

2023 10/15

市民しんぶん
左京区版



左京ボイス

左京区役所
ホームページは
こちら



最近、眠れていますか？

うまく眠れない状態が続くと、イライラや身体の不調、生活習慣病やうつ病などを引き起こす一因にもなります。

睡眠クイズにチャレンジ

- Q1** 平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠れば問題ない
- Q2** 寝る前にスマホを見ると眠れなくなる
- Q3** 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- Q4** 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- Q5** 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい

答えは紙面の下部分に！



日々の睡眠を見直し、よりよい睡眠をとるために工夫してみましょう。



日中にできること

- 朝は一定の時間に起き、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- 三食しっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。
- 適度な運動も大切です。20~30分のウォーキングを週2、3回程度がお勧めです。



寝る前にできること

- 入浴は就寝の2時間前までに38度の湯に15分ほどゆっくり浸かりましょう。
- カフェインやお酒は眠りを浅くするため注意が必要です。
- スマホやタブレットの光は寝つきを悪くするので寝る前は控えましょう。

うまく眠れない状態が2週間以上続く場合は、病院を受診したり、専門家に相談してみましょう。

左京区役所では、精神保健福祉相談(こころの相談)を行っています。

問合せ 障害保健福祉課3階35番窓口
(TEL075-702-1131 FAX075-791-9616)



詳細はこちら

第29回心ときめき芸術祭

笑顔の華を咲かせようみんなで創ろう未来のとびら



保健福祉団体、医療機関、行政機関等で構成されたネットワークの事業のひとつとして「心ときめき芸術祭」を開催します。

保健師による「こころと身体のセルフケア」「睡眠と心の健康」等の今日から役立つ「ミニ講話」や精神に障害のある方が制作された作品の展示・販売を行います！

今年のイラスト大賞に輝いたポスター

日時 11月8日(水) 10:00~16:30
11月9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)

内容 体験コーナー(くるみボタンづくり等)、当事者体験談、作品展示・販売、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 障害保健福祉課(TEL075-702-1131 FAX075-791-9616)



イベントの
詳細はこちら



体験コーナーの様子
(写真はイメージです)



第30回 左京区民ふれあいウォーキング

今年は宝ヶ池で宝さがし!

30回目となる本年度は、ウォーキングしながらコース内の謎を解き、隠された「お宝」を探していただきます。

子どもから大人まで年齢を問わず楽しく、いろいろな方と交流しませんか？

日時 11月23日(木・祝)

①10:00~②11:00~③12:00~④13:00~⑤14:00~
(各回2時間・15名定員)

場所 宝ヶ池公園(地下鉄「国際会館」駅 5番出口より、徒歩約6分)

定員 75名(多数抽選) ※抽選結果は、申込者全員に郵送、TEL、FAX、又はメールにてお知らせします。

費用 参加費無料、要事前申込み

申込み 11月9日(木)までに京都いつでもコール(HP又はTEL075-661-3755、FAX075-661-5855)に、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・電話番号・同伴者がいる場合は人数(4名まで)、希望時間帯(第3希望まで)をお伝えください。

※おかけ間違いにご注意ください。

※小学生以下は保護者同伴をお願いします。

コースは全長約6キロで、山道もあるので、歩きやすい服装で来てください!



詳細はこちらから

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 TEL075-702-1029)

睡眠クイズ答え A1 × A2 ○ A3 ○ A4 × A5 × ※詳細は文部科学省HP「早寝早起き朝ごはん」を参照ください。

健康長寿・福祉

歯のひろば

子どもから大人まで楽しめるお口の健康イベントを開催します!からだの健康はお口から!

日時 11月19日(日)11:00~14:00

場所 区役所1階 大会議室

内容 ◎お口の健康相談 ◎血管年齢測定 ◎薬剤師体験コーナー ◎フッ化物塗布 ◎歯科衛生士と一緒にしよう「口遊び」

「歯のひろば」来場者特典

★人気のステージ★

◎ミニコンサート

(11:10~11:25、12:35~12:50)

◎ジャグリング(11:50~12:15、13:15~13:40)

★子ども服等のリユース★

ベビー服(新生児から120cmまで)や、ベビー用品をお譲りします。(無料、数量限定)

対象 左京区民 **費用** 無料 **申込み** 不要
※ステージ及びリユースは、歯のひろばに参加される方に限ります。



食育セミナー

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」

主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事の調理実習と講話の教室です。

日時 12月5日(火)10:00~12:30

場所 区役所3階 栄養指導室

内容 ◎管理栄養士による講話 ◎調理実習と試食

対象 18歳以上の区民

定員 15名(多数の場合抽選)参加いただける方には11月上旬頃にメール又は文書で通知します。 ※献立イメージ

※昨年度ご参加いただいた方はご遠慮ください。

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 10月17日(火)9:00~10月25日(水)17:00に電話、窓口又は申込フォームにてお申込みください。



申込みはこちら

問合せ 健康長寿推進課2階22番 (TEL075-702-1219)

健康づくりサポーター養成講座受講生大募集!

