

202610/15

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



左京こころのふれあいネットワーク

第32回 心ときめき芸術祭

無料 申込不要

～はばたけ私たちの思い 心を紡ぐ虹の橋～

左京区では、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、保健福祉団体、医療機関、行政機関等で「左京こころのふれあいネットワーク」をつくり、協力して活動しています。この度、障害についてもっと理解を深めてもらえる「心ときめき芸術祭」を開催します。

日時

10月29日(木)10:00～16:30

30日(金)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(高野西開町36)

内容

●精神に障害がある方が創作された芸術作品の展示

●体験コーナー(缶バッジづくり)

●精神保健福祉に関する情報コーナー、ミニ講話

●福祉施設等の活動の様子を紹介と商品の販売 など



詳細はこちら



左京こころのふれあい

ネットワークについて

芸術祭のほか、講演会や左京こころのふれあいマップの作成など、これまでさまざまな活動に取り組んでいます。



詳細はこちら

今年のイラスト大賞に輝いたポスター



メンタルケアでハッピーな毎日を～ストレスとうまく付き合うために～

いつも楽しく笑って過ごせたらいいけれど、そんな日ばかりではありませんよね。誰でもイライラしたり、不安になったり、ストレスを感じるのは自然なことです。毎日の生活にちょっとした「心のケア習慣」を取り入れて、自分らしく健やかに過ごすための工夫を一緒に探してみましょう。

「今」に意識を向ける



今、自分ができことに集中し、不快な感情から距離を置きましょう。

運動でリフレッシュ



気分がポジティブになりやすく、こころの不調を解消するのに効果的です。

感情を書き出す



感情を紙に書き出すことで、自分の不安やイライラを客観的に見ることができ、頭の中が整理されます。

小さな「できた」に気づく



他人と自分を比べて落ち込むより、あなた自身ができていることに目を向け、自分を認めてあげましょう。

ストレスでお悩みの方はこちら

あてはまる悩みにチェックをつけると、役立つ支援がわかります。



京都市版お悩みハンドブック

こころの健康について、情報提供や相談などに取り組んでいます。



こころの健康増進センター

区役所では、精神科医によるこころの健康に関する相談を行っています。



こころの健康相談

問合せ 障害保健福祉課 (TEL075-702-1131)

左京・健康なまちづくりプロジェクト左京健康講座2026

健康長寿のためにできること ～有酸素運動はがんをも予防する～ 無料

日時

12月3日(木)14:00～16:00(13:30開場)

場所

区役所1階 大会議室

内容

●有酸素運動の重要性を整形外科医が医学的に解説！
講師：大槻 文悟 先生(京都大学大学院整形外科 准教授・医師)

●簡単に取り組める運動をその場で実践します。
講師：塚 岳伸 先生(健康体力増進グループバーニングハート 代表、健康運動指導士・管理栄養士)

対象

市内在住18歳以上の方

定員

100名(多数抽選、抽選結果は11月20日(金)頃までに当選者のみハガキでお知らせします。)

申込み

10月20日(火)～11月11日(水)に
京都いつでもコールにてお申し込みください。

問合せ

健康長寿推進課 (TEL075-702-1219)

大槻 文悟 先生



塚 岳伸 先生





詳細・申込みはこちら

災害時はもちろん！いろんな場面で役に立つ
ポリ袋クッキング

耐熱ポリ袋を使った調理方法をご存知ですか？非常時でも、ポリ袋と限られた調理器具で、簡単に温かい料理を作ることができます。知っておくいろいろな場面で使えるクッキング、体験してみませんか？

日時 11月13日(金) 10:00～13:00
場所 区役所栄養指導室(当日受付:2階22番窓口)
対象 区内在住18歳以上の方
定員 15名(先着順)
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20日(火) 9:00～
問合せ 電話、申込フォーム又は直接健康長寿推進課(Tel075-702-1219、区役所2階22番窓口)へ



