

東山シンボルマーク

市民しんぶん東山区版

こちら東山



10月
15日号

東山区役所ホームページ

東山区の総人口:36,070人
男性:15,859人
女性:20,211人
世帯数:20,279世帯
令和3年9月1日現在(令和2年国勢調査結果(速報値)に基づく推計)

東山区役所

検索

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの正しい着用、手洗い、3つの密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けるなど、改めて基本的な感染予防にご協力をお願いします。

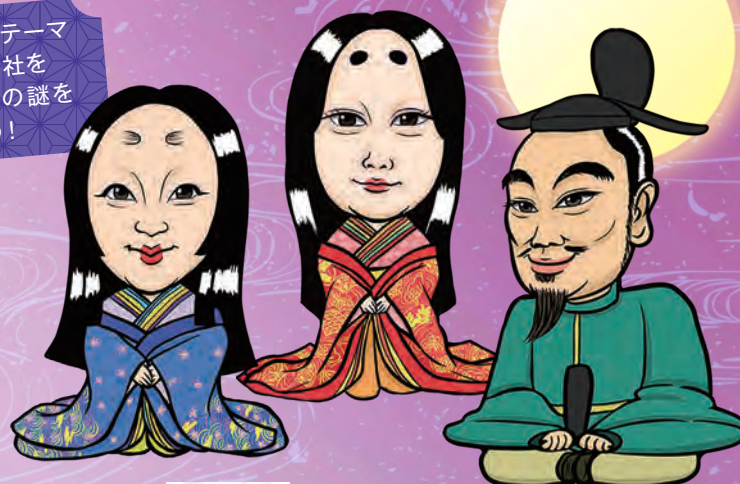


東山区 ふれあい ナゾ解きラリー

無料
申込み
不要



百人一首をテーマに東山区の寺社をめぐり、全ての謎を解き明かそう!



期間 11月30日(火)まで どなたでも参加できます!

※施設や近隣の方のご迷惑になりますので、日没後の参加はお控えください。

参加方法 区総合庁舎2階 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いただくか、スマートフォンでホームページ(<https://nazotoki.kyoto>)からご参加ください。



スマートフォンでの参加はこちら!

期間中にゲームに参加し、正解して区役所にお越しの方全員に、京都国立博物館名品ギャラリー(平常展示)観覧料の割引券と、ひがしちゃんのクリアファイルをプレゼント!
※ホームページからの参加で来庁できない方は、京都国立博物館の割引のみです。

お楽しみ抽選会

東山区役所にある抽選箱にナゾ解きの答えを提出すると、後日抽選で5名の方に素敵な景品が当たります!



ふれあい観光型まち歩き 2021 東山ミニロゲイニング

無料
要申込み



日時 12月4日(土) 10時30分スタート

※少雨決行・荒天中止

場所 区総合庁舎3階 大会議室(集合、スタート、フィニッシュ)、区内各所

対象 市内在住・通勤・通学の高校生以上の方(チーム内に1名いれば可)

※小学生以下は保護者同伴とします。

※中学生のみは不可。ただし、高校生以上の方がいれば参加可

定員 100名 約25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。※応募多数の場合抽選

※当選の場合のみ、2週間前までに代表者の方へ大会プログラムを送ります。

申込み 11月7日(日)までに、 京都いつでもコール(4面参照)へ

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(4名まで)全員の氏名(ふりがな)、年齢をお知らせください。

●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「ひがしちゃん」マスコット非接触型キーホルダー(右)をプレゼント!

●獲得した合計点数別に抽選で素敵な景品が当たります。



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(3時間半)内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。



※昨年度の様子

詳細は「東山区民ふれあいひろばONLINE」ホームページをご覧ください。



上記2事業は中止となった東山区民ふれあいひろば2021の代わりとして、「密」を避けながらふれあいの輪を広げるために実施するものです。

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/FAX541-7755)

※当日はマスク着用の上、体調不良の方は参加をお控えください。

新型コロナ ワクチン接種に ついて

身近な診療所等がある場合は直接お問い合わせください。また、身近な診療所等がない場合は、ポータルサイトから予約の情報をご確認ください。本市の集団接種はコールセンターからも受け付けます。大切な人、自分のためにワクチン接種をご検討ください。

お問い合わせはコールセンターまで

☎0570-040808 または ☎950-0808

(通話定額プラン等でも料金が発生します。)(おかけ間違いのないようご注意ください。)

FAX950-0809

※受付時間8時30分～17時30分(土・日・祝日も対応)

京都市 ワクチン ポータル 検索



ワクチンの最新情報はホームページで紹介

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11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♪



胸部検診は区役所で受診できます!



