



市民しんぶん東山区版

こちら東山

10月
15日号

東山区の総人口:36,509人
男性:15,585人
女性:20,924人
世帯数:20,776世帯
令和2年9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

東山区では、新型コロナウイルス感染症予防に向けた行動の更なる定着のため、「VS新型コロナウイルス宣言」へのご賛同を呼びかけています。詳しくは区ホームページをご覧ください。 [東山区 VSコロナ宣言](#) 検索

期間

11月30日(月)まで

※日没後は施設や近隣の方の迷惑になりますので、活動をお控えください。

場所 明智光秀の塚、高台寺、豊国神社、天得院、東山区役所

対象 市内在住、通勤、通学の方

参加方法 東山区役所地域力推進室で配布しているゲームキットをお受け取りください。(ゲームキットは区ホームページからもダウンロードしていただけます。)

参加賞

マスクケース



東山区民

ふれあい ナゾトキラリー

無料
申込み不要



東山区の史跡や寺社仏閣をめぐる謎を解いて合言葉を集めてね！
すべての合言葉を集めてお楽しみ抽選会に応募しよう！



お楽しみ抽選会

期間中にゲームに参加し、合言葉をご提出いただいた方の中から抽選で5名様に空気清浄機やヘアドライヤー等豪華景品が当たります！



東山区民ふれあい！ ミニロゲイニング

-東山の魅力を再発見-

日時

12月5日(土)10時~

※少雨決行・荒天中止

場所

区総合庁舎3階 大会議室(スタート、フィニッシュ)、区内各所

対象

区内在住・通勤・通学の方(チーム内に1名いれば可)
※チーム内に最低1名は18歳以上のメンバーを含めてください。小学生以下は保護者同伴とします。

定員

100名 約20チーム(1チーム2~5名まで)
※お一人での参加はできません。

申込み

10月20日(火)から11月10日(火)までに、京都いつでもコール(☎661-3755)に①催し名、②チーム名、③代表者の氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢④同伴者全員の氏名(ふりがな)、年齢をお知らせください。(応募多数の場合抽選)

※フィニッシュ後、アンケートにお答えいただいた方全員に参加賞「方位磁石付き「ひがしちゃん」マスコットキーホルダー」をプレゼント！
※後日、獲得した合計点数別に抽選で素敵な景品が当たります。



無料



ミニロゲイニングとは…

まちなかや観光地を舞台に、制限時間内(4時間)にできる限り多くのチェックポイントを回り得点を集める、新しい「観光型まち歩きゲーム」です。

主催 東山区民ふれあい事業実行委員会・東山区役所 問合せ 地域力推進室(☎561-9114)

※当日はマスクをご着用ください。また、体調不良の方は参加をお控えください。

令和2年国勢調査 調査票のご提出をお願いします!

まだ回答がお済みでない場合は、調査票にご記入の上、郵送での提出をお願いします。

問合せ 総務省コールセンター
(☎0570-07-2020 / IP電話の場合 03-6636-9607)
※8時～21時(土日祝含む)、10月31日まで設置

学生レポーターが行く! ~東山区社会福祉協議会~

大学生が区内のスポットや団体さんを紹介するこの企画。今回は京都女子大学の秋山花成さんが取材を担当しました!

○東山区社会福祉協議会の活動

地域の福祉を推進する目的で、住民の方が安心して生活できるよう支援されています。地域の方やボランティアの方と連携し、住民の交流の場づくりや高齢者の居場所の確保、自宅訪問、移動店舗による買い物サポートの実施などに取り組んでおられます。コロナ禍の中でも、一度に集まる人数を減らして密を避けるなど、従来の方法に工夫を重ねて活動されています。職員の方々は住民の方の笑顔や感謝の声を一番のやりがいとされ、皆さんとの信頼関係を大切にしながら、孤立する人が出ないように見守っておられます。



(右から)レポーターの秋山花成さんと、取材にご協力いただいた東山区社会福祉協議会の草薙事務局長

○最後に一言

試行錯誤しながら熱心に住民の方を支援されている姿に感動しました。学生ボランティアも快く受け入れてくださるそうなので、私も友人たちと参加したいと思います。



取材の様子

東 人権映画の集い

日時 12月11日(金)
14時～17時(開場13時30分)

