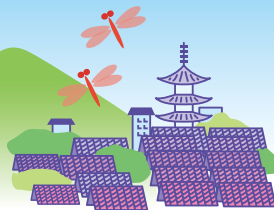




市民しんぶん東山区版

こちら東山



9月
15日号

東山区の総人口:37,474人
男性:15,986人
女性:21,488人
世帯数:20,880世帯
平成30年8月1日現在(推計)

東山区役所ホームページ 東山区役所 検索

地域ぐるみで区民が主役の健康づくりに取り組みましょう!

健康長寿のまち東山の実現を目指して

チェック
健康づくりは
毎日の取組
から



地域の人と一緒に、一人でも意識的に体を動かしましょう。



健康づくりは食事から!
1日3食しっかりとよく噛んで健康を守りましょう。



外出や、いろいろなことに興味をもつことは脳を刺激して健康づくりにつながります!

チェック
東山の
イベントにも
参加しよう!

楽しく歩いて健康増進!
健康ウォーキング

日時
10月14日(日)
9時~12時



学んで食べて予防する
食育セミナー

日時
10月10日(水)
10時~12時30分



全身の健康につながるお口の健康
歯のひろば

日時 9月30日(日)
11時~15時
場所 区総合庁舎3階 大会議室

詳しくは2面へ!

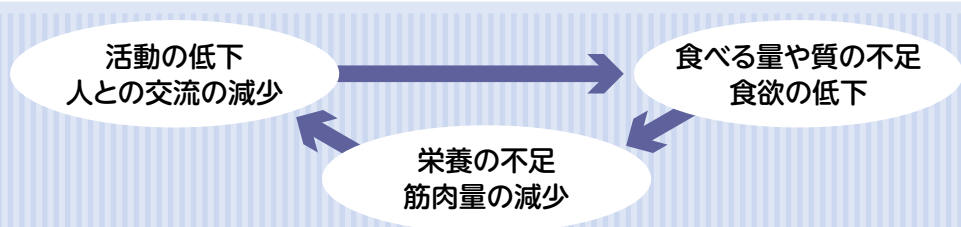
チェック
フレイル
予防が大切!



要介護状態になると
フレイル状態へ戻るのが
難しくなります。

フレイルとは、年齢を重ねることからだやこころが弱った状態をいいます。このフレイルを経て、要介護状態になっていくとされています。フレイル対策には、上記で紹介した取組が効果的です!

要介護状態に至る悪循環



100歳おめでとうございます ～いつまでも元気で健やかに～

今年度100歳を迎えられる方々です

奥田 芳子 (一橋)	吹田 春子 (月輪)	西本 春枝 (六原)
勝島 栄太郎 (貞教)	須田 久子 (清水)	長谷川 実枝子 (一橋)
河津 艶子 (清水)	高木 春美 (今熊野)	山本 吉栄 (粟田)
佐藤 さだ子 (六原)	高島 大八 (新道)	渡邊 豊子 (今熊野)
紫雲 重博 (六原)	田中 すみ (六原)	※50音順・敬称略
柴田 政江 (粟田)	辻村 康子 (弥栄)	(平成30年8月20日現在)

楽しく歩いて
健康増進!
フレイル対策に!

平成30年度 東山医師会健康まつり 健康ウォーキング

日時 10月14日(日) 9時～12時(受付9時～/出発9時30分)

集合場所 区総合庁舎1階 展示ホール

コース 区総合庁舎から建仁寺、鴨川東岸など(約5km)

※ショートコース(約2.5km)もあります。

定員 200名(先着順) 参加者に飲み物をプレゼント!

※雨天中止(当日の朝8時以降にお問い合わせください。)

※運動制限のある方は主治医に相談の上ご参加ください。

申込み・問合せ 9月21日(金)～10月5日(金)に電話にて

健康長寿推進課(☎561-9127)

主催:東山医師会/共催:東山保健協議会連合会・東山区役所

無料



食育セミナーで
フレイル予防!

みんなで楽しく食べましょう ～低栄養予防～

いきいきと健やかな生活を送るためには、毎日の「食」の積み重ねが大切です。「最近やせてきた」、「朝食を食べないことがある」、「しっかり噛めない」…そうなる前に楽しく調理をして、食事を楽しみましょう。

日時 10月10日(水) 10時～12時30分

場所 区総合庁舎地下1階 栄養調理室

(24番窓口にて受付)

内容 講話「お口のフレイル予防」

調理実習「ぱぱっとバランスクッキング」

対象 区内在住の18歳以上

料理初心者、男性の方もお気軽にどうぞ!