症状が出にくい肺がん。年1回の検診で早期発見につなげましょう。

日時 11月1日(月)、15日(月) 各9時～11時30分

場所 区総合庁舎地下1階 23番窓口にて受け付け

対象 40歳以上の市民

(65歳以上の方は年1回の受診が義務付けられています)

内容 胸部X線撮影

(問診の判定でハイリスクとなった希望者は喀痰検査を受診可能)

費用 無料 (喀痰検査受診者のみ1,000円※)

※70歳以上等で減免措置あり(要身分証明書)

申込み・問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

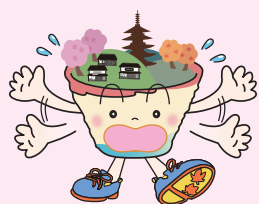
予約制
(電話)

ひがしちゃん健康情報

秋からはじめる高血圧予防

秋から冬にかけては、朝晩の寒暖差で血圧が不安定になりがちです。

高血圧がもたらす病気	高血圧の予防
脳出血 脳梗塞 心筋梗塞 心肥大 など	<p>・減塩のすすめ インスタント食品、加工食品にも注意 芋、キノコ類やリンゴ等季節の食べ物で食物繊維をとりましょう</p> <p>・運動のすすめ 1日8000歩を目安に歩きましょう</p> <p>・嗜好品 ビールなら中瓶1本まで タバコは本人・周囲への影響があります</p>



問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

健康づくり 基礎講座

はっぴーエイジング ～ずーっと元気～



日時 11月18日(木)、25日(木) 各10時～11時30分

内容 1日目(18日) 手洗いチェック、運動に関する講話や実技など
2日目(25日) 栄養の話、お口の健康についてなど

場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室

対象 区内在住で、医師から運動を制限されていない方

定員 20名(先着順) **費用** 無料

※マスク着用、運動しやすい服装で、タオル・飲み物をご持参ください。

申込み 11月17日(水)までに電話または窓口にて

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)



○本講座は健康づくりサポーター養成講座を兼ねています。2回参加の方には修了証を発行します。健康づくりサポーターとは区役所職員と一緒に区民の皆さんの健康づくりを応援するボランティアです。

次回、衆議院議員総選挙の

投票所における 感染予防対策のご紹介

- ・ 出入りに消毒用アルコールを設置します。
 - ・ 投票所従事者はマスクを着用します。
 - ・ 投票所は換気を行います。
 - ・ 投票用紙を記入する記載台を定期的に消毒します。
- 投票に来られる際にはマスクの着用をお願いします。

問合せ 区選挙管理委員会 (☎561-9105)



ひがしちゃんと健康ラリー

無料・申込み不要



3つのブースでパネル展示(減塩・歯科・運動)や血管年齢測定をします。クイズにご参加いただいた方にはプレゼントもご用意♪

日程 1回目 10月25日(月)～29日(金)

2回目 12月6日(月)～10日(金)

※血管年齢測定受付時間は、9時30分～11時30分/14時～16時

場所 区総合庁舎内各ブース

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)



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21日(木)13時30分～15時
- 場所** やすらぎ・ふれあい館 **講師** 臨床心理士 竹村洋子氏
- 定員** 20名(先着順) ※オンライン(Zoom)による参加も可能
- 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/✉higashi@kcs.jp)

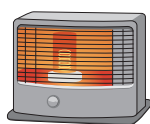
秋の火災予防運動 11月9日(火)～15日(月)



空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。東山区では今年、火災が6件発生しています(9月12日現在。昨年同日比±0)。

できているかチェックしてみよう!

- 住宅用火災警報器の点検・適切な交換
- 暖房器具の正しい使用
- 放火されない環境づくり
- こんろ周りの整理整頓
- たばこの吸い殻の適切な廃棄



問合せ 東山消防署(☎541-0191)

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図書カード千円分をプレゼント!

【今月のクイズ】この坂道はどこでしょう?

