

202510/15

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

気付いていますか？ 心と体のストレスサイン

適度なストレスは、それを乗り越えたときに達成感をもたらし、成長する糧になることがあります。一方で、過剰なストレス状態が続くと、様々な不調をもたらします。自分は大丈夫と思って頑張りがすぎず、心と体の状況を知り、ストレスとうまく付き合ひましょう。

✓

ストレスサインの例

📢

当てはまる症状がないか
チェックしてみましょう！

心のサイン

☐ 漠然と不安になる。
☐ 集中力が無くなった。
☐ イライラすることが多い。
☐ 人と会うのが億劫。

体のサイン

☐ なかなか眠れない。
☐ 食欲がない。
☐ 頭がぼんやりと重たい。
☐ お酒やタバコが増えた。



ストレスで、心と体が疲れていると感じたら…

まずは十分な休息と睡眠を取り、心身をリラックスさせましょう。自分の好きなことに没頭する、栄養バランスの取れた食事をとる、適度に運動するといったことも、心身の回復を助けます。

また、精神科や心療内科などの専門機関に相談することも大切です。きちんと治療を受ければ、心も体も楽になる可能性が十分あります。ひとりで抱え込まず、早めに受診しましょう。

こころの健康相談

無料

左京区役所では、精神科医と精神保健福祉相談員による、眠れない、やる気が出ないなどのこころの健康に関する様々な相談を行っています。



詳細はこちら

お気軽にご利用ください。



第31回

心ときめき芸術祭

～はばたけ私たちの思い 一人ひとりの心に寄り添う翼を広げよう～

医療機関、行政機関などで構成された「左京こころのふれあいネットワーク」では、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活動しています。

このたび、「心ときめき芸術祭」を開催します。こころの健康に関する講話や、精神に障害がある方の作品の展示・販売など、内容が盛りだくさんです！

日時

11月5日(水) 10:00～16:30
6日(木) 10:00～15:30

場所

洛北阪急スクエア地下1階(高野西開町36)

内容

◎作品の展示・販売
◎体験コーナー(缶バッジ作り)
◎ステージ発表、講話、福祉施設の活動紹介 など



詳細はこちら

今年のイラスト大賞に輝いたポスター



【問合せ】 障害保健福祉課 (TEL075-702-1131、FAX075-791-9616)

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします！

各分会の募金活動による募金のほか、クレジットカード、コンビニ支払等多様な方法でも寄付できます。

寄付いただいた募金は、私たちのまちの福祉活動を支え、誰もが幸せに暮らせるまちづくりのために使われます。

【日時】 令和8年3月31日(火)まで

【問合せ】 地域力推進室区民協働推進担当 (TEL075-702-1029)



子どもの町を良くするしくみ
赤い羽根共同募金



詳細はこちら

災害時に役立つ『ポリ袋クッキング』

左京区民
ふれあいまつり
2025で開催!

耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯せん調理をするクッキングです。今年のふれあいまつりのテーマは「防災・減災」! 災害時はもちろん、その他いろいろな場面で活用できるので、この機会に親子で体験してみませんか?

日時 11月30日(日)
①10:30～12:00 ②14:00～15:30
※いずれか選択

場所 区役所3階 栄養指導室
内容 ・調理実習(ポリ袋クッキング(2品))
・試食程度(0.5人分/人)
・食育指導員のミニ講話『災害時の食の備え』

対象 左京区にお住まいの小学生以上の児童とその保護者
定員 ①②ともに各10組(先着順・事前要予約)
持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、手ふきタオル、子ども用上靴
申込み 10月27日(月)9:00～
11月14日(金)17:00に

申込フォームにて
お申込みください。

問合せ 健康長寿推進課
(TEL075-702-1219)

週末開催
無料



申込みはこちら

ポリ袋クッキング献立

- ごはん
- 鯖缶と豆のトマトカレー
- ※変更になる場合があります

久多 秋の里山まつり

申込不要

魚釣りや新鮮な野菜の収穫、木工を楽しめるほか、この土地ならではの特産品も!久多の豊かな自然と美しい風景の中で心安らぐひとときをお過ごしください。

日時 10月26日(日)10:00～15:00(小雨決行)

場所 久多の里自然環境活用センター周辺(久多下の町37-1)

※送迎バスはありません。

久多の里自然環境活用センター

(TEL075-748-2180)

久多自治振興会 足立

(TEL090-1915-3360)

問合せ



詳細はこちら



手芸講座「ちりめん干支色紙づくり」

来年の干支『午』をちりめんで作ります。

日時 12月2日(火)10:00～12:00

場所 左京老人福祉センター(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)

11月4日(火)9:00から教材費を

添えて直接当センター

(TEL075-722-4650)へ

申込み

問合せ



今月の交通安全レポート

区内の事故件数: (R7.1月～7月末時点)

昨年度の同時期より37件増加しています。

126件 死者数は1人
負傷者数は139人

日没時間が早まる秋は、夕暮れ時の事故が多発しやすい時期です。運転時は早めにライトを点灯し、歩行者や自転車を発見できるよう、良好な視界の確保に努めましょう。

歩行時は明るい目立つ色の衣服や反射材を身に付けるなど、対策をお願いします。

問合せ 地域力推進室区民協働推進担当(TEL075-702-1029)



「伝わる」がひろがるしんぶんづくりユニバーサルデザインを体験してみよう!

