



市民しんぶん東山区版

こちら東山



2月
15日号

東山区の総人口:36,250人
男性:15,506人
女性:20,744人
世帯数:20,663世帯
令和3年1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

新型コロナ感染防止に努めましょう!

そのためにも、東山区では「**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

いきいき元気に過ごすために

コロナに負けないからだづくりに役立つ情報をお届けします

健康長寿レシピ できました!

2020
年度

区総合庁舎1階
入口付近にて
2月8日(月)から
配布開始!

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事が大切です。特にタンパク質が不足すると低栄養から「フレイル」を招きやすくなります。

区の「食育」を推進するボランティアである食育指導員の協力で、手に入りやすい食材で簡単に作れて、タンパク質がとれるメニューを紹介しています。ご自宅での“今日のごはん”にお役立てください!

東山区マスコットキャラクター
「ひがしちゃん」



食育セミナー パッククッキングで バランスごはん

3月2日(火)

調理器具や洗い物が少なく済み、熱源や水の使用が限られる災害時にも活用できるパッククッキングを体験してみませんか?



街角ウォーキング

3月11日(木)

適度からだを動かすことも健康づくりには大切です。歩き方のコツを教わりながら、地元のいい所を見つけましょう。



申込方法など詳細は2面をチェック!

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128)

春の火災予防運動 3月1日(月)～7日(日)



「全国统一防火標語」

その火事を 防ぐあなたに 金メダル

期間中は、区内各所において様々な行事や広報活動を行い、区民の皆さまに出火防止を呼び掛けます。

昨年の火災発生状況



令和2年に区内で発生した火災は9件で、前年に比べ3件増加しました。焼死者は昨年に引き続きゼロでした。

区内で発生した火災を原因別に見ると、こんろが2件、たばこ、放火が各1件、その他が5件でした。市内全体では放火が原因別で上位を占めました。今一度こんろ、放火火災を防止するためのポイントを確認しましょう。

【こんろ火災】

- 周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- 火を付けたままで台所を離れないようにしましょう。
- 着衣着火に気を付けましょう。
- 天ぷら鍋火災に注意しましょう。



【放火火災】

- 燃えやすい物を建物の周りなどに置かないようにしましょう。
- 門扉や物置にはしっかり鍵を掛けましょう。
- 車やバイクのボディカバーは防災品を使いましょう。
- センサーライトと防犯カメラを有効に活用しましょう。

問合せ 東山消防署(☎541-0191)

食育セミナー パッククッキングで バランスごはん



日時 3月2日(火)10時～12時30分
場所 区総合庁舎地下1階 24番窓口にて受付
内容 調理実習「パッククッキング体験」、試食、講話
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 8名(先着順) **費用** 500円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
申込み 2月19日(金)から電話または窓口にて
問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

〈献立〉
 ・ごはん
 ・豆腐ハンバーグ
 ・切り干し大根のサラダ
 ・くるみゆべし
 ※変更になる場合があります



街角ウォーキング

日時 3月11日(木)10時～12時頃 (受付9時45分～)
集合場所 区総合庁舎正面玄関ロビー



内容 歩き方のコツを教わりながら区役所から豊国神社あたりまで歩きます。
 ※コースは当日のお楽しみ
 ※雨天時は区総合庁舎3階 大会議室で室内ウォーキングを実施

講師 山本 孝氏(健康運動指導士)
定員 20名(先着順) **費用** 無料
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、マスク
申込み 2月19日(金)から電話または窓口にて
問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)



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。皆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



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左のマークを掲載しています。地域の様々な行事もいきい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)

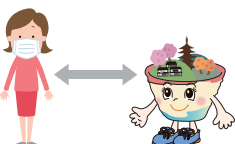
新型コロナ感染防止に向けた実践

～改めて基本的な対策を徹底しましょう～



3つの基本の実践

- ・マスクの着用
- ・手洗い
- ・身体的距離の確保



3密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避ける



発熱、風邪の症状があるなど、調子が悪いときは、無理せず休む



換気の実施と適度な保湿



風邪の症状があるときは、身近な医療機関に、まず、電話で相談してください。
 休日・夜間など受診できる医療機関がない場合は、「きょうと新型コロナ医療相談センター(☎414-5487)」へ。