二年坂と清水坂をつなぐこの坂道は、石畳の道に寺や町家が軒を連ね、京都らしい伝統的なたたずまいを残しています。



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 11月5日(金) (ハガキは当日消印有効)



来年4月小学校・義務教育学校へ 入学する新1年生の保護者の方へ

平成27年4月2日～平成28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(木)頃発送しますので、11月5日(金)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き等は来年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)

里親制度説明会(里親基礎研修)

さまざまな事情により家庭で暮らせない子どもを、正しい理解と温かい愛情をもって自らの家庭に迎え入れ育ててくれる里親の制度説明会を、基礎研修を兼ねて開催します。

日時 11月4日(木)10時～15時30分

場所 区総合庁舎地下1階 会議室1

対象 市内在住で里親制度に関心のある方

定員 30名程度

費用 無料

申込み 11月2日(火)までに電話またはFAX(氏名・ふりがな・電話番号を明記)にて

問合せ 市児童相談所(☎801-2929/FAX822-4175)



ひとり親家庭 住宅支援資金貸付制度の創設について

児童扶養手当の受給者で、ひとり親家庭への就労支援である母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、自立に向けて意欲的に取り組んでいる方に対して、住居を借りるために必要となる資金(月上限4万円、原則12カ月以内)の無利子貸付制度が創設されました。なお、安定的な就労につながった場合には、1年間の就労継続後に貸付金の償還を一括して免除します。

問合せ 子どもはぐくみ室(☎561-9350)



市民しんぶん東山区版では、新しい生活スタイル健康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 森清範貴主

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

ごようはここ
FAX 661-5855
メール(ホームページから)

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(祝日を除く)
9時～17時
※相談日当日の受け付けは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 10月21日(木)、11月18日(木) 各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。納付が困難な場合はお
早めにご相談ください。

問合せ 保険年金課(☎561-9198)

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)

保健福祉

成人・妊婦歯科相談、口腔機能相談【無料】

日程 11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	乳幼児健康相談 乳幼児歯科相談	はじめての 離乳食講習会
日時	10月26日(火) 9時～10時	11月11日(木) 10時30分～11時30分
場所	区総合庁舎地下1階 21番窓口	区総合庁舎地下1階 21番窓口
対象	就学前までの お子さんと保護者	4～7カ月頃の乳児の 保護者8組(先着順)
内容	発育発達、栄養、子 育てに関する相談、 歯の相談	離乳食開始から中期頃 までの進め方、作り方、 ポイントについて

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

11月のテーマ図書の展示と貸し出し

期間 11月1日(月)～29日(月)

テーマ 「おしごといろいろ」(児童)
「秋を楽しむ」(一般)

あかちゃんのおたのしみ会

日時 12月9日(木) 11時～

内容 手あそび、絵本の読み聞かせ

おたのしみ会

日時 11月27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: 11月9日(火) 14時～16時

4日コース: 11月15日(月)・16日(火)・18日
(木)・21日(日) 各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 各12名(先着順) 費用 無料

申込み 来館・電話にて

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(水)(禅居庵)

<11月>◆舞楽奉納=3日(水・祝)(八坂神社)

◆火焚祭=14日(日)(新日吉神社)

◆採燈大護摩供=15日(月)(法住寺)



カレンダー 10/20～11/19

10月	行事名	掲載面
20 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
21 木	こころの病の人を支える入門講座	3面
	相談 行政書士による困りごと相談	4面
22 金		
23 土		
24 日		
25 月	ひがしちゃん健康ラリー(～29日)	2面
26 火	保健福祉 乳幼児健康相談・乳幼児歯 科相談	4面
27 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
28 木		
29 金		
30 土		
31 日		

11月	行事名	掲載面
1 月	胸部検診	2面
	図書館 11月のテーマ図書の展示と 貸出(～29日)	4面
2 火	里親制度説明会(里親基礎研修) 申込み 締切	3面
3 水・祝		
4 木	里親制度説明会(里親基礎研修)	3面
	相談 行政相談委員による行政相談	4面
5 金	入学届等提出締切	3面
	東山発見!クイズ 応募締切	3面
6 土		
7 日	東山ミニロゲイニング 申込み締切	1面
8 月		
9 火	秋の火災予防運動(～15日)	3面
	青少年 じぶんみがきダンス おためしコース	4面
10 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
	建仁寺さんウォーキング	2面
11 木	保健福祉 はじめての離乳食講習会	4面
12 金		
13 土		
14 日		
15 月	胸部検診	2面
	青少年 じぶんみがきダンス 4日コー ス(16、18、21日)	4面
16 火	はっぴーエイジング～ずーっと元気～ 申込み締切	2面
17 水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
	はっぴーエイジング～ずーっと元気～	2面
18 木	相談 行政書士による困りごと相談	4面
	保健福祉 成人・妊婦歯科相談、口腔 機能相談	4面
19 金		

※時間、場所、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。