定員 18名(先着順) 費用 1人500円

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み・問合せ 9月18日(火)から電話または窓口にて

健康長寿推進課(☎561-9128)

- 献立 —
- ・ごはん
 - ・かわり白和え
 - ・ゆずこしょう風味の肉大根
 - ・ハニーレモンマリネ
 - ・りんごケーキ
- ※変更になる場合があります



認知症の方にあなたは何と声をかけますか?

有济学区行方不明高齢者声かけ訓練

認知症の基礎的なお話から対応方法を一緒に学びましょう。

日時 10月23日(火) 19時～20時30分(受付18時30分～)

場所 元有济小学校体育館

対象 市内在住の方

内容・認知症の基礎的なお話・声かけ練習

・劇団寸劇大絵巻 老いと共に～家族物語～

問合せ 粟田地域包括支援センター(☎761-8010)

主催:有济学区行方不明高齢者声かけ訓練実施連絡会

無料



京都サンガF.C.を応援しよう!

10月20日アルビレックス新潟戦は東山区民デー

日時 10月20日(土) 15時キックオフ

場所 西京極陸上競技場兼球技場 対象 区内在住の方

企画1 50組100名様ご招待

席種 SB自由席

申込み webまたは往復はがき
(住所・氏名・電話番号を明記)で
〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1

「京都サンガF.C.東山区民デー

招待係」へ(申込多数抽選)

締切 10月12日(金) 必着



企画2 ご優待

料金

大人 2,570円→1,500円

小中高生 1,280円→700円

席種 SB自由席

試合当日、東山区民とわかる
ものを提示しチケット購入を!

©KYOTO.F.C.

問合せ 京都サンガF.C.ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)

薬膳料理で健康に! 募集!シニアの料理教室

日時 10月24日(水) 10時～13時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 区内在住の方

参加費 500円 定員 20名(先着順)

締切 10月16日(火)

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

問合せ・申込み 京都女子大学栄養クリニック

(☎531-2136、平日9時30分～16時)

- 献立 —
- ・サムゲタン
 - ・鱈のクコ煮
 - ・三色野菜のナムル
 - ・蓮根もち

東山を舞台にしたまちづくり活動が集結! 平成30年度第2回まちづくりカフェ@東山

東山のことやまちづくりに興味のある方々が交流し、新たな出会いや活動が生まれるまちづくりカフェ@東山。今回は、東山区を舞台に活躍する団体が活動を紹介する企画です!多彩なまちづくり活動を知るチャンスです!

日時 9月27日(木) 18時30分～20時30分

場所 区総合庁舎3階 大会議室

参加費 無料

問合せ 地域力推進室(☎561-9105)



平成30年度東山区まちづくり支援事業助成金

明治150年を記念して新設された「歴史力・文化力活性化枠」を含む東山の課題や魅力の向上に取り組む21事業を採択しました。

空き家・空き店舗の活用によるまちづくり
七條大橋の文化的価値を学ぶ
京焼・清水焼の歴史と文化を「語り継ぐ」
神賑わい～お迎え提灯行列
就学前の子供向け保育（排泄教育）事業
親子でもっと楽しく！東山区における就園前育児支援事業
安心して住み続けられる健康長寿のまちと路地の防災力向上を考える事業in六原
NPO法人京都泉山による防災対策を主体とした空き家対策事業
おてらカフェ in 金剛寺
福祉ボランティアの育成事業及び高齢者への情報発信事業
粟田大燈呂
日吉窯元まつり
なにかと準備室～多様性を理解し、新たな地域連携の創出へのチャレンジVol.3～
京のまち 寸劇 大絵巻
農園での野菜作りを中心とした多世代交流
清水三丁目with京都造形芸術大学 産寧坂観光案内板リニューアルプロジェクト
東山区における小さな史跡をめぐるまち歩き
有済学区における花と緑の活動
観光者に安心して観光をしていただく支援事業
まちかどミュージアム
地域の魅力を発見・発信する通年事業

順不同

住宅・土地統計調査にご協力ください

この調査は5年ごとに皆様の住宅や保有する土地等の実態を把握し、総務省統計局が今後の住まいと暮らしに関する計画の作成などの基礎資料とするために行います。対象となった世帯には、9月中旬頃から調査員が調査書類をお配りします。なお、今回の調査からインターネットで簡単に回答ができるようになりました（これまでどおり紙の調査票もお配りします）。