児童扶養手当・ 特別児童扶養手当のご案内

児童扶養手当

対象 父母の離婚などで、父または母と生計を共にしていない児童を養育している家庭等

期間 児童が18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(特別児童扶養手当の対象となる障害のある場合は20歳未満)

手当額(月額)

| | |
|------|-----------------|
| 児童1人 | 10,180円～43,160円 |
| 児童2人 | 15,280円～53,350円 |

※3人目以降の児童は1人増えるごとに3,060円～6,110円が加算されます。

※手当額は養育費を含む前年(1～10月分の手当については前々年)の所得額により異なります。

※障害基礎年金等を受給している方について、障害基礎年金等の額が児童扶養手当の額を上回る場合、これまでは児童扶養手当が支給されませんでした。令和3年3月分(令和3年5月支払分)以降、児童扶養手当の額が障害基礎年金等の子加算分に係る額を上回る場合、その差額が支給されるようになります。ただし、障害基礎年金等以外の公的年金(障害厚生年金3級、遺族年金等)を受給されている場合の取り扱いについては、これまでどおりとなります。

問合せ 子どもはぐくみ室(☎561-9350)

特別児童扶養手当

対象 中度以上の知的・精神・身体障害のある20歳未満の児童を養育している家庭

手当額(月額) 障害の程度に応じて児童1人につき、1級(重度)52,500円、2級(中度)34,970円

※所得が一定以上ある等支給されない場合があります。

問合せ 障害保健福祉課(☎561-9130)

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?

五条坂の登り口にあるこの施設は、京焼・清水焼を多数取り扱っており、伝統に磨かれた名工の作品はもちろん、若手陶芸家の感性豊かな新作を展示・販売しています。



応募方法 ハガキまたはメールにて

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

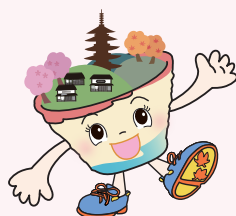
応募先

【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 3月5日(金) (ハガキは当日消印有効)



今年オンラインで開催します! スマイルミュージックフェスティバル

障害の有無にかかわらず地域にくらす人たちと共につくる、笑顔がいっぱいの音楽の祭典です。今年は、出演団体と「花*花(はなはな)」のこじまいづみさんと1曲の歌を作りました。出来上がった素敵な歌と、歌詞づくりの様子や、音楽を楽しんでいる姿をYouTubeで配信します。区民の皆さんも一緒に楽しんでください。

公開日時 2月21日(日)14時～

※YouTubeアドレスは、NPO法人音の風ホームページ(<https://www.otonokaze.org/>)に掲載します。 [音の風](#) [検索](#)

問合せ 東山区社会福祉協議会

(☎551-4849/☎551-4858/

✉yasufurekan@yasufurekan.com)

主催:スマイルミュージックフェスティバル実行委員会

協力:東山区地域啓発推進協議会



陶磁器製の食器回収・リユース・リサイクル事業

もっぺん陶器東山

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。当日は区内の陶磁器を使ったリユース・リサイクルの取組も紹介します。

日時 3月6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)



開催報告

まちづくりカフェ@東山オンライン (12月15日)

0歳児を持つ親子から80代までの30人がオンライン参加し、東山区で活動する人たちの話を一緒に聞きました。その後、4つのグループに分かれてコロナの1年で感じたことや、子どもや若者と東山のこれからについて語り合いました。それぞれ離れた場所からの参加でしたが、新しいつながりが生まれています。



当日の様子(画面)

各催しについて、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。

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)



市の手続きや制度、施設、催しに関する申
込み・問合せにお答えする窓口(年中無休)
☎ : 8時～21時、FAX・メール : 24時間

みなここ
☎ 661-3755

ごようほここ
FAX 661-5855
メール(ホームページから)



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 3月4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 3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

国民年金 こんなときには届出を

国民年金の第1号被保険者(※)に該当する20歳以上60歳未満の方で加入の届出がまだの方は、至急届出をしてください。

加入の届出をしなかったり、保険料を未納のままにしておいたりすると、国民年金が受給できなくなる場合があります。

※国民年金の第1号被保険者に該当する場合
・会社などを退職し、厚生年金保険の資格を喪失したとき
・第3号被保険者が厚生年金保険被保険者の扶養から外れたとき

問合せ 保険年金課(☎561-9199)