場所 区総合庁舎3階 大会議室

対象 市内在住・通勤・通学の方

定員 70名(先着順) **申込み** 11月3日(火・祝)～11月11日(水)

京都いつでもコール(☎661-3755)に参加者全員の氏名(ふりがな)と参加者全員の電話番号をお伝えください。

※ご来場の際はマスクの着用をお願いします。

※体調不良の方は参加をお控えください。当日受付にて検温を実施します。

バリアフリー上映

日本語字幕、副音声でのガイドを実施します。視覚や聴覚に障害のある方も一緒に楽しめます。

問合せ 地域力推進室(☎561-9114)



上映映画 長いお別れ



無料

当日、京都市認知症疾患医療センター相談員 井上 基さんによる認知症に関する講演もあります。

来春 小学校・義務教育学校へ入学する 新1年生の保護者の方へ

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの児童

入学に関する書類(入学届等)を、10月21日(水)頃郵送しますので、11月4日(水)までに指定の学校に提出してください(国・私立小学校に入学予定、引越越し予定の方も提出してください)。就学時健康診断の日程は決まり次第各学校のホームページに掲載し、入学届の提出時にも学校からご案内します。中学校・義務教育学校(後期課程)へ入学される方の入学手続等は来年1月です。

問合せ 指定の学校または以下の問い合わせ先まで

手続きに関すること: 市教委調査課(☎222-3772)

就学時健康診断: 市教委体育健康教育室(☎708-5321)

書類が届かない場合: 市民窓口課(☎561-9142)

ごみ減量エコパスツアー参加者募集!

ごみ処理施設等の見学を通じて、環境にやさしいライフスタイルについて考えてみませんか。

日時 11月28日(土) 9時～正午

集合場所 キング京都ビル前(河原町八条西入る北側)

見学先 さすてな京都(京都市南部クリーンセンター)

対象 東山区・下京区・南区在住の方(小学生以下は保護者同伴)(車いす等の利用者は要補助者)

定員 20名(先着順) **費用** 無料

申込み 10月21日(水)から11月9日(月)までに、京都いつでもコール(☎661-3755)に氏名(ふりがな)、住所、電話番号、同伴者人数をお伝えください。

問合せ 東山エコまちステーション(☎366-0182)

区内の主な催し(10月20日～11月19日)

〈10月〉 ◆秘仏摩利支尊天ご開帳大祭=20日(火)(禅居庵)

※今年は堂内での参拝はできません。

〈11月〉 ◆舞楽奉納=3日(火・祝)(八坂神社)

◆火焚祭=14日(土)(新日吉神宮)

秋の火災予防運動 11月9日(月)～11月15日(日)



空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。東山消防署では、火災から命を守る避難の指針に基づき、事業所に対する防火指導を実施しています。

問合せ 東山消防署(☎541-0191)

○チェックしてみよう!

- 住宅用火災警報器を点検している
- 暖房器具は正しく使用している
- 放火されない環境づくりはできている
- こころ周りは整理整頓できている
- たばこの吸い殻を適切に廃棄している

障害を理解し 支える講座 アコーディオン演奏と講演会 ~見えない世界ってどんな感じ~

日時 10月27日(火) 13時30分～15時

場所 やすらぎ・ふれあい館 **費用** 無料

内容 アコーディオン演奏会 演奏者:「アコ弾き青爺」青木 実さん
講演「見えない世界」を伝えたい: エッセイスト 松永 信也さん

対象 目の不自由さを感じている方、関心のある方 **定員** 20名(先着順)

申込み 10月20日(火)までに・電話・FAX・来館・メールにて

問合せ 東山区社会福祉協議会(☎551-4849/ FAX 551-4858/

✉ yasufurekan@yasufurekan.com)



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、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・共催のイベント等以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

東山区健康づくりサポーター募集!

「健康づくりサポーター」とは地域の健康づくりを区役所職員と一緒に考え、皆さんの健康づくりを応援するボランティアです。

東山区健康づくりサポーター養成講座(全2回シリーズ)

無料

日時 11月12日(木)、16日(月)

各13時30分～15時30分(受付は13時15分～)

内容 栄養やお口の健康、運動に関する講話や実技など

※マスク着用、動きやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください。

※発熱その他症状がある場合は、参加をお断りすることがあります。

場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室

対象 区内在住、運動を制限されていない方(原則2回とも参加できる方)

定員 20名(先着順) 申込み 11月9日(月)までに電話または窓口にて

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)



ウィズコロナ時代のからだづくり ～毎日の生活に運動を取り入れよう～

運動の秋!

