



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:36,568人
男性:15,600人
女性:20,968人
世帯数:20,811世帯
令和2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](#)

新しい生活スタイルの徹底にご協力をお願いします。

9月は「京都市新型コロナウイルス感染防止徹底月間」

「健康長寿のまち・東山」の実現を目指して

～ウィズコロナ社会 コロナを逆手に健康づくり～

外出自粛等で、「これまでの運動習慣が途切れてしまった」「買い物を控え、バランスのよい食事がとれなかった」等、日常生活に様々な影響があったのではないのでしょうか？今だからこそ、生活習慣を見直し、健康なからだづくりを進めていきましょう。



ご存じですか？オーラルフレイル

「食べる・話す・笑う」ことは、歯やお口の周りの筋肉(舌・頬など)の動きが重要です。それらが低下してくると、噛みにくい、食べこぼす、飲みにくい、話しにくい等といったことが増えてきます。この状況をオーラルフレイルといいます。

お口の機能チェック票の要注意項目にチェックがあれば、「東山体操～口腔体操編」でお口の機能の維持向上を図りましょう。

[京都市](#) [お口の機能チェック票](#) [検索](#)

※区総合庁舎地下1階 23番窓口でも配布中



9月は「食生活改善普及運動月間」

これを機に普段の食生活を見直してみましょう。

- 食事をおいしく、バランスよく
- おいしく減塩1日マイナス2g
- 毎日プラス1皿の野菜
- 毎日のくらしにwithミルク



減塩に関する情報や野菜たっぷりレシピ等、食と健康に関する情報は [こちら](#) → [京・食ねっと](#) [検索](#)



「東山体操」でフレイル予防

東山の歌に合わせて、体を動かしてみませんか。

脳トレ・口腔体操編は区総合庁舎地下1階 23番窓口で配布しているほか、区ホームページでも公開中！

10月からは、新たに筋トレ編を窓口で配布します。(無料、発行1,000部)

また、東山体操を収録したDVDを貸与します。お一人でも、グループでもご利用いただけます。

[東山体操](#) [検索](#)



今こそ禁煙の好機です！

在宅勤務や様々なストレスで、喫煙量が増えたり再喫煙したりした方もいるのではないのでしょうか。

禁煙により、新型コロナウイルス肺炎重症化のリスクを減らすだけでなく、「心肺機能が改善する」「免疫力が回復し、感染症やがんにかかりにくくなる」等の効果があります。

卒煙を目指す方は [こちら](#) → [卒煙\(禁煙\)お役立ち情報](#) [検索](#)



健康長寿推進課では、他にも食育セミナーやウォーキング、歯科相談など、各種事業を実施しています。詳しくは2面以降をチェック！

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128)



100歳

おめでとうございます！
～いつまでもお健やかに～

今年度100歳を迎えられる方々です。

青木 富代 (月輪)	木ノ下 八重子 (新道)	並河 貴子 (粟田)
伊藤 キミエ (今熊野)	久保 和子 (一橋)	畑 たみ (貞教)
内海 律子 (月輪)	鈴鹿 利子 (一橋)	樋口 綾子 (粟田)
岡田 廣子 (六原)	鈴木 千鶴子 (有濟)	森田 キクエ (新道)
河合 くに (今熊野)	高森 綾子 (六原)	由澤 喜代子 (今熊野)
川口 きぬ (今熊野)	中井 敏子 (新道)	渡辺 弘 (月輪)
菊地 貞子 (月輪)	中西 タツノ (新道)	

※五十音順・敬称略
※ご承諾をいただいた方のみ掲載しています。
(令和2年8月25日現在)

ご応募ありがとうございました! 「東山区版新しい生活スタイル」

本紙7月15日号で募集した「東山区版新しい生活スタイル」。応募いただいたものの中から一部を紹介し
ます。こうした例を参考にいただき、ウィズコロナ社会に向けてご協力をお願いします。

AYAさん

「東山マスク」を作ってみました。型紙もありうまくできたので、あと10枚は作って家族や友人に配ります。



煩悶亭附子庵さん

昭和から世話になっている祇園の食事処。心配していたら営業再開。早速夕食に。席間隔、仕切り等対策も十分。

くんくんさん

だし巻きバーガー、ごぼうのフリットをテイクアウト!映画を見ながらおいしくいただきました!



