



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:35,752人
男性:15,739人
女性:20,013人
世帯数:20,207世帯
令和4年1月1日現在(令和2年
国勢調査結果に基づく推計)

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。



電話でお金の話は No!!

教えちゃダメダメ・渡しちゃダメダメ

近年、高齢者を狙った特殊詐欺は、給付金やワクチン接種を装うなど手口が巧妙になっています。東山区では、一件あたりの金額が数百万円に及ぶ案件が発生するなど、被害が後を絶たない状況にあります。

名前

住所

口座番号

暗証番号

キャッシュカード

マイナンバー

だまされたことに気づかない人が多数います。「あれ、変だな」と少しでも思ったら、遠慮なくご相談ください。

これらは
全て
特殊詐欺
です!

〇〇区役所です。
保険料の還付金があるので、ATMの操作が必要です。

〇〇警察署です。
キャッシュカードが不正利用された可能性があるため暗証番号を教えてください。

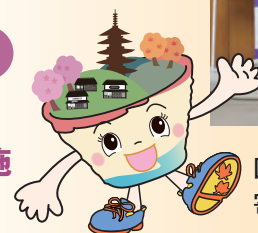
問合せ 東山警察署 (☎525-0110)

地域ぐるみで高齢者を特殊詐欺から守るために ～区民・警察・区役所の協働による取り組みを推進中!～

昨年10月に、東山区地域福祉推進委員会、東山警察署、東山区役所の3者が相互に連携するための協定を締結し、特殊詐欺被害防止対策に取り組んでいます。

【協定に基づく取り組みの例】

- 3者による被害の傾向の情報共有
- 地域住民を対象にした特殊詐欺の手口等に関する勉強会の実施
- 防犯機能付き電話機の普及促進



区基本計画では、区全体で犯罪を寄せ付けない地域づくりを掲げています。

最近こんなこと ありませんか？

- ①□ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をして
いる。
- ②□ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- ③□ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ④□ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- ⑤□ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることが
ある。
- ⑥□ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくでき
ない。
- ⑦□ いらいらして怒りっぽくなった。
- ⑧□ 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうに
なった。
- ⑨□ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

自身や家族に一つでも思い当たる場合、まずは気軽にご相談を。
認知症は**早期発見・早期対応**が大切です！

問合せ 京都市下京区・南区・東山区認知症初期集中支援チーム
(☎361-0300)

健康長寿レシピ 2021年度 電子レンジで「楽チン♪ クッキング」できました！

電子レンジを使った手軽なレシピを掲載しています。いきいき元気に過ごすため、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。区総合庁舎1階 正面玄関ホール付近等で2月8日(火)から配架するほか、区ホームページでも公開します。

健康長寿レシピ 検索



食育 セミナー “健康長寿レシピ”を 使ってみましょう！



新しい“健康長寿レシピ”を使って、電子レンジクッキングを体験しましょう。

日時 3月8日(火)、17日(木)10時～12時30分※両日も同じ内容です。

場所 区総合庁舎地下1階 23番窓口にて受け付け

内容 お話「フレイル予防の食事」、調理体験(試食)

対象 18歳以上の区民

定員 各日6名(先着順) **費用** 300円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

申込み・問合せ 2月22日(火)から電話または窓口にて
健康長寿推進課(☎561-9128)



春の火災予防運動 3月1日(火)～7日(月)



期間中は、区内各所においてさまざま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かけます。

○昨年の火災発生状況

令和3年に区内で発生した火災は6件で、前年に比べ3件減少しました。

区内で発生した火災を原因別に見ると、線香、ろうそくが3件、天ぷら鍋が1件、その他が2件でした。市内全体では放火、たばこ、こんろなどが原因別で上位を占めました。

問合せ 東山消防署(☎541-0191)

火の用心を
お願いします！

街角ウォーキング

日時 3月10日(木)10時～11時30分頃 (雨天中止)

受付 区総合庁舎1階 正面玄関ホール前

内容 健康づくりサポーターの案内で区役所から円山公園まで歩きます。コースは当日のお楽しみ。観光客の行かない穴場が見つかるかも。

定員 20名(先着順) **費用** 無料

持ち物 飲み物、汗拭きタオル **申込み** 2月21日(月)から電話にて

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)



肺がん・結核検診は区役所 で受診できます！ 予約制(電話)



日時 3月7日(月)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(保険証などの身分証明書が必要)

申込み・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、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。地域のさまざま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)

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歳に到達以後最初の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。

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)

お引越しのご連絡はお早めに!

お引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/FAX501-1746)

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】ここはどこでしょう?