高齢者や基礎疾患がある方は、新型コロナウイルスの重症化リスクがあると言われています。普段から元気にからだを動かすことで、生活習慣病のリスクを下げることができます。コロナを正しく恐れ、コロナに負けないからだづくりを目指しましょう。

運動のヒント

1. バスは1 停留所分前で降りて歩く
2. 歩幅を広げ、速く歩く
3. テレビを見ながら椅子に座った状態で太ももを上げる



問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

子育て交流会「ふわりん横丁」～スペシャルバージョン～ 「わにわに村音楽隊」がやって来る♪

ファミリーコンサートや保育園、幼稚園、児童館、学校、病院など様々な場所での演奏・音楽セラピーの活動をしている「わにわに村音楽隊」と親子で音楽を楽しみましょう。

日時 11月19日(木) 10時～11時(受付9時30分～)

場所 区総合庁舎3階 大会議室

対象 就学前のお子さんと保護者

費用 無料 定員 35組(先着順)

申込み 10月15日(木) からEメールで、

「11月ふわりん横丁参加希望」と明記の上、名前(保護者、お子さん)、生年月日(お子さん)、電話番号をお伝えください。

問合せ 子どもはぐくみ室

(☎561-9349 / ✉higashi-hagukumi@city.kyoto.lg.jp)



※靴袋をご持参ください。
※お車での来場はご遠慮ください。

「生活習慣病と認知症」講演会



生活習慣病の予防や症状をコントロールすることは、認知症の予防や進行を抑えることに繋がります。「新しい生活スタイル」の実践が求められる今、改めて生活習慣を見直してみませんか?

内容 医師 木下彩栄氏による講演、健康運動指導士 山本孝氏の健康体操等

日時 11月11日(水) 13時30分～15時30分(受付13時～)

場所 区総合庁舎3階 大会議室

対象 区内在住の方 費用 無料 定員 50名(先着順)

申込み 10月15日(木)～11月4日(水)の期間に電話、もしくは氏名、住所、電話・FAX番号を明記の上FAXにて

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128/FAX531-2869)

食育セミナー 太っていても、やせていても、 知っておきたい糖尿病の話



太っている人だけでなく、やせている人の糖尿病も増えています。糖尿病の予防知識を健康づくりに役立てましょう。お話と試食の食育セミナーです。

日時 11月11日(水) 11時～11時45分

場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室

内容 講話「糖尿病予防食は、みんなの健康食」・試食(1～2品を一口程度)

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 10月20日(火) から電話または窓口にて
健康長寿推進課(☎561-9128)

東山発見! クイズ

東山区のスポットをクイズ形式で紹介。写真の場所をお答えください。正解者の中から抽選でトラフィカ京カード千円分をプレゼント!

【今月のクイズ】ここはどこでしょう?

東福寺の塔頭の1つであるこの寺院は、苔に覆われた枯山水の庭が有名です。普段は非公開ですが、桔梗の咲く初夏と紅葉の秋の年2回特別公開があります。



応募方法 ハガキまたはEメールにて

①名前②年齢③住所④電話番号⑤解答⑥本紙の感想をご記入ください

応募先

【ハガキ】〒605-8511(住所不要) 東山区役所
地域力推進室「こちら東山」係まで

【メール】「クイズ応募」と明記の上、

higashiyama-somu@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 11月6日(金)(ハガキは当日消印有効)



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 11月19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 前日までに電話または窓口にて(要予約)

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

運動習慣のない方もお気軽に♪



「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 11月5日(木) 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 11月19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

11月に新しい国民健康保険証をお届けします

現在お持ちの保険証は、11月30日で有効期限が切れます。新しい保険証が届きましたら、①記載内容に誤りがないか②他の保険に加入、住所を変更した方は届出を忘れていないかをお確かめください。

問合せ 保険年金課(☎561-9197)

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料の滞納にご注意

保険料を滞納されている方には、有効期限の短い保険証、または医療費を一旦全額お支払いいただく資格証明書(国民健康保険のみ)を交付することがあります。

問合せ 保険年金課(☎561-9198)