問合せ 地域力推進室（☎561-9105）

美しいまちで犯罪を防ぐ！ 防犯のための園芸教室 無料

美しいまちであることが、地域の目が行き届いている証となり、犯罪を起しにくいまちづくりにつながります。

日時 10月16日（火）14時～15時30分

場所 区総合庁舎地下1階 第1会議室

内容 警察署、消防署による防犯・防火講座
園芸教室

対象 区内在住の方 定員 30名（先着）

申込み・問合せ 9月20日（木）～10月4日（木）に電話にて
地域力推進室（☎561-9105）



植え付けた花苗等は
お持ち帰りいただけます！

9月21日（金）～30日（日）は秋の全国交通安全運動

「交通事故ストップin東山」開催

交通安全パレードと街頭啓発活動で交通安全意識を高め、交通事故の発生を抑えましょう。

日時 9月25日（火）10時～12時

※式典終了後（11時）パレード・啓発

場所 円山公園音楽堂～川端通四条

問合せ 地域力推進室（☎561-9114）



昨年のパレード

振り込め詐欺に注意！

区役所などの職員を装い、「医療費の払い戻しや保険料の還付がある」と個人情報聞き出したり、ATMで現金を振り込ませる詐欺が多発しています。本市からのお知らせは、すべて文書で行っており、ATMで現金の振込みをお願いすることはありません。不審な電話は、相手の氏名や連絡先を確認し、区役所・警察へご連絡ください。

問合せ 保険年金課（☎561-9197）



東山区では、地域と区役所、警察署、消防署が一体となって東山の安心・安全に取り組んでおり、毎月16日を「東山区安心安全の日」と定めています。みなさんの身の周りの安心安全を確認しましょう。

◀「世界一安心安全 チーム東山」ロゴマーク
揮毫：清水寺 森清範貫主

答え 東山発見クイズ

前回のクイズの答えは 粟田神社 です。

多数のご応募ありがとうございました。
粟田神社では、10月6日（土）～15日（月）、一千年の歴史を持つ粟田祭が行われ、神幸祭では大きな剣鉾を見ることが出来ます。また、10月7日（日）には、粟田大燈呂と呼ばれる大迫力の燈籠の山車が巡行します。



▲粟田神社本殿



▲粟田大燈呂

区内の主な催し 9月20日～10月19日

- 9月 ◆お砂踏法要 21日（金）～23日（日・祝）（今熊野観音寺）
- ◆ 榊まつり 24日（月・休）（安井金比羅宮）
- 10月 ◆北政所茶会 6日（土）（高台寺）
- ◆ 秋季金比羅大祭神幸祭 7日（日）（安井金比羅宮）
- ◆ 新日吉神宮例大祭 16日（火）（新日吉神宮）
- ◆ 二十日ゑびす大祭 19日（金）・20日（土）（京都ゑびす神社）

東山区学校だより

東山開晴館

夏休みが明けると、たくさんの方の行事がめじろ押しとなります。学級や学年で協力し、絆を深めながら一つ一つの行事に取り組んでいきます。

東山泉小中学校

読書の秋、じっくりと落ち着いて学習に取り組んでいます。また、スポーツの秋として、運動場で元気に遊ぶ子どもの姿が見られ、部活動では秋の大会に向けて、練習にも熱がこもってきました。

東山広報板

東山区役所 〒605-8511 東山区清水5丁目130-6
☎ 561-1191 (代表) ☎ 541-9104
開庁時間 8時30分～17時 (土・日・祝日、年末年始を除く)



市政情報総合案内コールセンター
「京都いつでもコール」
8時～21時 (年中無休)

みなここ 661-3755 FAX 661-5855
※かけ間違いにご注意ください。
ホームページ 京都いつでもコール 検索

相談(無料)

弁護士による京都市民法律相談

法律的な相談事について、1組につき20分以内で弁護士が相談に応じます。

日時 毎週水曜日(祝日を除く) 13時15分～15時15分

受付 窓口または電話にて **予約制**

相談日の週の月曜日～相談日

8時30分～17時(祝日を除く)

※相談日当日の受付は14時45分まで

定員 6組

行政相談委員による行政相談

国の行政に関する苦情や意見・要望について行政相談委員が相談に応じます。

日時 10月4日(木) 13時30分～15時30分

司法書士による登記・法律相談

日時 10月19日(金) 13時30分～15時30分

問合せ 地域力推進室(☎561-9114)

※場所はすべて区総合庁舎2階地域力推進室相談室

行政書士による困りごと相談

日時 10月18日(木) 14時～16時

場所 区総合庁舎2階地域力推進室相談室

問合せ 京都府行政書士会第4支部事務所
(☎762-0505)

保険年金

10月から国民健康保険料の特別徴収が開始の方へ

対象の方には、7月に通知をお送りしています。口座振替による納付に変更することができますので、ご希望の方は、金融機関に口座振替をお申し込みの上、保険年金課に納付方法の変更をお申し出ください。3～4カ月後に特別徴収が停止されます。

問合せ 保険年金課(☎561-9197)

保健

成人・妊婦歯科相談

日程 10月19日(金)

対象 18歳以上の方、妊産婦の方

受付 9時～10時30分

区総合庁舎地下1階 23番窓口にて(予約不要)

費用 無料

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

学区民体育祭へ行こう!