子どもたちが記者体験で取材した記事を使って、文字の大きさや色使いなどを工夫し、誰もが読みやすいデザインを考えながら、しんぶんを制作します。完成したものは、11月30日(日)のふれあいまつりの会場で配布します。

日時 11月2日(日)10:00～12:00

場所 区役所1階大会議室A

対象 市内在住の方

※応募多数の場合は、区内在住又は通勤・通学の方を優先します。

※小学生は保護者同伴要。

定員 20名(抽選)

申込み 9月16日(火)～10月20日(月)に申込フォームにてお申込みください。

問合せ 地域力推進室区民協働推進担当(TEL075-702-1029)

無料



詳細・申込みはこちら

胸部検診(肺がん・結核)のお知らせ

自覚症状が出る前の早期発見ができ、健康を守るための第一歩となります。区役所で1年を通して実施していますので、毎年1回の受診を習慣にしましょう。

	実施日時	
	※毎月第1・2・3水曜日(祝日を除く)	
	9:00～10:30	13:30～15:00
11月	5日、12日	19日
12月	3日、10日	17日



詳細はこちら

場所 区役所3階検診受付

対象 40歳以上(受診年の12月31日時点)の市民

※65歳以上の方は感染症法により年1回の受診が義務付けられています。

無料(喀痰検査は別途1,000円)

費用 健康長寿推進課

申込み (TEL075-702-1219、区役所2階22番窓口)

問合せ

犯罪被害者週間

～まずは「知る」ことから～

問合せ 京都市文化市民局文化市民部くらし安全推進課
☎ 222-3193 FAX 213-5539



京都市では、「犯罪被害者等支援条例」に基づき、社会全体で犯罪被害者やその御家族・御遺族を支え、安心して暮らせる地域社会の実現を図るため、各種支援・啓発事業に取り組んでいます。

犯罪の被害に遭う可能性は誰にでもあります。自分だけではなく、御家族や友達等身近な人が被害に遭うかもしれません。自分が被害に遭ったら…どうするか、どうしてほしいか。被害者の方にはどう寄り添うか。一度考えてみませんか。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギュットちゃん」



マンガ「こんなとき、どう
する?知って、考える犯罪被害
者支援」

公益社団法人 全国犯罪被害
者支援ネットワーク作成

犯罪被害者週間

「犯罪被害者等基本法」の成立日である **12月1日以前の1週間（11月25日から12月1日まで）** が「犯罪被害者週間」と定められています。

「犯罪被害者週間」は、犯罪被害者の方が置かれている状況や生活の平穏への配慮の重要性等について、理解を深めることを目的として設定されました。

心身の不調

- 感情や感覚のマヒ
- 恐怖、怒り、不安、自分を責める気持ち
- 不眠、食欲不振、頭痛、めまい、神経過敏

犯罪被害による影響

生活上の問題

- 住居の問題（転居しなければならぬ）
- 収入の途絶（家族の死亡・ケガなど）
- 捜査、裁判などに伴う様々な負担

周りの人の言動による傷つき

- 周囲の人から興味本位の質問
- 相談機関・団体等の窓口などでの二次的被害
- 配慮に欠けるマスコミの取材・報道



大切なのは
「力になりたい
と思うこと」

被害者にとって「助けてほしい」と言うことは、とてもエネルギーが要ります。被害について話したり、相談することができず、いつもと違う行動やサインを出すことがあります。そんなときは被害者の気持ちに寄り添うようにしましょう。被害者の言葉や行動を否定せず「つらかったね」等、気持ちに寄り添った言葉をかけ、被害者の話を否定するような言葉掛けはしないようにしましょう。ただ一緒にいて話を丁寧に聞くだけでも、被害者の支えになります。



京都ホンデリング ～本でひろがる支援の輪～

京都ホンデリングとは、読み終わった本などの不要になった書籍等を寄贈いただき、その売却代金を寄附として、公益社団法人京都犯罪被害者支援センターによる支援活動に役立てるものです。あなたの本が、犯罪被害に遭って身体や心を傷つけられたり、大切なものを失ったりして苦しんでおられる方たちへの支援活動へつながります。

【書籍等回収箱設置場所】

通年

- 京都市文化市民局くらし安全推進課（京都市役所分庁舎地下1階）
- 京都市役所分庁舎1階 受付横
- 左京区役所・中京区役所・右京区役所
- 京都市男女共同参画センター「ウイングス京都」（中・東洞院通六角下る御射山町262）
- BiVi二条 入口（中・西ノ京柵尾町107）

11月25日～12月1日

- その他各区役所・支所

【対象書籍等】

寄贈可能な書籍等は、2011年以降に出版されたISBNのついた本又は規格品番のついたCD・DVD・ゲームのみです。

また、マンガ雑誌、週刊誌、百科事典、破損のひどい本、起動できないCD・DVD・ゲーム等は対象外となります。（詳しくはHPを御参照ください。）

すぐに御支援
いただける
取組です!
ぜひ御協力
ください!!



御自宅への回収も
行っています

<ISBN見本>



京都ホンデリング

詳細は
こちら



寄附型自販機の設置に 御協力をお願いします!

飲料の売上の一部が「京都犯罪被害者支援センター」に寄附され、犯罪や交通事故に遭われた方やその御家族・御遺族の支援活動に使われます。御興味をお持ちいただけた場合はぜひお問合せください。



問合せ先:くらし安全推進課

犯罪被害でお困りの方へ

犯罪被害者総合相談窓口

京都市では、犯罪被害者やその御家族、御遺族の方のための相談や情報提供を行うワンストップ窓口を設置しています。

☎ **075-451-7830**

月～金曜日 12時～17時

（祝・休日、8/12～8/16・12/28～1/4を除く。）