年金生活者支援給付金についてのお知らせ

所得が一定以下の年金受給者に対して「年金生活者支援給付金」が支給されます。新たに対象となる方には、10月中旬以降に日本年金機構から、はがき形式の請求書が送付されますので、必要事項を記入の上返送してください。請求が遅れると給付金を受給できない月が生じるおそれがあります。

問合せ ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)

保健福祉

成人・妊婦歯科相談【無料】

日時 11月20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)



乳幼児歯科相談【無料】

日程 10月27日(火)
対象 就学前のお子さんと保護者
受付 9時～10時 区総合庁舎地下1階 21番窓口にて
申込み 前日までに電話にて 要予約
問合せ 子どもはぐくみ室(☎561-9349)

事業名	プレママパパ教室	ほっとタイム(子育て交流会)	離乳食講習会
日時	10月28日(水) 13時30分～15時30分	11月10日(火) 10時～11時30分	11月19日(木) 13時30分～14時30分
場所	区総合庁舎地下1階 保健指導室		区総合庁舎地下1階 21番窓口にて受付
対象	妊婦さんとご家族	8か月までのお子さんと保護者	4か月を過ぎたお子さんの保護者
内容	妊娠中～産後の過ごし方の話、保育所プッチ情報、交流会	講話「親子で楽しく食べよう～離乳食について」、交流会	離乳食づくりについて

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)

税

11・12月は「滞納整理強化期間」です

新型コロナウイルス感染症の影響や、特別な事情があって市税の納付が困難な場合は、猶予する制度もありますので、まずはお電話でお早めにご相談ください。

問合せ 市税事務所納税第4担当(東山区担当)
(☎222-3457)

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

11月のテーマ図書の展示と貸出

期間 11月1日(日)～30日(月)
テーマ「もふもふだいすき」(児童)、「芸術の秋」(一般)

あかちゃんのおたのしみ会

日時 11月5日(木)11時～
内容 絵本の読み聞かせ、手遊び

おたのしみ会

日時 11月28日(土)11時～
内容 絵本の読み聞かせ他

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

じぶんみがきダンス

就労支援の一環として、ダンス創作を体験しながら、自己と向き合う力を高め、自己表現やコミュニケーションスキルを培います。

日時 おためしコース：10月27日(火) 14時～16時
4日コース：11月3日(火・祝)・6日(金)・10日(火)・13日(金)各日14時～17時

対象 就職活動中の学生や、現在働いていない15～49歳の方

定員 両コース計15名 費用 無料
申込み 10月15日(木) から来館・電話にて

カレンダー 10/20～11/19

10月	行事名	掲載面
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20	東山区民ふれあいミコゲイニング申込み開始(～11月10日)	1面
21	障害を理解し支える講座 申込み締切	2面
22	食育セミナー 申込み開始	3面
23	ごみ減量エコバスツアー 申込み開始(～11月9日)	2面
24	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
25		
26		
27	障害を理解し支える講座	2面
28	保健福祉 乳幼児歯科相談	4面
29	青少年 じぶんみがきダンス(おためしコース)	4面
30	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
31	保健福祉 プレママパパ教室	4面

11月	行事名	掲載面
1	図書館 11月のテーマ図書の展示と貸出(～30日)	4面
2		
3	東山人権映画の集い 申込み開始(～11日)	2面
4	青少年 じぶんみがきダンス(4日コース、6・10・13日)	4面
5	入学届等提出締切	2面
6	「生活習慣病と認知症」講演会 申込み締切	3面
7	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
8	相談 行政相談委員による行政相談	4面
9	図書館 あかちゃんのおたのしみ会	4面
10	東山発見!クイズ 応募締切	3面
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	秋の火災予防運動(～15日)	2面
19	東山区健康づくりサポーター養成講座 申込み締切	3面
20	保健福祉 ほっとタイム(子育て交流会)	4面
21	「生活習慣病と認知症」講演会	3面
22	食育セミナー 糖尿病の話	3面
23	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
24	東山区健康づくりサポーター養成講座(16日)	3面
25		
26		
27		
28	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
29	建仁寺さんウォーキング	3面
30	ふわりん横丁～スペシャルバージョン～	3面
31	相談 行政書士による困りごと相談	4面
	保健福祉 離乳食講習会	4面

※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。