各学区で下表のとおり学区民体育祭が開催されます。

学区	日時	予備日	場所
弥栄	9月17日(月・祝) 12:00	-	元弥栄中学校(漢字ミュージアム南側グラウンド)
清水	9月30日(日) 9:30	-	東山開晴館
有濟	10月7日(日) 10:00	10月8日(月・祝) 10月14日(日)	元有濟小学校
新道	10月7日(日) 9:00	10月8日(月・祝)	元新道小学校
六原	10月7日(日) 9:00	10月14日(日)	東山開晴館六原学舎
貞教	10月7日(日) 9:00	10月8日(月・祝)	京都美術工芸大学東山キャンパス(元貞教小学校)
修道	10月7日(日) 8:30	10月14日(日)	東山総合支援学校
一橋	10月7日(日) 9:00	10月14日(日)	東山泉小中学校西学舎
月輪	10月7日(日) 8:30	10月8日(月・祝)	元月輪小学校
今熊野	10月7日(日) 9:00	10月8日(月・祝)	元今熊野小学校
粟田	10月14日(日) 9:30	10月21日(日)	元白川小学校

乳幼児歯科相談

日程 10月23日(火)

対象 0歳～就学前のお子さん

受付 9時～10時

区総合庁舎地下1階 21番窓口にて **予約制**

費用 無料 持ち物 母子健康手帳

問合せ 子どもはぐくみ室(☎561-9349)

9月24日～30日は結核予防週間です

結核の早期発見のポイントは、自覚症状がなくても1年に1回は胸部エックス線検査を受けることです。この機会にぜひ受診しましょう。

日時 毎月第1・3月曜日 9時～10時30分

場所 区総合庁舎地下1階 25番窓口

対象 15歳以上の方

費用 無料

問合せ 医療衛生コーナー(☎354-5086)

献血にご協力を

10月は以下の日程で実施します。多くの方のご協力をお願いいたします。

実施日	学区	受付時間	会場
10月12日(金)	六原 清水	9時30分～11時30分	区総合庁舎
	今熊野	13時30分～16時	剣神社駐車場

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9127)

東山図書館

区総合庁舎南館2階(☎541-5455)

開館 9時30分～17時

(平日の月・木は19時まで)

休館 毎週火曜日・年末年始

10月のテーマ図書の展示と貸出

期間 10月1日(月)～10月31日(水)

テーマ 「とけい・じかん」(児童)

「服飾」(一般)

おたのしみ会

日時 10月27日(土) 11時～

内容 絵本の読み聞かせなど

あかちゃんのおたのしみ会

日時 10月11日(木) 11時～

内容 あかちゃん絵本の読み聞かせなど

東山青少年活動センター

区総合庁舎2階(☎541-0619)

開館 10時～21時(日・祝は18時まで)

休館 毎週水曜日・年末年始

コミュニティカフェ・ボランティア募集

「おしゃべりしたい」「誰かと交流したい」など、そんな人同士をつなげる空間を作るために、ロビーを使ったプログラムを一緒に考えてくれるボランティアを募集しています。

対象 市内在住・通学・通勤の13～30歳の方

申込み 来館・電話にて



カレンダー 9/20～10/19

9月	行事名	掲載面
20 木	防犯のための園芸教室申込開始(～4日)	3面
21 金	東山医師会健康まつり申込開始(～5日)	2面
	秋の全国交通安全運動(～30日)	3面
22 土		
23 日・祝		
24 月・休	結核予防週間(～30日)	4面
25 火	交通事故ストップin東山	3面
26 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
27 木	第2回まちづくりカフェ@東山	2面
28 金		
29 土		
30 日	歯のひろば	1面
10月	行事名	掲載面
1 月	図書館 10月のテーマ図書の展示と貸出(～31日)	4面
2 火		
3 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
4 木	相談 行政相談委員による行政相談	4面
5 金		
6 土		
7 日		
8 月・祝		
9 火		
10 水	食育セミナー	2面
	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
11 木	図書館 あかちゃんのおたのしみ会	4面
12 金	京都サンガF.C.東山区民デー 企画1申込締切	2面
	保健 献血(六原・清水・今熊野)	4面
13 土		
14 日	東山医師会健康まつり	2面
15 月		
16 火	シニアの料理教室申込締切	2面
	防犯のための園芸教室	3面
17 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
18 木	相談 行政書士による困りごと相談	4面
19 金	相談 司法書士による登記・法律相談	4面
	保健 成人・妊婦歯科相談	4面

※時間、会場、問合せなどは、掲載記事をご覧ください