申込みはこちら

【実習献立】※変更になる場合があります

- ごはん
- さば缶とキャベツのホイル蒸し
- 切干しだいこんとツナ缶のごま酢あえ
- 具だくさん味噌汁
- さつまいもとフルーツの茶巾

※写真はイメージです



歯のひろば

～からだの健康はお口から！～ 無料 申込不要

子どもから大人まで楽しく学べる健口(けんこう)イベントです！

日時 11月15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 ●歯科健診
●歯科衛生士と一緒にしよう「口遊び」
●フッ化物歯面塗布 ●歯医者さん体験
●薬剤師さん体験 ●お子さんの手形足形アート ●禁煙支援
●お薬相談兼肌年齢測定 ●在宅医療・介護の相談 など
【ステージ】
11:10～11:40 災害に備えよう！～命を守るお口のケア～(歯科衛生士会)
12:00～12:30 お口とお薬の話(歯科医師会×薬剤師会)
12:50～13:20 ジャグリング(京都大道芸倶楽部)
対象 区内在住の方
問合せ 健康長寿推進課(Tel075-702-1219)



週末開催

胸部検診(結核・肺がん) 11、12月分 無料

結核や肺がんは気付かずに進行する場合があります。自覚症状が出る前に、エックス線検査での早期発見、早期治療が命を救います。

日時 第1・2水曜日 9:00～10:30 第3水曜日 13:30～15:00
11月4日、11日、12月2日、9日 11月18日、12月16日
場所 区役所3階検診受付
内容 胸部エックス線検査
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回の結核健診の受診が義務付けられています。
定員 各回30名(先着順)
費用 無料(喀痰検査は1,000円 ※免除制度あり)
申込み 健康長寿推進課
問合せ (Tel075-702-1219、区役所2階22番窓口)へ



詳細はこちら

災害への事前準備をしましょう！

～令和8年熊本地震 被災地への派遣の経験から～

令和8年熊本地震では、最大震度7を記録し、最大避難者数は10,000人を超え、36,000棟以上の家屋が被害を受けました。8月中旬に熊本県へ派遣され、避難所運営支援業務に携わった中で私が感じたことをお伝えします。



地域防災担当
北藤

日頃から顔の見える関係を築くことの重要性

避難所の生活ルールづくり、支援物資の受渡しなど、地域住民の皆さんが主体となって行っており、日頃から顔の見える関係を築いている地域では、トラブルが少ない印象でした。防災訓練は、地域の方と顔見知りになるための良い機会です。ぜひ積極的にご参加ください。



避難所の様子(八代市)

耐震対策の重要性

現地で目にした倒壊家屋の多くは、築年数がかなり経過した家屋でした。京都市では、木造住宅に対し、耐震専門家相談会(無料)をはじめ、耐震診断士や耐震専門家の派遣事業(無料・要件あり)、改修補助制度などを実施しています。



倒壊した家屋(八代市)

地震はいつ起こるか分かりません。ご自宅の耐震対策を見直すとともに、地域の防災訓練に足を運び、いざという時に支え合えるつながりを今からつくっていきましょう。



京すまいの
情報ひろば



京都市の
耐震化の取組

問合せ 地域力推進室地域防災担当(Tel075-702-1021)

健康づくりサポーター養成講座 無料

健康運動指導士による運動指導や、口腔、栄養、ボランティアの心得を学ぶことができます。実践的な体験を通じ、地域の健康づくりを担うサポーターとして、一緒に活動しませんか？

日時 ※原則2回ともご参加ください。
第1回:11月20日(金) 10:00～11:30 区役所1階大会議室A
第2回:11月25日(水) 14:00～15:30 区役所3階講堂
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19日(木)までに電話又は直接健康長寿推進課
問合せ (Tel075-702-1219、区役所2階22番窓口)へ



詳細はこちら

左京体振ニュース

第62回京都市バレーボール祭(8月30日)結果

市内各区代表の30チーム(左京区は修学院、松ヶ崎、岩倉南の3チーム)が出場し、松ヶ崎体育振興会チームが2勝して優秀チームとなりました。



松ヶ崎体育振興会チーム

問合せ 地域力推進室区民協働推進担当(Tel075-702-1029)

交通安全レポート

区内の事故件数:(R8.1月～8月末時点)

昨年度の同時期より、10件減少しています。

140件 死者数は3人 負傷者数は152人

問合せ 地域力推進室区民協働推進担当(Tel075-702-1029)

秋は日が落ちるのが急に早くなります。夕方は思わぬ死角が増えるため、車も自転車も早めのライト点灯を心がけましょう。また、歩行時は明るい服装や反射材を身に着けるなど、対策をお願いします。