でこちゃん

自粛中、友だちにLINEを勧められ、通話を楽しみ使い方も覚え、日々新発見の連続です。



その他ご応募いただいた例については区ホームページで紹介しています。今回応募いただいた方にはトラフィカ京カードをお贈りしました。また、引き続き皆さまの「新しい生活スタイル」を募集しています。詳細はホームページをご覧ください。

東山区 新しい生活スタイル

検索

※紙面の都合により表現の一部を変更しています。ご了承ください。

問合せ 地域力推進室 (☎561-9105)

インターネット・郵送での回答をお願いします! —令和2年国勢調査—

9月中旬以降、調査員が調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。調査員は原則、調査票の回収を行いませんので、インターネットまたは郵送での回答をお願いします。スマートフォンやパソコンからも簡単に回答できます。



国勢調査についてのお問い合わせ先

総務省 国勢調査コールセンター ☎0570-07-2020

(IP電話の場合 ☎03-6636-9607)

※受付時間 8時~21時 (土日祝含む) ※10月31日 (土) まで設置

問合せ 地域力推進室 (☎561-9105)

台風、ゲリラ豪雨などの災害や地震に備えて

日頃からの備えが重要です

いざという時のために、非常持ち出し品を備えましょう。また、どのタイミングで避難を開始するのか、待ち合わせ場所、避難場所はどこかなど、家族みんなで話し合って確認しておきましょう。

問合せ 東山消防署 (☎541-0191)



避難とは「難(なん)を避(さ)けること」

～避難所・避難場所に行くことだけが「避難」ではありません～

本格的な台風シーズンに備え、改めて「水害」「土砂災害」ハザードマップで浸水予想や危険があるエリアを確認しましょう。色がついていないエリアなら、ご自宅での避難が可能です。また、ご自宅での垂直避難や、ご親族や知人宅など、安全に過ごせる場所がご自身で確保できないか、ご検討ください。

★ハザードマップは「京都市 ハザードマップ」で検索していただくか、区役所でも配布中!

問合せ 地域力推進室 (☎561-9105)

食育セミナー 食べていても「栄養失調」? ～低栄養予防について～

「朝ごはんは菓子パンだけ」「昼ご飯はうどんだけ」そのような食事が続いていますか?自覚のない間に、知らず知らずと老化を進めてしまっているかもしれません。「低栄養」について、正しく知って、早めに予防しましょう!お話と試食の食育セミナーです。

日時 10月6日 (火) 13時30分~14時15分

場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室

内容 講話「正しく知ろう、低栄養」・試食 (1~2品を一皿程度)

対象 区内在住の18歳以上の方 定員 12名 (先着順)

費用 無料 持ち物 筆記用具、マスク

申込み・問合せ 9月16日 (水) から電話または窓口にて
健康長寿推進課 (☎561-9128)



無料

健康づくりサポーター主催 建仁寺さんウォーキング



サポーターがウォーキングのコツを伝えます。

日時 10月8日 (木) 10時~11時

集合場所 建仁寺法堂南側

※雨天中止

※動きやすい服装、マスク着用で、タオルや飲み物等をお持ちください。

申込み 前日までに下記まで電話にて(要予約)

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128)

このベストを目印に来てね!



お知らせ

例年開催しております「東山ふれあいリレーマラソン」につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度は中止とさせていただきます。

令和2年度の学区民体育祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策などにより、全11学区で中止となりました。

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・安全に取り組みしており、毎月16日を「東山区安心安全の日」と定めて



市民しんぶん東山区版では、いきいきポイント対象の区主催・共催のイベント等に上のマークを掲載しています。地域の様々な行事もいきい



ヘルプマークを知っていますか？

援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方がいます。「ヘルプマーク」を見かけたら、電車・バスの中で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなどの配慮をお願いいたします。

※「ヘルプマーク」は障害保健福祉課の窓口で配布しています。

問合せ 障害保健福祉課 (☎561-9130)



陶磁器製の食器回収・ リユース・リサイクル事業

使わなくなって捨てられないままになりがちな陶磁器製の食器を回収し、リユース・リサイクルをします。なお、ガラス製品や食器以外のものは回収不可です。

日時 10月3日(土) 9時～11時

場所 旧東山まち美化事務所(東山区今熊野日吉町10-3)

