



こちらが東山

9月15日 市民しんぶん東山区版

東山区役所ホームページ
東山区役所

東山区 総人口:35,726人 男性:15,726人
世帯数:20,401世帯 女性:20,000人
令和4年8月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)

東山で生き生き!!健康長寿社会へ

~ちょっと実行 ずっと元気~

区基本計画では、健康寿命※を延ばし、平均寿命へ近づけることを目標としています。生活習慣病の重症化予防や介護予防に取り組みましょう。

※健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

京都市の健康寿命と平均寿命の差は
男性9.9歳、女性14.6歳
なんだったって

※平成28年時点
(平均寿命は平成27年)



東山区マスコットキャラクター「ひがしちゃん」

あなたのお口は元気ですか? 成人・妊婦歯科相談

食べる、話すなど、日々を楽しむために
歯と口の健康に気を付けましょう!



健康づくり基礎講座 「生活習慣病が心配なあなたへ」

食事や運動の工夫で生活習慣病は
防ぐことができます!



9月は「食生活改善普及運動」と 「健康増進普及」月間です!

パネル
展示

期間	9月12日(月)~30日(金)
場所	区総合庁舎地下1階
内容	減塩・歯科・運動の健康情報の発信

健康づくり 建仁寺さん サポーターと歩くウォーキング

自分のペースで境内を歩いて
身体づくりをしませんか?



胸部検診(肺がん・結核)

早期発見のために
年に一度受けましょう☆
骨密度測定の実施もあります♪



各事業の詳細については2面をチェック!

9月19日は敬老の日

東山区内で今年度に100歳を迎えられる方々です。(令和4年8月22日現在)

100歳

荒木 陽子(清水)	小栗 重雄(貞教)	熊本 達雄(月輪)	千代 英子(今熊野)
飯野 照子(今熊野)	越智 照子(六原)	小林 ゆき(粟田)	服部 ふさ子(一橋)
石井 あさ子(粟田)	上山 和恵(新道)	下田 しげを(修道)	東 喜美子(修道)
伊藤 あき(六原)	川木 君子(今熊野)	杉山 壽恵(貞教)	藤井 絢子(清水)
井上 豊(粟田)	川口 えづ子(月輪)	高橋 トミ子(新道)	山元 恒男(一橋)
梅田 きぬ(今熊野)	木村 富子(今熊野)	田島 きぬ江(六原)	

おめでとうございます! ~いつまでもお健やかに~

※五十音順・敬称略 ※ご了承をいただいた方のみ掲載しています。

成人・妊婦歯科相談、口腔機能相談【無料】

- 日程** 毎月第3金曜日 9月16日、10月21日、11月18日
- 内容** 歯科医師による健診・歯科衛生士による保健指導等
- 対象** 18歳以上の方、妊産婦の方
(65歳以上の方は口腔機能相談を実施)
- 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)
- 問合せ** 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



健康づくりサポーターと歩く 建仁寺さんウォーキング

無料
要予約

サポーターにコツを教わりながら、東山を歩きましょう。

- 日時** 10月12日(水)、11月9日(水) 各10時～11時 ※雨天中止
- 集合場所** 建仁寺法堂南側
※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、FAXまたは窓口にて
- 問合せ** 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)

運動習慣のない方
もお気軽に♪



東山区 学区民体育祭

学区	日時	場所
修道	10月9日(日) 9時～	東山総合支援学校
月輪	10月9日(日) 8時30分～	元月輪小学校
今熊野	10月23日(日) 12時30分～	元今熊野小学校

有済学区、栗田学区、弥栄学区、新道学区、六原学区、貞教学区、一橋学区の学区民体育祭は中止となりました。清水学区は未定です。

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114/FAX541-7755)

1. 陶磁器製の食器回収 リユース・リサイクル事業

日程	時間	場所	備考
9月28日(水)	14時～15時	区総合庁舎 正面玄関前	陶磁器食器の 回収のみ
10月15日(土)	10時～12時	旧東山まち美化 事務所	食器の持ち帰り有り

2. 移動式拠点回収事業

回収品目は、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。

日程	時間	学区	場所
10月6日(木)	14時～15時	清水	区総合庁舎 正面玄関前

問合せ 1.2.東山エコまちステーション (☎366-0182/FAX366-1376)
2.南部まち美化事務所 (☎681-0456/FAX681-8294)

