真如町155-3〈花友しらかわ内〉)



健康長寿・福祉

左京老人福祉センター

たのしい脳トレ

たのしい脳トレで認知症を予防しましょう!

日時 5月25日(木)14:30～15:30
場所 当センター ホール **対象** 市内在住60歳以上の方
服装 動きやすい服装 **持ち物** 上履き、飲み物、ハンカチ
定員 20名(先着順、自由参加) **費用** 無料 **問合せ** 当センター(☎075-722-4650)



健康長寿・福祉

左京さくらちゃん体操ひろば

健康づくりサポーターと一緒に楽しく運動しませんか?運動に制限のない方ならどなたでも大歓迎です。ぜひご参加ください!

日時 毎週水曜日(祝日除く)14:00から30分程度
場所 区役所3階 健康教育室(会場は変更になる場合があります)
服装 運動しやすい靴、服装 **持ち物** 飲み物、汗拭きタオル **定員** 各回20名(先着順) **費用** 無料
申込み 予約不要。当日13:45～受付開始。会場へ直接お越しください。
問合せ 健康長寿推進課(☎075-702-1219)



イイネ課長

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)661-5855
電子メール ホームページから 京都いつでもコール 検索

正解は
ありません

左 京 防 災

あなたなら
どうする？

左/京/防/災 クロスロードゲーム

今年も梅雨の時期が近づいてきました。左京区内では、昨年、大雨や台風により土砂災害の危険性が高まり、15の学区で避難場所が開設されました。大雨の季節に備え予期せぬ災害に対処できるように、あなたならどうするかを理由と一緒に考え、家族、近所の人や友達と話し合ってみましょう。

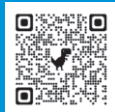
あなたは 土砂災害の危険性がある場所に住んでいます。

問 題 今は5月。梅雨の時期までに防災グッズの確認をしようと考えていた。天気予報では、明日から2日ほど強い雨が続く見込み。あなたは何か準備をする？

備蓄のすすめを
チェック!



土砂災害に
備えよう



! クロスロードゲームとは

クロスロードとは「分かれ道」のことで、そこから転じて重要な決断を意味します。プレイヤーは、設問の人物になりきり、どちらを選んでも何らかの犠牲を払わなければならない選択肢に対して、自分なりの答えと理由を考えます。災害を自分ごととして考えると同時に、他の人と意見交換をすることで、様々な価値観や視点を知ることができる、有効な防災の取組みとされています。

左京ボイス お便り(メール)募集中

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入園券を3組6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「左京ボイスチケット応募5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」5月号担当まで

応募締切 5月31日(水)(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。

京都市動物園「無料入園券」

無料入園券(2023年8月末まで有効)を3組6名様にプレゼント

2023年4月1日に開園120周年を迎えた京都市動物園の無料入園券(2023年8月末まで有効)をプレゼント。

開館時間 9:00～17:00(3月～11月)

9:00～16:30(12月～2月)(入場は閉園の30分前まで)

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)

年末年始(12月28日～1月1日)

所在地 岡崎法勝寺町岡崎公園内(☎075-771-0210)



左京さくらちゃん体操 ～ほっこりストレッチバージョン①～

健康長寿・福祉



さあ
伸び
しましょう!

8拍ずつ体を
気持ちよく
伸ばしましょう。

にっこり元気左ポーターズ(健康づくりサポーター)の皆さんが考案した健康づくり体操です。



今回から
5回シリーズで
掲載します。



前に

両手を組んで、
前方向に腕を
伸ばします。



後ろに

背中側で手を組
んで、後ろ方向に
腕を伸ばします。



足踏み

腕を大きく
振ってその場で
足踏み。



上に

頭の上で手を組
んで、天井を押し
上げるように大き
く伸びします。



サキョウ定期便

◆無料相談

相談	日時	場所
弁護士 (京都府・左京市) 法律相談	毎週水曜日 13:15～15:35	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 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(☎075-702-1029)	
司法書士	6月8日(木) (事前予約制) 13:30～16:30	区役所1階相談室
	申込み・問合せ 京都司法書士会(☎075-255-2566)	
行政書士	6月13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(☎075-741-3567)	
行政相談員	6月20日(火) 13:30～15:00	区役所1階相談室
	問合せ 総務省京都行政監視行政相談センター(☎075-802-1100)	