問合せ 東山エコまちステーション (☎366-0182)



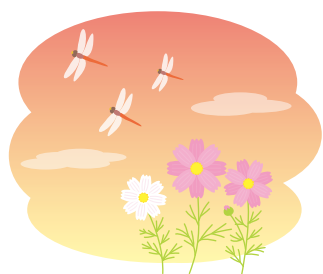
区内の主な催し (9月20日～10月19日)

〈9月〉

◆お砂踏法要
=21日(月・祝)～23日(水)
(今熊野観音寺)

〈10月〉

◆二十日ゑびす大祭
=19日(月)・20日(火)
(京都ゑびす神社)



答え 東山発見!クイズ



前回のクイズの答えは
幕末維新ミュージアム
霊山歴史館です。

多数のご応募ありがとうございました。

9月9日(水)からは展覧会「海援隊と新選組」が開催されます。
※開館日等詳細は公式ホームページをご覧ください。



令和2年秋の全国交通安全運動 9月21日(月・祝)～30日(水)

交通事故防止に向けた取り組みにご協力をお願いします。

運動スローガン 「夕暮れに マナーが光る 京の秋」

- 運動重点
- 子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
 - 高齢運転者等の安全運転の励行
 - 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止
 - 信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114)

こころの病の人を支える入門講座

こころの病の理解を深め、地域でどのような関わりや支えができるかを考えます。

日時 10月8日(木) 13時30分～15時

場所 やすらぎ・ふれあい館 講師 医師 竹村隆太氏

定員 20名 費用 無料 申込み 電話・FAX・メールにて

問合せ 東山区社会福祉協議会 (☎551-4849/FAX551-4858/
yasufurekan@yasufurekan.com)

京都市下京区・南区・東山区 在宅医療・介護連携支援センター 市民公開講座

内容 お口の健康づくり、女性の尿の悩み、前立腺肥大症について等

日時 9月26日(土) 14時～16時(受付13時30分～)

場所 からすま京都ホテル3階大宴会場「瑞雲」

定員 90名(要事前申込み)

申込み・問合せ 連携センターべんけい (☎693-8677)

無料

東山区学校だより

開晴小中学校

8月24日から2学期が始まり、久しぶりに学校に子ども達の元気な声が響いています。段階的に様々な教育活動が再開される中で、自分の成長や友達とのつながりに深まりが感じられるよう、みんなで力を合わせて進んでいきたいと思っています。

東山泉小中学校

例年よりも短い夏休みが終わり、2学期が始まっています。夏休み中のいろいろな行事もなくなりましたが、そんな中でも子ども達は素敵な夏の思い出をたくさん作れたようです。まだまだ暑い日が続くと思いますが、暑さに負けず、楽しく学校生活を送ってほしいと思います。

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

きポイントの対象になります。参加して健康づくりに取り組みましょう。
問合せ 健康長寿推進課 (☎561・9128)

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 9時～17時(土・日・祝日、年末年始を除く)
※8月3日(月)から上記の時間に変更となりました。



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

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

※9月23日(水)分の予約は、9月14日(月)から受け付けます。

9時～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(1組につき20分以内)

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1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16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15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

世帯の国保被保険者全員が65歳以上であるなど、一定の条件に当てはまる場合、10月から特別徴収(年金からの引落とし)により納付していただくこととなります。対象の方には、7月に通知をお送りしています。

問合せ 保険年金課(☎561-9197)

高額医療・高額介護合算療養費制度の申請受付を行っています

1年間(8月～翌年7月)の医療と介護の自己負担額を合算し、限度額を超えた額をお返しします。令和元年7月31日時点で加入されていた医療保険に手続きを行う必要があります。

問合せ 保険年金課(☎561-9199)

(※職場の健康保険等に加入されている方は、ご加入先の医療保険にお問い合わせください。)

保健福祉

献血にご協力を

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1日(木)	六原	10時～11時30分	区総合庁舎
	清水	10時～11時30分	
	今熊野	13時15分～15時30分	剣神社駐車場

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9127)

成人・妊婦歯科相談【無料】

日程 10月16日(金)

対象 18歳以上の方、妊産婦の方

受付 13時30分～15時

区総合庁舎地下1階 23番窓口にて(予約不要)