鴨川に架かるこの橋は、御所車をかたどったデザインのボルト隠しなど、繁華街にふさわしい近代的な印象の中にも、京都らしさが表現されています。



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4日(金) (ハガキは当日消印有効)



ひがしちゃんの健康情報 お酒編 適量を守って上手に付き合おう

健康を守るための飲酒量の目安

1日にいずれかひとつ(女性・高齢者はより控えめに)



飲み方に気をつける

- 休肝日を週2回つくる
- 寝る2時間前までに切り上げる
- 多くの種類を飲まない
- お酒と交互に水やお茶を飲む
- つまみを一緒にとる(冷ややっこや野菜サラダなどがおすすめ)



※上記はあくまで目安です。体質・年齢などによっても異なります。

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128)

有害・危険ごみ等の移動式拠点回収事業

有害・危険ごみや資源物を各学区単位で回収します。回収品目等の詳細は、区役所等で配架中のチラシやホームページをご覧ください。

実施日	時間	学区	場所
2月26日(土)	9時～11時	弥栄	元弥栄中学校(ふれあいサロン前)

移動式拠点回収事業

回収品目は通常区役所で回収している資源物に加え、刃物類(包丁、はさみなど)、陶磁器製の食器、木の枝(長さ50センチ、2袋まで)です。

実施日	時間	場所
3月11日(金)	14時～15時	区総合庁舎1階 正面玄関前

問合せ 南部まち美化事務所(☎681-0456)

東山エコまちステーション(☎366-0182)

環境フェスタ「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リユース・リサイクルします。その他、ブースも多数出展します。当日食器の回収はありません。

実施日	時間	場所
3月5日(土)	10時～正午	区総合庁舎1階 展示ホール

問合せ 東山エコまちステーション (☎366-0182)

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)

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 3月3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17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)

不動産(空き家等)活用相談窓口

日時 3月1日(火) ①13時30分、②14時20分、
③15時10分(1組40分間)

場所 区総合庁舎2階 地域力推進室相談室

定員 3組(1組2名まで。先着順)

申込み・問合せ 2月15日(火)～25日(金)に、京都
いつでもコール(上部参照)へ、氏名・電話番号・日時・会場・相談物件の住所及び概要・相
談概要をお伝えください。

保険年金

3～5月は国民健康保険料の徴収強化期間です

負担の公平性と保険料収入の確保のため、滞
納保険料の徴収強化に努めています。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)

国民年金 こなたときには届け出を

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け出がまだの
方は、至急届け出をしてください。加入の届け
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、国民年金を受給できなくなる
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

郵送での手続きが可能です。必要な書類は市
や年金機構のホームページからダウンロードで
きます。

問合せ 保険年金課(☎561-9199)

保健福祉

成人・妊婦歯科相談、口腔機能相談【無料】

虫歯になっていませんか。歯みがきをすると
出血しませんか。さまざまなお口の相談に歯科
医師、歯科衛生士がお答えします。

日程 3月18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	2月22日(火) 9時～10時	3月10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	
対象	就学前までの お子さんと保護者	4～7か月頃の乳児の 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

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し出し

期間 3月2日(水)～31日(木)

テーマ 「ビューティフル・ガーデン」(一般)

「きょうみしんしん世界の偉人」(児童)

東山老人福祉センター

区総合庁舎南館地下1階(☎541-0434)

開館: 9時～17時

休館: 日・祝・年末年始

同好会の新会員一斉募集のお知らせ

当センターでは、市内在住の60歳以上の方が
集まって、マジックやカラオケ、社交ダンスな
ど、さまざまな同好会活動を楽しんでおられま
す。2月中を一斉募集期間としていますので、
ご希望の方は各同好会の活動日にお
越しください。各同好会の一覧及び
活動日時は当センター発行の2月号
広報誌(右の二次元コードからもご
覧いただけます)を
ご確認ください。定
員の都合により一部
募集をしていない同
好会もあります。



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(月)～16日(水)(東福寺)
- ◆泉涌寺涅槃会=14日(月)～16日(水)(泉涌寺)
- ◆春彼岸法要=19日(土)(即成院)

カレンダー 2/20～3/19

2月	行事名	掲載面
20日		
21月	街角ウォーキング 申込み開始	2面
	食育セミナー“健康長寿レシピ”を使 ってみましょう! 申込み開始	2面
22火	保健福祉 乳幼児健康相談・乳幼児歯 科相談	4面
23水		
24木		
25金	相談 不動産(空き家等)活用相談窓 口 申込み締切	4面
26土	有害・危険ごみ等の移動式拠点回収 事業(弥栄学区)	3面
27日		
28月		

3月	行事名	掲載面
1火	春の火災予防運動(～7日)	2面
	相談 不動産(空き家等)活用相談窓口	4面
	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
2水	図書館 3月のテーマ図書の展示と貸出 (～31日)	4面
3木	相談 行政相談委員による行政相談	4面
4金	東山発見!クイズ 応募締切	3面
5土	環境フェスタ「もっぺん陶器東山」	3面
6日		
7月	肺がん・結核検診	2面
8火	食育セミナー“健康長寿レシピ”を使 ってみましょう!	2面
9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
10木	保健福祉 はじめての離乳食講習会	4面
11金	移動式拠点回収事業	3面
12土		
13日		
14月		
15火		
16水	相談 弁護士による京都市民法律相談	4面
	食育セミナー“健康長寿レシピ”を使 ってみましょう!	2面
17木	相談 行政書士による困りごと相談	4面
18金	保健福祉 成人・妊婦歯科相談、口腔機能相談	4面
19土		

※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。