ボランティアとして、健康づくりの知識を深めたい、地域で仲間づくりをしたい...そんなあなたをお待ちしています!

日時 全3回(1時間半程度)予定

※原則全回ご参加ください。

第1回11月10日(金)、**第2回**17日(金)、**第3回**22日(水) ※各回14:00~

場所 区役所3階 講堂等

内容 簡単な体操や講話等を通じて、サポーターとしての基礎を学びます
対象 左京区在住で、医師から運動制限の指示のない方

費用 無料

服装 動きやすい服装・靴

申込み 10月16日(月)~11月9日(木)17:00に窓口又はお電話にて

左京子どもふれあいカーニバル

左京区の子育て支援団体が、親子で楽しめるイベントを開催します。

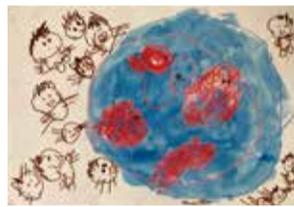
日時 10月28日(土) 10:00~14:30

場所 宝が池公園「子どもの楽園」(上高野流田町8)

内容 お茶席、和太鼓演奏、消防車展示、グラウンドゴルフ、大原女・白川女衣装体験ほか ※雨天中止

定員 なし **費用** 無料(お茶席は、有料) **申込み** 不要

問合せ 子ども若者はぐくみ局はぐくみ創造推進室 (TEL075-251-0457 FAX075-251-1616)



絵:京都市から幼稚園 園児

子育て



イベントの詳細はこちら

里親制度説明会

里親制度の理解を広めるとともに、登録に必要な基礎研修を兼ねたカリキュラムを実施します。

日時 11月17日(金) 10:00~15:30

場所 区役所1階大会議室A、B

対象 制度に関心のある市民

定員 先着30名程度

費用 無料

申込み・問合せ

10月20日(金)~11月16日(木)に電話又はFAXにて、①氏名(ふりがな)②電話番号をお伝えください。

児童相談所里親養育支援係 (TEL075-801-2929 FAX075-822-4175)

えほんの世界においてやす☆ “うれしい”が増える読み聞かせのヒミツ

左京区 まちづくり活動 支援交付金

絵本は親子のコミュニケーションツール。絵本があると、子育てはきっともっとたのしくなる!

日時 10月29日(日)11:00~12:00 **場所** 左京西部いきいき市民活動センター 会議室2(田中玄京町149)

対象 0、1、2歳児の親子 **定員** 先着10組 **費用** 1,000円

申込み・問合せ メールにて①氏名、②連絡先、③お子さまの年齢をお知らせください。メール kumanoko.ehon@gmail.com (担当:おいでやす京都 丸山)

子育て



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、木工体験や地域特産物の販売を行います。

日時 10月29日(日)10:00~15:00

場所 久多の里自然環境活用センター(自家用車駐車場もあり)

費用 無料(一部催しは有料)

問合せ 久多の里自然環境活用センター (TEL075-748-2180)、久多自治振興会 河原 (TEL090-7344-5361)

【送迎バス(往復)あり】

費用 1席3,500円(小・中学生1,000円、乳幼児無料)

行程 8:50出発、17:00解散 **乗降場所** 地下鉄国際会館駅1番出口前

申込み 10月22日(日)までに電話で①氏名、②住所、③連絡先、④希望座席数を北野界わい創生会 鳥井 (TEL090-9610-2012、FAX075-463-4698)へ

まちづくり



第26回 別所井戸端展

自宅会場型地域紹介イベントを開催します。

花脊別所町在住の有志たちが、様々な想いを込めて作成した漆器・手芸品などの展示や、山菜など当地ならではの特産品販売を実施します。秋の野山や里山暮らしの雰囲気と併せてお楽しみください!