◆移動図書館「こじか号」



巡回日程			
5月	26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
6月	2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
	14日 (水)	10:30～11:00	広河原伝兵衛前
		11:20～11:50	元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

(問合せ) 移動図書館 (☎075-801-4196)

◆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 「環境月間」

日 時 6月1日(木)～6月30日(金)

場 所 図書館内入口付近



「おたのしみ会」

日 時 6月18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 ☎075-702-8510)

◎左京図書館

「テーマ別図書の展示と貸し出し」

テーマ 「時は金なり」

日 時 6月1日(木)～6月30日(金)

場 所 中央展示棚



「おたのしみ会」

日 時 6月24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 ☎075-722-4032)

◆有害・危険ごみ等の移動式拠点回収

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。

対象(22品目)

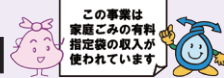
【資源物】 古紙類、古着類、木の枝、陶磁器製の食器など

【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
6月10日(土) 9:00～11:00	旧岩倉証明書発行コーナー

(問合せ) 東部まち美化事務所(☎075-722-4345)
区役所2階 左京エコマチステーション
(☎075-366-0821)



市政情報総合案内コールセンター
京都いっしょでもコール
受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)
おかけ間違いに「注意」ください

6月1日は「人権擁護委員の日」



人権擁護委員の日は**全ての区役所・支所**で
人権擁護委員による**人権相談**を一斉開催します。

予約不要 相談無料 秘密厳守

日時 6月1日(木)14時から16時まで
(中京区役所・伏見区役所は10時から12時まで)

Q 人権相談では、どのような相談に乗ってもらえるの？

A 性別や障害などを理由とした差別や、学校におけるいじめ、職場におけるハラスメント、インターネット上の誹謗中傷など、日々、様々な人権に関わる相談に、面談、電話、インターネット、手紙などにより応じています。
毎日の生活の中で、「これは『人権問題』ではないだろうか?」と感じたり、思い悩んだりすることがあれば、まずはご相談ください。



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

Q 相談に対して、何をしてもらえるの？

A まずは、人権侵害の有無を確認するための調査を行います。
人権侵害が認められる場合には、事案に応じて、法律的なアドバイスを行ったり、当事者間の話し合いの仲介を行ったり、人権侵害を行った人に対して説明を行ったりします。

Q 人権相談以外には、どのような活動をしているの？

A 人権の大切さを多くの人に知ってもらうため、また、考えてもらうために、小学校などでの人権の花運動、中学生人権作文コンテスト、人権教室など、様々な啓発活動を行っています。



人権擁護委員とは、
法務大臣から委嘱を受けた
街の相談パートナーです。
京都市には、55名の
人権擁護委員がいます。



いじめ 差別 虐待 インターネットでのひどい書き込み

6月1日以外にも、相談いただけます。

令和5年度（5月以降） 夜間相談の日程	
相談日	相談場所
6月28日(水)	京都市役所 共生社会推進室 18時から 20時まで ☎ 222-3096 FAX 366-0139
8月23日(水)	
10月25日(水)	
12月27日(水)	
2月28日(水)	

令和5年度（5月以降） 区役所・支所での相談日程	
相談日	相談場所
5月18日(木)	北区役所
7月20日(木)	右京区役所
8月17日(木)	中京区役所
8月24日(木)	上京区役所
9月21日(木)	東山区役所
10月19日(木)	深草支所
10月26日(木)	洛西支所
11月16日(木)	下京区役所
12月14日(木)	南区役所
12月21日(木)	醍醐支所
1月18日(木)	左京区役所
2月15日(木)	伏見区役所
3月21日(木)	西京区役所

14時から16時まで。いずれの会場でもご相談いただけます。

みんなの人権
110番

0570-003-110

子どもの人権
110番
通話料無料

0120-007-110

女性の人権
ホットライン

0570-070-810

インターネット
人権相談
受付窓口

<https://www.jinken.go.jp/>
インターネット人権相談

※電話は平日8時30分から17時15分まで
(年末年始を除く)

問合せ 文化市民局共生社会推進室 ☎ 222-3096 FAX366-0139