2025 10/15 市民しんぶん 左京区版



こちら



「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すぎず、心と体の状況を知り、ストレスとうまく付き合いましょう。



## 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!



□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。



□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(

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。 お気軽にご利用ください。





## 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!

□ 時 | | | 月5日(水)| | 0:00~|6:30 6日(木)10:00~15:30

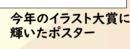
場 所 洛北阪急スクエア地下 | 階(高野西開町36)

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









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(TELO75-702-1029)

◆無料相談

## 災害時に役立つ ゚゚ポリ袋クッキング

左京区民 ふれあいまつり 2025で開催!

無料

申込みはこちら

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?

□ 時 II月30日(日) ※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)

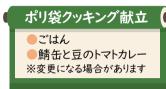
・食育指導員のミニ講話『災害時の食の備え』 対象 左京区にお住まいの小学生以上の児童とその保護者

定 員 ①②ともに各10組(先着順・事前要予約)

<u>持ち物</u> 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~ ||月||4日(金)|7:00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 (TELO75-702-1219)



### 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。

□ 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。 問合せ 久多の里自然環境活用センター

(TELO75-748-2180) 久多自治振興会 足立 (TELO90-1915-3360)



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

(TEL075-722-4650) \cdot

定 員 40名(先着順) 費 用 1,100円(教材費)

申込み 11月4日(火)9:00から教材費を 添えて直接当センター



## 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。

死者数は1人 **4** 上 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 無料 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。

京都いつでもコール ☎075-661-3755 お問合せフォーム(HPから)

ゲー前8時~午後9時/年中無休 FAX 075-661-5855 京都いつでもコール 検索

日 時 11月2日(日)10:00~12:00

場 所 区役所 I 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。 詳細・申込み ※小学生は保護者同伴要。

定 員 20名(抽選)

<del>申込み</del> 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)

## 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 |年を通して実施していますので、毎年|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

場 所 区役所3階検診受付

※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。 費用無料(喀痰検査は別途1,000円)

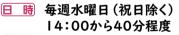
申込み 健康長寿推進課

問合せ (TELO75-702-1219、区役所2階22番窓口)

対象 40歳以上(受診年の12月31日時点)の市民

## さくらちゃん体操ひろば 無料 申込不要

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。参加者ポイントを貯めると、 景品をプレゼント!



場 所 区役所3階講堂(会場は変更になる場合があります) 問合せ 健康長寿推進課(TELO75-702-1219)



詳細はこちら

詳細はこちら

## 里親制度説明会(里親基礎研修) (無料

様々な事情により家庭で暮らせない子どもたちを、温かい愛情をもって自らの家庭 に迎え入れ、その成長をサポートする里親制度の説明会と、里親登録に必要な基礎研 修を実施します。

日 時 11月26日(水)10:00~16:00 対 象 里親制度に関心のある市民

場 所 区役所 I 階大会議室A 定 員 30名(先着順)

**申込み** 11月25日(火)までに電話又はFAXで【氏名(ふりがな)、電話番号】を京都市 

## 左京区役所で自動音声応答電話サービスを 導入しています「050-1722-5561」

左京区役所にご用の際は、

代表番号の「050-1722-5561」にお電話ください。 24時間365日いつでも必要な情報が音声やショートメッセージ(SMS)で

※イベントへの質問等は、それぞれの問合せ先に直接ご連絡ください。

確認でき、スムーズにその情報にアクセスできます! ※通話料以外の費用はかかりません。

※「075」から始まる番号も引き続き使用できます。



詳細はこちら

## 左京区地域福祉シンポジウム 🖽

「孤独・孤立」から、人と人、人と地域がつながることができる地域社会を 目指し、左京区の地域福祉活動の現在の取組や課題を共有し、未来につい て語り合います。

日 時 11月21日(金)14:00~16:00

A

の左

左京区の「元」

わ・ナニ

詳細は下

-記の二次元コ

ħ

边

5

0 だ人

の登り

0 最 世

左京が

場 所 京都府立京都学・歴彩館 大ホール(下鴨半木町1-29) 申込み 左京区の地域福祉活動に興味・関心がある方

(s-csw@sakyoku-syakyo-kyoto.jp,TEL075-723-5666)



#### **Kyoto Music Caravan 2025** Special support by 洛和会音羽病院 ファイナルコンサート

「みんなのやさしいコンサート」

京都コンサートホール開館30周年記念事業と して、京都市内にて開催中の音楽イベントを締めく くるコンサート。障害のある人もない人も、大人も子 どもも、誰もが楽しめる内容です。みんなで一緒に 楽しみましょう!

