

2024 11/15

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

左京区役所
ホームページは
こちら

メルマガ
「左京 LINKs」は
こちら


左京にゆかりのある食材で料理をしよう、味わおう！

左京区では、「食」に関するもの・ことの継承に向けた様々な取組を行っています。このたび、左京区と縁の深い食材を使った親子料理教室を開催します。合わせて料理人や生産者の方から、「食」の魅力や大切さについてもお話しいただきます！左京の食文化を体感してみてください！

週末開催

①12月7日(土)10:00～13:00

「鯖と冬野菜の料理」



講師：園部晋吾さん
(山ばな平八茶屋主人)


～献立～

鯖ご飯
水菜・鯖で作るお吸物
小かぶ・厚揚げの煮物

左京ゆかりの食材を使った、お子様と作りやすいメニューを用意しました。

②令和7年1月25日(土)10:00～13:00

「地卵と地元野菜の彩り料理」



講師：中東久雄さん
(草蜚なかひがし主人)

～献立～

白ご飯
白みそで作る根菜のみそ汁
地卵と彩り野菜のサラダ
ほうれん草の梅肉和え

お正月の名残の食材を活かして、ご家庭でも作れる料理を学んでみませんか？

場 所

岩倉南小学校家庭科室(岩倉北四ノ坪町33)(地下鉄国際会館駅から徒歩5分)

対 象

親子1組2名(保護者1名と小学生1名)※低学年優先

定 員

各回14組28名(申込多数の場合は抽選、当選者のみ通知)

費用

1,000円(1組)

申込み

11月29日(金)までに、メールにて【ご希望の教室①・②、氏名、電話番号、お子様の学年】を地域力推進室企画担当(sakyo@city.kyoto.lg.jp)へお知らせください。

※食材や料理は変更になる場合があります。 ※アレルギーの対応はできませんのであらかじめご了承ください。

※会場へは公共交通機関でお越しください。 ※エプロン、三角巾、マイ箸をご持参ください。

問合せ

 地域力推進室企画担当(TEL075-702-1021、FAX075-702-1301)

子どもも親も笑顔でいるために
～イライラしない子育て講座～

無料

週末開催

毎日子育てをする中で、「ついイライラして怒ってしまう」などの悩みはありませんか？この講座は、地域の子育て支援団体と医療団体と協働で行う、左京区では初めてのコラボ企画です。より楽しい気持ちで子育てするために、ぜひご参加ください！

日 時

12月7日(土)14:00～15:30

場 所

区役所1階大会議室

内 容

「子どもへの上手な伝え方・ほめ方のコツ」
講師：上川里枝さん(子育て支援団体「ママキラ☆プロジェクト」代表)

対 象

区内在住の子育て中の方

定 員

100名(先着順)

主 催

一般社団法人左京医師会、左京区役所

申込み

11月29日(金)までに申込フォームにてお申込みください。

備 考

小学1～3年生のお子様(若干名)が利用可能なキッズスペースを設置予定です。

上川里枝さん



詳細・申込みはこちら

問合せ

 子どもはぐくみ室子育て相談担当(TEL075-702-1222、FAX075-791-9616)

まちづくり

左京キラリ市を区役所で開催!!

申込不要

左京区北部山間地域（花脊・別所・広河原・久多・百井・大原）の魅力が一堂に会する大好評の特産市です！
特産品販売のほか、各地域の魅力発信ブースや移住相談コーナーがあります。見て、味わって、触れてみてください！

日時 12月19日(木) 10:00～14:00
(売り切れ次第終了)

場所 区役所1階大会議室

問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 (TEL075-702-1029)

詳細はこちら

まちづくり

京都市左京区農産物共進会

申込不要

区内の農家が育てた野菜や加工品の品評会と即売会を行います。

日時 11月29日(金) 13:30～14:30

場所 下鴨神社社の森(下鴨泉川町59)

問合せ 北部農業振興センター
(TEL075-366-2010、FAX075-366-2453)

詳細はこちら

健康長寿・福祉

「高齢者にやさしい店」づくりのための認知症サポーター養成講座

無料

認知症の症状やその対応などについて理解を深める講座です。関心のある区内のお店の皆様、すでに登録されているお店の皆様もぜひご参加ください。

日時 12月12日(木) 19:00～20:30

場所 区役所1階大会議室

対象 区内のお店の方

定員 20名(先着順)

申込み 12月11日(水) 17:00までに①会社名(店舗名)②役職名③出席者氏名④連絡先を、電話又はFAXにて健康長寿推進課(TEL075-702-1219、FAX075-702-1316)へ

詳細はこちら

まちづくり

チマキザサ厄除け粽づくりワークショップ

週末開催

北部山間地域の花脊で生育し、京都で利用されてきたチマキザサ。一度絶滅の危機に瀕してから再生の歩みを学び、厄除け粽づくりを体験しませんか？

日時 11月23日(土・祝) 13:00～16:30

場所 花脊別所自治会館(花脊別所町249番地)

内容 チマキザサ再生に関するお話、厄除け粽づくり体験

定員 20名程度(自動車やバイク等、ご自身でお越しになれる方)

問合せ 地域力推進室企画担当 (TEL075-702-1021)

詳細・申込みはこちら

健康長寿・福祉

健康づくりサポーター養成講座

受講生大募集!