保健福祉

成人・妊婦歯科相談【無料】

日程 3月19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 | ふわりん横丁(子育て交流会) | ほっとタイム(子育て交流会) |
|-----|---|---------------------------|-----------------------|
| 日時 | 2月24日(水) 13時30分～15時30分 | 2月25日(木) 10時30分～11時30分 | 3月9日(火) 10時～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 | 就学前までのお子さんと保護者 | 8ヶ月までのお子さんと保護者 |
| 内容 | 講話「妊娠中～産後の過ごし方」、プレママの妊婦体験、東山区保育所プッチ情報、交流会 | エプロンシアター「おおきなかぶ」、交流会 | 講話「子どもの事故予防」、交流会 |

| 事業名 | 離乳食講習会【3回食から幼児食編】 | ふわりん横丁(子育て交流会) | 離乳食講習会【初めて編】 |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 日時 | 3月11日(木) 13時30分～14時30分 | 3月18日(木) 10時30分～11時30分 | 3月18日(木) 13時30分～14時30分 |
| 場所 | 区総合庁舎地下1階 21番窓口にて受付 | 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 | 8ヶ月を過ぎたお子さんの保護者 | 就学前までのお子さんと保護者 | 4ヶ月を過ぎたお子さんの保護者 |
| 内容 | 3回食から幼児食について | たけばあばと遊ぶ、交流会 | 離乳食作りのコツについて |

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)

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

3月のテーマ図書の展示と貸出

期間 3月1日(月)～31日(水)

テーマ「新生活」(一般)

「アニメだいすき」(児童)



区内の主な催し

(2月20日～3月19日)

<3月>

◆東福寺涅槃会=14日(日)～16日(火)(東福寺)

◆泉涌寺涅槃会=14日(日)～16日(火)(泉涌寺)

◆春彼岸法要=19日(金)(即成院)



お引っ越しのご連絡はお早めに!

お引っ越し等で水道の使用を開始または中止されるときは、あらかじめ(およそ1週間前までに)ご連絡をお願いします。

問合せ 市上下水道局東部営業所
(☎592-3058 / FAX 501-1746)

カレンダー 2/20～3/19

| 2月 | 行事名 | 掲載面 |
|--------|--------------------------|-----|
| 20 土 | | |
| 21 日 | スマイルミュージックフェスティバル 配信開始 | 3面 |
| 22 月 | | |
| 23 火・祝 | | |
| 24 水 | 相談 弁護士による京都市民法律相談 | 4面 |
| | 保健福祉 プレママパパ教室 | 4面 |
| 25 木 | 保健福祉 ふわりん横丁(子育て交流会) | 4面 |
| 26 金 | | |
| 27 土 | | |
| 28 日 | | |
| 3月 | 行事名 | 掲載面 |
| 1 月 | 春の火災予防運動(～7日) | 2面 |
| | 図書館 3月のテーマ図書の展示と貸出(～31日) | 4面 |
| 2 火 | 食育セミナー パッククッキングでバランスごはん | 2面 |
| 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 | 東山発見!クイズ 応募締切 | 3面 |
| 6 土 | もっぺん陶器東山 | 3面 |
| 7 日 | | |
| 8 月 | | |
| 9 火 | 保健福祉 ほっとタイム(子育て交流会) | 4面 |
| 10 水 | 相談 弁護士による京都市民法律相談 | 4面 |
| | 街角ウォーキング | 2面 |
| 11 木 | 保健福祉 離乳食講習会【3回食から幼児食編】 | 4面 |
| 12 金 | | |
| 13 土 | | |
| 14 日 | | |
| 15 月 | | |
| 16 火 | | |
| 17 水 | 相談 弁護士による京都市民法律相談 | 4面 |
| | 相談 行政書士による困りごと相談 | 4面 |
| 18 木 | 保健福祉 ふわりん横丁(子育て交流会) | 4面 |
| | 保健福祉 離乳食講習会【初めて編】 | 4面 |
| 19 金 | 保健福祉 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。

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。