日時令和8年3月14日(土) 14:00開演(15:00終演予定)

場 所 京都コンサートホール 大ホール (下鴨半木町I-26)

出演 田村緑(ピアノ・お話)、濵野芳純(オルガン)、 石上真由子(ヴァイオリン)、森本英希(フルート)、 潮見裕章(テューバ)、齋藤綾乃(パーカッション)

費 用 一般1,500円、学生1,000円、未就学児500円、障がいのある方500円

<del>申込み</del> 通常申込枠と招待枠があります。詳細は二次元コードからご確認ください。 問合せ 京都コンサートホール (TELO75-707-6430、FAXO75-711-2955)



クラシック音楽の名曲の数々をリラックスし てお楽しみいただけます。O歳から入場OK! たくさんのご来場をお待ちしております! 石上真由子さん(左京区出身)

無料

申込不要

## 叡山電車の軌跡をたどる『開業からのあゆみ』展

9月27日に叡山電車は開業100周年を迎えました。開業以来、 叡山電車がたどってきた100年間の歴史と歩みを、年表や写真とと もに展示、紹介します。

□ 時 11月5日(水)~12月8日(月)9:00~17:00 ※11月5日(水)13:00~17:00 12月8日(月)9:00~15:00

場 所 区役所1階北入口付近

問合せ 叡山電鉄株式会社 (TELO75-702-8110)



#### 本紙の感想をお送りいただいた方の中から抽選で6名様に 「京都モダン建築祭パスポート(通期)」を

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)

※紙の写真は返却不可です。写真は、左京区役所ホームページ等に掲載する場合があります。 応募先 【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

**締 切** 10月24日(金)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。

⑥左京区の見どころ写真※(任意)をメールか郵便で送付

#### 京都モダン建築祭とは?

通常非公開のモダン建築が一斉公開される、年に一度の祭典! パスポートがあれば自由に見学できます。各建築により公開

日時等が異なりますので、詳細はHPをご確認ください。 **会期 11月1日(土)~9日(日)** 

| 金 ①一般通期5,000円、前期・後期各3,000円 ②U29(29歳以下)通期2,000円 問合せ 京都モダン建築祭実行委員会事務局 (info@kenchikusai.jp)







相談	日時	場所
	<b>毎週水曜日</b> 13:15~15:35	区役所1階相談室
弁護士 (京都市民)	①ネット予約 相談日の前週の木曜 ②電話予約 相談日の週の月〜水 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 名 【1組20分まで】) 申込み・問合せ 地域力推進室区民 (TELO75-702-102	開日 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
司法書	<b>11月4日(火) <sup>(</sup>事前予約制)</b> 13:30~16:30	区役所1階相談室
皇	申込み・問合せ 京都司法書士会	(TEL075-255-2566)
行政書	<b>11月11日(火)</b> 14:00~16:00	区役所1階相談室
士	問合せ 京都市消費生活総合センタ	9—(TEL075-366-2250)
行政根談	<b>11月18日(火)</b> 13:30~15:00	区役所1階相談室
賢	問合せ 総務省京都行政監視行政相談	センター(TEL075-802-1100)

	巡回日程		
10 月	31 <sub>日</sub> (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	<b>7</b> 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
		11:50~12:20	元鞍馬小学校
	12日 (水)	10:30~11:00	広河原伝兵衛前
		11:20~11:50	元JA京都中央花脊支店前
		13:00~13:30	花背小中学校
		13:50~14:20	花友はなせ
	19日 (水)	10:00~11:00	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

京都市移動図書館「こじかのブックリサイクル」事業を実施します。 実施期間:11月巡回時 譲渡冊数:一人10冊まで(先着順)

対 象: 図書貸出券の交付を受けた方 ※ただし、小学生以下の児童等は、保護者同伴で来館した場合のみ対象

#### **◆岩倉図書館・左京図書館** ◎岩倉図書館(TEL075-702-8510)

開館30周年記念事業 「カリンバの音色を楽しむ♪赤ちゃん絵本の時間」

□ 時 11月10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)

「テーマ別図書の展示と貸出」 **テーマ** 「古典って?」

日時 11月1日(土)~30日(日) (場 所) 児童コーナー

#### ◎左京図書館(TEL075-722-4032) 「テーマ別図書の展示と貸出」

「テーマ」「古典の日」 日 時 11月1日(土)~30日(日) **場所** 中央展示棚

「おたのしみ会」

日 時 11月22日(土) 11:00~11:30 **場 所** 絵本コーナー

#### ◆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)

対象 幼児~小学校低学年 定員 20名(先着順)

【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

1月15日(土) | 9:00~11:00 | 大原出張所(大原来迎院町10-2) **問合せ** 東部まち美化事務所(TEL075-722-4345) 左京エコまちステーション



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

men mo mm

# 犯罪被害者週間

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。

## ~まずは「知る」ことから~

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

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 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。

#### 犯罪被害による影響

#### ●感情や感覚のマヒ

●恐怖、怒り、不安、自分 を責める気持ち

心身の不調

●不眠、食欲不振、頭痛、 めまい、神経過敏

#### 生活上の問題

- ●住居の問題(転居しなければ ならない)
- ●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 負扣

#### 周りの人の 言動による傷つき

- ●周囲の人から興味本位な質問
- ●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・



犯罪被害者等支援 シンボルマーク 「ギュっとちゃん」



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

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。

## ろ 京都ホンデリング ~ホンでひろがる支援の 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]

- ●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「ウィングス京都」 (中・東洞院通六角下る御射山町262)
- BiVi 二条 入口 (中・西ノ京栂尾町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。)



御自宅への回収も 行っています

こちら <ISBN見本>

ISBN978-4-1234-5678-9

Q

詳細は

 $\blacksquare$ 

京都ホンデリング

### 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 支援センタートに寄附され、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。)