日時 10月29日(日)9:30~15:00

場所 花脊別所町全域(北山通堀川交差点から鞍馬街道を経て約50分、自家用車駐車場あり)

費用 無料 **申込み** 不要

問合せ 別所井戸端展実行委員会 世話人 中村 (TEL090-3925-3259)



レコードを聴く会 「カンツォーネ・ナポレターナとロマーナ」

お薦めのレコードを流し、解説を交え参加者の皆さまと楽しみます。

日時 10月28日(土) 14:00~15:30

場所 岡崎いきいき市民活動センター(岡崎最勝寺町2)

対象 市民 **定員** 先着20名

費用 無料

申込み 当日の正午までに電話、FAX、メール又は施設ホームページから、①氏名(ふりがな)②電話番号をお伝えください。

問合せ 岡崎いきいき市民活動センター (TEL075-761-4484 FAX075-752-3351 メールokazaki@inetsbb.com)

お知らせ



施設ホームページ

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「辰」を作ります。

日時 12月4日(月) 10:00~12:00

場所 当センター(高野西開町5)

対象 市内在住60歳以上の方

定員 40名(先着順)

費用 1,100円(教材費)

申込み 11月6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 (TEL075-722-4650)



ヨウくん





サキョウ定期便

左京さくらちゃん体操 ～ほっこりストレッチバージョン④～

健康長寿・福祉

ウデ (腕・肩) 次は腕と肩のストレッチです。

右腕を伸ばす
右腕を正面から左方向に伸ばし、左腕でおさえるようにして、腕から肩を伸ばします。

左腕を伸ばす
左腕も同様に行います。

右肘を左手でつかむ
右肘を頭の上上げて、左手で肘を掴み左側に伸ばしましょう。

左肘を右手でつかむ
左肘も同様に行います。

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。

左京さくらちゃん体操ひろば
毎週水曜日(祝日除く)14:00から30分程度
区役所3階講堂にて開催中
問合せ 健康長寿推進課 (TEL075-702-1219)

12月人権月間 京都家庭裁判所講演会

お知らせ

「非行からの立ち直りを支えるもの～立ち直りのプロセスを通じて～」をテーマに、現役の家庭裁判所調査官による講演会及び施設見学を行います。

日時 12月7日(木) 11:00～12:30 場所 京都家庭裁判所

定員 各15名(先着順) 費用 無料

申込み 10月20日(金)～電話、メール又はFAXにて【①氏名、②電話番号、③参加人数、④年代(中学生以下・高校生・大学生・その他)】をお知らせください。

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 (TEL075-702-1029 FAX075-702-1303 メール sakyo@city.kyoto.lg.jp)



左京体振ニュース

文化・観光・スポーツ

▼8月27日▼第59回京都市バレーボール祭 結果
市内各区代表の40チーム(左京区は松ヶ崎、市原野の2チーム)が出演し、市原野体育振興会チームが2勝して優秀チームとなりました。



10月11日～20日は全国地域安全運動実施期間です

安心・安全

○自転車に鍵を掛けましょう!

左京区で起こっている犯罪の大半は自転車盗!!住宅やマンションなどの駐輪場が一番狙われています。外出先でも自宅でも自転車に鍵を掛けましょう。

○特殊詐欺に気を付けて!

警察官や銀行職員、百貨店店員を名乗ってキャッシュカードを騙し取るものや、身に覚えのない契約や高額当選を騙って電子マネーカードを購入させる詐欺が多発しています。防犯機能付きの電話機やATM利用限度額の引き下げが効果的です。

問合せ 下鴨警察署生活安全課 (TEL075-703-0110)
川端警察署生活安全課 (TEL075-771-0110)



イイネ課長

左京ボイス お便り(メール)募集中

お送りいただいた方の中から抽選で
下記展覧会チケットを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デジタル化してほしい区役所の手続⑦左京区の風景写真(⑥⑦は任意。写真は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うえ、メールか郵便で送付。
【メール】件名に「左京ボイスチケット応募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

応募先 応募締切 10月31日(火)(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。

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)

京都国立近代美術館 開館60周年記念「京都画壇の青春—栖鳳、松園につづく新世代たち」

開館60周年を記念して開催する今展では、土田麦僊を中心に据え、小野竹喬、榊原紫峰、岡本神草などの代表作約90点を4章に分けて展示します。

期間 10月13日(金)～12月10日(日)

時間 10:00～18:00 金曜日は20:00まで開館

※入館は閉館の30分前まで

定休日 月曜日 観覧料 一般1,700円

会場・問合せ 京都国立近代美術館

(岡崎円勝寺町26-1 TEL075-761-4111)

土田麦僊《舞妓林泉》
1924年 東京国立近代美術館



チケットを5組10名様にプレゼント

◆無料相談

相談	日時	場所
弁護士 法律相談 京都市民	毎週水曜日 13:15～15:35	区役所1階相談室
①ネット予約	相談日の前週の木曜日9:00～日曜日 ※10月19日(木)9:00からネット予約開始	ネット予約はこちら
②電話予約	相談日の週の月～水曜日9:00～17:00 (水曜日は13:00まで)	
定員	14組(ネット予約、電話予約各7組【1組20分まで】)	
申込み・問合せ	地域力推進室まちづくり推進担当 (TEL075-702-1029)	
司法書士	11月9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 (TEL075-255-2566)	
行政書士	11月14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 (TEL075-741-3567)	
行政相談員	11月21日(火) 13:30～15:00	区役所1階相談室
問合せ	総務省京都府行政監視行政相談センター (TEL075-802-1100)	