久多 秋の里山まつり

無料 申込不要

週末開催

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の販売も！

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25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
(久多下の町37-1)周辺

※送迎バスはありません。

問合せ 同センター(Tel075-748-2180)
久多自治振興会
(担当:足立、Tel090-1915-3360)



詳細はこちら



左京区地域支え合い活動入門講座

無料

高齢者や地域住民を取り巻く現状やボランティアの基礎知識を学ぶとともに、「支え合い活動」を始める一歩を踏み出すきっかけとなる講座です。

日時 11月17日(火) 13:30～15:00

場所 左京老人福祉センター(高野西開町5) 定員 30名(先着順)

申込み 電話、FAX、又は電子メールにて左京区社会福祉協議会(Tel075-723-5666、
問合せ FAX075-723-5665、メール s-csw@sakyoku-duskyo-kyoto.jp)へ



詳細はこちら

ほっとふらっとさきょう

無料

申込不要

「“ふくし(ふつうのくらしのしあわせ)”に気付く、出会う」をテーマに、誰もが「ほっと」できる居場所です。「ふらっと」お立ち寄りください。

日時 10月26日(月) 13:30～15:30

場所 区役所1階区民ロビー ほか

内容 ふくし何でも相談、しゃべり場、防災・減災への取組展示 など

問合せ 左京区社会福祉協議会
(Tel075-723-5666)、
健康長寿推進課
(Tel075-702-1064)



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『未(ひつじ)』をちりめんで作ります。

日時 11月30日(月) 10:00～12:00

場所 左京合同福祉センター3階
第1・2会議室(高野西開町5)

定員 40名(先着順)

費用 1,200円(教材費)

申込み 11月2日(月)9:00～
問合せ 教材費を添えて直接
左京老人福祉センター
(Tel075-722-4650)へ



左京消防署第2救急隊が発足しました！

増加する救急需要に対応するため、10月1日に市内36隊目の救急隊となる「左京第2救急隊」が発足しました。

今後も、区民の皆さんの安全・安心を守るため、迅速かつ的確な救急活動を行ってまいります。



問合せ 左京消防署(Tel075-723-0119)

質量計(はかり)定期検査

申込不要

取引・証明に使用される質量計(はかり)は、2年に1回、定期検査の受検が必要です。指定定期検査機関がひょう量500kg以下の質量計の検査を行います。

検査日程や会場は二次元コードからご確認ください(家庭用のヘルスメーター、キッチンスケールなどは対象外です)。

費用 質量計の種別ごとに異なります。

問合せ 京都府計量協会
(Tel075-415-3166)



詳細はこちら

お写真(お便り)募集コーナー

募集方法 ①ペンネーム ②年齢 ③写真 ④写真の説明 ⑤紙面の感想(任意)

送付先 【メール】件名に「左京ボイス写真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31日(土)



サキョウ見聞録はこちら

皆さんが撮影した区内の見どころの写真を募集します。ご提供いただいた写真は、左京区役所ホームページ内の「サキョウ見聞録」上で掲載します。お気に入りの場所など、皆さんが知る左京区を教えてください！合わせて紙面の感想もお寄せください。



サキョウ定期便

◆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 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 地域力推進室区民協働推進担当 (Tel075-702-1029)	区役所1階相談室 ネット予約はこちら
司法書士	11月6日(金)(事前予約制) 13:30～16:30 申込み・問合せ 京都司法書士会(Tel075-255-2566)	区役所1階相談室
行政書士	11月10日(火) 14:00～16:00 問合せ 京都府行政書士会(Tel075-692-2500)	区役所1階相談室
行政相談	11月17日(火) 13:30～15:00 問合せ 総務省京都府行政監視行政相談センター(Tel075-802-1100)	区役所1階相談室

◆移動図書館「こじか号」(Tel075-801-4196)

巡回日程			
10月	21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
	30日(金)	10:00～10:40	修学院小学校
		11:00～11:40	上高野小学校
11月	6日(金)	13:00～13:40	八瀬小学校
		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
		10:30～11:00	広河原伝兵衛前
	11日(水)	11:20～11:50	元JA京都中央花背支店前
		13:00～13:30	花背小学校
		13:50～14:20	花友はなせ
	18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」を実施します

(実施期間) 令和8年11月巡回時 (譲渡冊数) 一人10冊まで(先着順)