無料

「にっこり元気左ポーターズ」の一員となり、仲間とともに、地域の健康づくりについて考え活動しませんか？

日時 第1回 令和7年1月10日(金) 14:00～15:30
第2回 令和7年1月17日(金) 13:30～15:00
第3回 令和7年1月22日(水) 14:00～15:30
※原則全回参加必須

場所 区役所3階講堂

内容 運動実技、栄養やお口の健康などの講話

対象 区内在住で運動制限のない方

定員 15名(先着順)

申込み 11月20日(水)～1月9日(木) 17:00までに電話又は直接健康長寿推進課(TEL075-702-1219、区役所2階22番窓口)へ

詳細はこちら

安心・安全

左京区総合防災訓練

無料 申込不要

週末開催

今年度は「防災ミニ運動会」を実施します。バケツリレーや防災クイズ大会、段ボールベッドの組立競争など、災害時に役立つ知識を競技形式で楽しく学べます。

日時 12月8日(日) 8:30～11:30

場所 市立養徳小学校(田中上大久保町24)

内容 養徳学区の皆様の避難訓練、防災ミニ運動会
陸上自衛隊による炊き出し訓練 など ※手話通訳あり

問合せ 地域力推進室総務・防災担当 (TEL075-702-1021)

詳細はこちら

健康長寿・福祉

好評につき第三弾！

さきょう区民の在宅医療・介護・福祉を知るつどい

無料 申込不要

週末開催

住み慣れた地域で最期まで生活するために役に立つ大切なこと、知って欲しいことを学べる講演です。

日時 令和7年1月11日(土) 14:00～16:30

場所 京都大学百周年時計台記念館(吉田本町36)

対象 区民及び医療・介護・福祉等に携わる方

定員 500名

内容 ①基調講演
「脳卒中にならない、手遅れにならない、脳卒中にまけない」
講師 宮本享先生(京都大学医学部附属病院脳卒中療養支援センター、もやもや病支援センター センター長)

②講演
「京のぶぶ漬け、なめたらあきまへん」～コミュニケーションの神髄がここにある、ただし…～
講師 佐藤泰子先生(京都大学大学院人間・環境学研究科)

問合せ 左京区在宅医療・介護連携支援センター(TEL075-707-2250) ※土日祝日を除く10:00～16:00

詳細はこちら

宮本享先生

佐藤泰子先生



ギャラリー巡り 無料

アート作家のヒロ忠之さん、京都市京セラ美術館副館長の小林中さんを「まちあるき講師」にそれぞれお迎えし、作品鑑賞をしながら岡崎地域の複数のギャラリーを巡ります。(巡るコースは各日とも異なります。)

日時 11月22日(金)、30日(土)(両日とも12:45集合)
場所 集合場所は申込時にお伝えします。
定員 各日12名(先着順)
申込み問合せ 11月21日(木)までに岡崎いきいき市民活動センター
(TEL075-761-4484、FAX075-752-3351、
okazaki@inetsbb.com)へ



詳細はこちら

お知らせ

週末開催

血管年齢測定会 無料

簡単な測定でお体の状態を知り、健康維持に努めましょう。

日時 12月12日(木) 10:30
場所 左京老人福祉センター(高野西開町5)
対象 市内在住の60歳以上の方 **定員** 10名(先着順)
申込み問合せ 11月27日(水)から電話又は直接当センター
(TEL075-722-4650)へ



今月の交通安全レポート

安心・安全

区内の事故件数：(R6.8月末時点)

99件 死者数は1人
負傷者数は106人

昨年の同時期より31件減少しています。

年末に向けて慌ただしくなる中でも、余裕を持って、落ち着いた気持ちで車や自転車を運転しましょう。



問合せ 地域力推進室まちづくり推進担当 (TEL075-702-1029)

左京区社会福祉協議会設立30周年記念 令和6年度左京区地域福祉シンポジウム 無料

健康長寿・福祉

左京区の今につながる地域福祉活動を振り返り、現在の取組や課題などを共有し、区の地域福祉の未来について語り合う場です。

日時 11月27日(水) 15:00～17:00
場所 ウェスティン都ホテル京都(東山区粟田口華頂町1)
〈手話通訳・要約筆記あり〉
申込み問合せ 11月21日(木)までにメール又は電話にて左京区社会福祉協議会
(s-csw@sakyoku-syakyo-kyoto.jp、TEL075-723-5666)へ