◆移動図書館「こじか号」



巡回日程			
10月	27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	8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
11月	10日(金)	13:50～14:20	元別所小学校
		10:00～10:40	市原野小学校
		11:00～11:30	鞍馬本町かどや駐車場
	15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	元JA静原支所横
		13:00～13:40	元静原小学校

問合せ 移動図書館 (TEL075-801-4196)

◆岩倉図書館・左京図書館

◎岩倉図書館

「テーマ別図書の展示と貸し出し」
～11月1日は古典の日です～

テーマ 「古典文学に親しむ」

日時 11月1日(水)～11月15日(水)

テーマ 「古典芸能に親しむ」

日時 11月16日(木)～11月30日(木)

場所 図書館入口付近

「赤ちゃん絵本の時間」

岩倉南民生児童委員会による、
赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びなど

日時 11月6日(月) 11:00～11:30

場所 絵本コーナー 対象 乳幼児とその保護者

定員 5組程度(先着順)

問合せ 当館 (TEL075-702-8510)



◎左京図書館

「テーマ別図書の展示と貸し出し」

テーマ 「京の伝統」

日時 11月1日(水)～11月30日(木)

場所 中央展示棚

「おたのしみ会」

日時 11月25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 20名(先着順)

問合せ 当館 (TEL075-722-4032)



食べ物の「もったいない！」を減らすには何が出来るかな？



ぼくと一緒にやってみよう！

少しの工夫で減らせます！

食品ロス

10月は食品ロス削減月間です



「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスは、家庭からだけでなく、飲食店やホテル、スーパー等からもたくさん発生していて、消費者である私たちの行動が関わっている場合も。一人ひとりの心掛けで、社会全体で食品ロスを減らしていきましょう！

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

外食で！

食品ロスを減らすための工夫や心掛け



食べ残さない工夫

メニューを選ぶときは、量が多すぎないか、アレルギーや苦手な食材が入っていないか確認しましょう。小盛メニューを確認するのも良いですね。また、食べきれなかった料理は、お店に持ち帰りができるか相談してみましょう。



買い物で！



商品を選ぶときは…「てまえどり」

商品棚の奥にある商品から取り出していないですか？期限までに食べ切れる時に、期限が近い手前の商品を選ぶ「てまえどり」は、お店で廃棄される食品を減らすことにつながります。すぐ食べる時は「てまえどり」を心掛けましょう。



使い切れなかったら！



フードドライブをご存知ですか？

～まだ食べられる食品を必要な方へ～

ご家庭で使い切れず余ってしまった食品を持ち寄り、必要な方や福祉施設等に寄付する「フードドライブ」という活動があります。京都市内でも、スーパーなどで定期的に行われていますので、ぜひご提供をお願いします。



フードドライブ開催情報は  こちら

京都市全体で食品ロスはどれくらい？

写真は、89世帯3日分の燃やすごみから出てきた手つかず食品です。京都市全体の食品ロスは年間5.4万トン。これは市民一人あたり毎日おにぎり1個分のご飯を捨てていることになります。



2021年度京都市調査

キャンペーン実施中！

食品ロスに関する知識や食品ロス削減に対する取組をクイズ形式で学べる「京の食品ロスゼロ検定」！全11問のクイズに全問正解した方の中から、抽選で景品が当たります。

(応募締切：令和5年10月31日)

キャンペーンサイトはこちら！



市内から出されるごみの量は、市民の皆様のご協力により、ピーク時(平成12年度)の半分以下となっています。引き続き、ごみの減量、分別・リサイクルの推進にご協力をお願いします。

お願い！ 携帯扇風機、電子たばこ、モバイルバッテリーなど **リチウムイオン電池使用製品**は、ごみ収集車やごみ処理施設での火災の原因となるので、資源ごみや燃やすごみでは **絶対に出さないでください!!!**

「分別するのめんどくさい」「少しくらい大丈夫」が大きな火災事故につながります！

東北部クリーンセンター 破砕施設火災(平成31年3月)

修繕期間 約 **6カ月**
修繕費 約 **1.5億円**



クリーンセンターのベルトコンベア上での火災

リチウムイオン電池などの 充電式電池や充電式の電化製品

充電式電池が使われている主な電化製品



外装がプラスチックでも、家庭ごみはもちろん、資源ごみ(プラスチック類)として絶対に排出しないでください。

リチウムイオン電池使用製品の詳しい排出方法については、こちらからアクセスしてください。