(対象者) 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)

「テーマ別図書の貸出と展示」

(テーマ) 「おいしいたべものなあに？」

日時 11月1日(日)～11月30日(月)

場所 絵本コーナー

「おたのしみ会」

日時 11月15日(日) 14:00～14:40

場所 絵本コーナー (対象) 幼児～小学校低学年

定員 20名程度(先着順)

◎左京図書館(Tel075-722-4032)

「テーマ別図書の貸出と展示」

(テーマ) 「古典の日」

日時 11月1日(日)～30日(月)

場所 入口展示コーナー

「おたのしみ会」

日時 11月28日(土) 11:00～11:30

場所 えほんコーナー (対象) 幼児～小学校低学年

定員 20名(先着順)

◆有害・危険ごみ等の移動式拠点回収を実施

学校や公園など、市民の皆さんの身近な場所に出向いて、資源物19品目と有害・危険ごみ4品目の回収を行います。

回収対象(23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

日時	場所
10月24日(土) 9:00～11:00	元鞍馬小学校前広場(鞍馬本町)
11月7日(土) 9:00～11:00	八瀬出張所南側(八瀬秋元町577)
11月14日(土) 9:00～11:00	南田公園(浄土寺上南田町32)
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(Tel075-366-0821)



詳細はこちら

問合せ 制度全般に関すること▶京都市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 TEL222-3939 FAX251-1133

相談・申請に関すること▶京都市児童相談所 TEL950-0748 FAX 950-1618

里親ってなあに？

－ 10月は里親月間です －



本市には、親が病気になったり、亡くなったり、虐待などによって、生まれた家庭で暮らせない子どもが約400人います。

そのような子どもたちを迎え入れるもうひとつの家庭、それが「里親」です。本市では養育里親のことを「はぐくみさん」という愛称と呼んでおり、「はぐくみさん」をはじめとした里親を随時募集しています。

里親の種類

はぐくみさん 養育里親

保護者が育てられるようになるまで、又は子どもが社会的に自立できるようになるまでの一定期間（長期・短期）養育する里親

専門里親

専門的援助が必要な子ども(虐待を受けた子どもや障害のある子ども、非行傾向のある子ども)を養育する里親

親族里親

両親の死亡や行方不明、虐待、入院などにより、養育できなくなった場合、その子どもの扶養義務者（祖父母、きょうだいなど）が養育する里親

養子縁組里親

養子縁組によって養親となることを希望する里親



週末里親 (ホームステイ事業)

児童養護施設等で生活している子どもたちに家庭生活を体験してもらうため、週末や学校の長期休暇期間などだけ預かる里親
※本市独自事業

はぐくみさんになるまで



STEP
1

相談

里親になりたい方、里親について知りたい方は、児童相談所にご相談ください。

STEP
2

研修・申請・調査

里親制度や子どもの権利擁護について学び、児童養護施設などでの実習を行います。また、児童相談所による家庭訪問等の調査を行います。

STEP
3

審議・登録

京都市はぐくみ推進審議会の審議を経て、里親登録されます。

STEP
4

子どもとの出会い（マッチング）

外出や数日間の宿泊など、子どもと里親の交流や関係調整を十分に行ったうえで委託の適否を含め判断を行います。

STEP
5

養育の開始

児童相談所が、子ども、里親の意思を確認し、委託を決定します。
※養育期間中は本市から生活費等が支給されます（養育・専門里親には里親手当が支給されます）。

里親月間・広報啓発活動

里親制度について多くの皆様に知っていただくため、以下の場所で開催機関による広報活動を行います。

制度説明・パネル展示

@イオンモール京都五条
1階吹き抜けホール
10月28日(水)～11月1日(日)
10時～17時

里親公開講座

@ひと・まち交流館
横堀昌子氏（青山学院大学教授）による講演
11月1日(日)13時45分～16時
ご希望の方は児童相談所までお申し込みください。※先着順

令和8年10月に里親支援センターを開設し、
里親支援をさらに充実させます。

里親について知りたい方、子どもたちのために何かできることはないかと考えている方、里親になろうかなと思っている方、ぜひ毎月各区役所等で開催している「里親制度説明会」にご参加ください。

参加をご希望される方は児童相談所までお電話またはFAXでお申し込みください。

京都市 里親制度説明会

検索

詳しくはこちら