詳細はこちら

左京ボイスへ 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
京都伝統産業ミュージアムの入場チケットを
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(⑥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。
応募先 【メール】件名に「左京ボイスチケット応募11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」11月号担当まで
応募締切 11月30日(土)(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。

京都伝統産業ミュージアム

世界に誇る伝統産業を、多彩な展示で体感することができます。京都のつくり手たちが作り上げてきた技術や美に触れてみてください。

時間 10:00～18:00(入館は17:30まで)
料金 一般(大学生含む) 500円
小中高生、高等専門学校生 400円
※各種割引あり。詳細はHPをご確認ください。

問合せ 株式会社京都産業振興センター(岡崎成勝寺町9番地の1みやこめっせ地下1階
TEL075-762-2670(受付:10:00～17:00)、FAX075-751-1692)



詳細はこちら



サキョウ定期便

◆無料相談

相談	日時	場所
弁護士 (京都市民) 法律相談	毎週水曜日 13:15～15:35	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	
	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)	ネット予約はこちら
司法書士	12月3日(火)(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	12月10日(火) 14:00～16:00	区役所1階相談室
	問合せ 京都市消費生活総合センター(TEL075-366-2250)	
行政相談員	12月17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(TEL075-802-1100)	

◆胸部検診(肺がん・結核)【事前予約】

実施日 第1・2水曜日 9:00～10:30
第3水曜日 13:30～15:00
場所 区役所3階検診受付
費用 無料(喀痰検査は別途1,000円要)

◆大腸がん検診

実施日 (便の提出日) 毎週水・金曜日9:00～11:00
場所 区役所2階22番窓口 **費用** 300円
申込み問合せ 健康長寿推進課(TEL075-702-1219)



詳細はこちら

◆移動図書館「こじか号」

巡回日程		
11月	20日(水)	10:00～11:00 京都大原学院(大原小中学校) 11:20～11:50 元JA静原営業所西側 13:00～13:40 元静原小学校
	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
	6日(金)	10:00～10:40 市原野小学校 11:00～11:30 鞍馬本町三浦駐車場 13:00～13:40 鞍馬小学校
	11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
	16日(月)	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
	18日(水)	10:00～11:00 京都大原学院(大原小中学校) 11:20～11:50 元JA静原営業所西側 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出」
テーマ 「冬に読みたい一冊。」
日時 12月1日(日)～28日(土)
場所 ティーンズコーナー

「赤ちゃん絵本の時間」
日時 12月2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出」
テーマ 「物の始まり」
日時 12月1日(日)～28日(土)
場所 中央展示棚
「クリスマスおたのしみ会」
日時 12月21日(土) 11:00～11:30
場所 絵本コーナー
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)



問合せ

子ども若者はぐくみ局 子ども若者未来部 子ども家庭支援課 ☎075-746-7625 FAX075-251-1133

秋のこどもまんなか月間



あなたの小さな気づきが、
子どもの未来を大きく変える。

子育てに悩みや不安はありませんか？
ご本人でも、周囲の方でも構いません。
まずはお気軽に、ご相談ください。

子どもの見ている前でDVが
行われることも、児童虐待です。
DVでお悩みの方は、
ひとりで悩まず相談してください。

お電話下さい！

児童相談所
虐待対応ダイヤル



いち
1

はや
8

く
9

番へ
24時間対応

京都市子ども虐待SOS専用電話
075-950-1569
(24 時間対応)

京都市DV相談支援センター(女性専用)
DVよくない
075-874-4971
(月～土曜 9 時～17 時 15 分)

ウィングス京都 男性のための電話相談
075-277-1326
(第 2・4 火曜 19 時～20 時 30 分)

あなたのプライバシーは法律によって守られます。
匿名でも受け付けています。

子育て支援ポータルサイト
はぐくーもKYOTO

あなたのお住まい地域の子育て関連イベントや
知ってよかった制度の情報がたくさん！
親子で利用できる場所がマップでわかります

はぐくーも KYOTO の
利用はこちらから

京都はぐくみアプリ by

子育てのためのスケジュール管理
や記録機能の他にもお子さんの
年齢や妊娠週数に合わせた健診
や予防接種等の情報をお知らせ

京都はぐくみアプリの
利用は「母子モ」の
ダウンロードから

Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード

Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。
Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc.
の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。

問合せ

子ども若者はぐくみ局
子ども若者未来部 育成推進課 ☎075-746-7610

Let's

子ども・子育てにやさしい
社会づくりのために、

はぐくみアクション！

子どもを健やかで心豊かに育むための市民ぐるみの
取組や、広報紙「あつまれ!京(みやこ) わくわくの
トビラ」に掲載している子育てに関わる幅広い情報な
ど、京都はぐくみ憲章の理念のもと実践
している行動(はぐくみアクション)を
SNSで日々発信しています。

SNSアカウント
はぐくーもKYOTO

問合せ

子ども若者はぐくみ局
はぐくみ創造推進室 ☎075-251-0457