※マスクの着用をお願いします。

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)



事業名	プレママパパ教室	ほっとタイム(子育て交流会)	ふわりん横丁(子育て交流会)
日時	9月23日(水) 13時30分～15時30分	10月13日(火) 10時～11時30分	10月15日(木) 10時30分～11時30分
場所	区総合庁舎地下1階 保健指導室		
対象	妊婦さんとご家族	8か月までのお子さんとお保護者	就学前までのお子さんと保護者
内容	講話「赤ちゃんのいる暮らし」、沐浴体験、プレママの妊婦体験、交流会	東山区保育所プッチ情報、交流会	東山図書館出張読み聞かせの会、交流会

申込み・問合せ 各催しの前日までに電話にて
子どもはぐくみ室(☎561-9349)



高齢者インフルエンザ予防接種

期間 10月1日(木)～令和3年1月29日(金)

対象 接種日現在で①65歳以上 ②免疫機能に障害のある60～64歳の方

費用 2,000円

申込み 市ホームページまたは京都いつでもコール(紙面上部に記載)にて協力医療機関を確認の上、直接予約

※市民税非課税の方、総所得金額が一定以下の方等には軽減措置があります。申請は郵送受付のみで、区役所では証明書をお出しできません。予約の日まで2週間程度の余裕をもって送付してください。郵送申請書類は協力医療機関等に配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

問合せ 市インフルエンザ郵送申請電話相談窓口(☎256-8589)

※9月15日～令和3年1月29日

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(木)～31日(土)

テーマ「むし」(児童)

「秋の夜長に読書はいかが?」(一般)

おたのしみ会

日時 10月31日(土)11時～

内容 絵本の読み聞かせ他

あかちゃんのおたのしみ会

日時 10月8日(木)11時～

内容 手あそび・絵本の読み聞かせ



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

ものづくりができる空間[SHARE CRAFT BASE]

作品発表などに向けて、集中して創作活動に取り組みたい方に、長期的な創作の場を提供します。3か月先までの予約が可能です。アーティスト同士の情報交換の場としてもお使いください。

対象 市内在住・通勤・通学の13～30歳の方で、個展、コンテスト、卒業制作等の作品発表が決まった方

費用 無料(消耗品は要持ち込み)

申込み 令和3年3月まで随時来館・電話にて

カレンダー 9/20～10/19

9月	行事名	掲載面
20日		
21日(月・祝)	令和2年秋の全国交通安全運動 9月21日(月・祝)～30日(水)	
22日(火・祝)		
23日(水)	相談 弁護士による京都市民法律相談 保健福祉 プレママパパ教室	4面 4面
24日(木)		
25日(金)		
26日(土)	在宅医療・介護連携支援センター 市民公開講座	3面
27日(日)		
28日(月)		
29日(火)		
30日(水)	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
10月	行事名	掲載面
1日(木)	相談 行政相談委員による行政相談 保健福祉 献血(六原・清水・今熊野) 保健福祉 高齢者インフルエンザ予防接種(～令和3年1月29日) 図書館 10月のテーマ図書の展示と貸出(～31日)	4面 4面 4面 4面
2日(金)		
3日(土)	陶磁器製の食器回収・リユース・リサイクル事業	3面
4日(日)		
5日(月)		
6日(火)	食育セミナー 食べていても「栄養失調」?	2面
7日(水)	相談 弁護士による京都市民法律相談 建仁寺さんウォーキング	4面 2面
8日(木)	こころの病の人を支える入門講座 図書館 あかちゃんのおたのしみ会	3面 4面
9日(金)		
10日(土)		
11日(日)		
12日(月)		
13日(火)	保健福祉 ほっとタイム(子育て交流会)	4面
14日(水)	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
15日(木)	相談 行政書士による困りごと相談 保健福祉 ふわりん横丁(子育て交流会)	4面 4面
16日(金)	相談 司法書士による登記・法律相談 保健福祉 成人・妊婦歯科相談	4面 4面
17日(土)		
18日(日)		
19日(月)		

※時間、会場、問合せなどは、掲載記事をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、紙面に掲載している催しなどは中止・変更になる場合があります。各施設の開館・開所時間についても、変更となる場合があります。念のため各問い合わせ先へのご確認をお願いします。体調不良の方の催しなどへの参加はご遠慮ください。