健康づくり基礎講座 「生活習慣病が心配なあなたへ」

- 日時** 10月14日(金)、2月10日(金) 各9時15分～11時30分
- 場所** 区総合庁舎地下1階 保健指導室
- 内容** 1回目：血液検査(血糖値)、体組成測定、
医師・管理栄養士の講話、運動に関する講話や
実技など
2回目：血液検査(血糖値)、体組成測定、
歯科衛生士の講話、運動に関する講話や実技など
※当日の食事は7時15分までに済ませてください。
(その後、水分摂取(水・お茶)のみ可)
- 対象** 東山区内在住で、医師から運動を制限されておらず、
現在糖尿病の治療を受けていない方
2回とも参加できる方(1回目で測定した検査結果が、
運動や食事を経て4カ月後、どれくらいの効果がある
かを確認します。)
- 定員** 15名(先着順) **費用** 無料
- 申込み** 9月21日(水) から電話、FAXまたは窓口にて
- 問合せ** 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



胸部検診(肺がん・結核)のお知らせ (10月、11月)

【定期開催】

- 日時** 10月3日(月)、17日(月)、11月7日(月)、21日(月) 各9時～11時30分
- 場所** 区総合庁舎地下1階 23番窓口 で受け付け
- 内容** 胸部X線撮影(問診の結果で検査が必要とされた方は喀痰検査を受診可能)
- 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)
- 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 電話、FAXまたは窓口にて

【臨時開催♪】胸部検診(肺がん・結核)・骨密度測定会

- 日時** 9月29日(木) 13時30分～15時30分
- 定員** 24名(先着順)
- 内容** 胸部X線撮影・骨密度測定(骨密度測定のみは受け付け不可)
(問診の結果で検査が必要とされた方は喀痰検査を受診可能)
- 申込み** 9月20日(火) から電話、FAXまたは窓口にて
※場所・対象・費用は定期開催胸部検診の内容と同様
- 問合せ** 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



献血にご協力をお願いします

血液を必要としている人のために献血してみませんか? また、献血によって血液を調べ、ご自身の健康に役立てませんか?

日程	時間	学区	場所
10月7日(金)	10時～11時30分	六原・清水	区総合庁舎
	13時30分～15時30分	今熊野	剣神社駐車場

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9127/FAX531-2869)





東山区役所
〒605-8511
東山区清水5丁目130-6
☎561-1191 (代表)
FAX 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

※おかけ間違いにご注意ください。

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35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15時5分まで

定員 7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 毎月第1木曜日(ただし、11月と1月は第2木曜日)

10月6日、11月10日 各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21日(金) 13時30分～15時30分

問合せ 地域力推進室(☎561-9114/FAX541-7755)

※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 毎月第3木曜日 10月20日、11月17日 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/FAX762-0565)



東山図書館

区総合庁舎南館2階(☎541-5455/FAX551-9888)

開館: 9時30分～17時(平日の木曜日は11時30分から19時まで)

休館: 毎週火曜日



10月のテーマ図書の展示と貸し出し

期間 10月1日(土)～31日(月)

テーマ 「親子で読もうロングセラー」(一般・児童)

あかちゃんのおたのしみ会

日時 10月14日(金) 11時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせ、手遊び 他

おたのしみ会

日時 10月22日(土) 11時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居 他



東山青少年活動センター

区総合庁舎2階(☎541-0619/FAX541-0628)

☎higashiyama@ys-kyoto.org

開館: 10時～21時(日・祝は18時まで) 休館: 毎週水曜日

自習室を開放しています

空いている部屋を自習室として開放しています。

勉強などでぜひご利用ください。(無料・申込み不要)

対象 京都市内に在住または通勤・通学先のある13～30歳の方

9月は「防災月間」、 新たな備蓄術も活用しよう!



キャンプなどのアウトドアがブームの中、アウトドアグッズには災害時にも使えるアイテムがたくさんあります。普段利用している商品を災害時にもそのまま使えるようにする「フェーズフリー」という考え方があります。日常生活にプラスして使用することができる便利なフェーズフリー商品を活用することで、もしものときに備えておきましょう。

東山消防署
マスコットキャラクター
「東(とう)りゅうくん」

普段使っている
水に強い鞆が
バケツにもなる



問合せ 東山消防署(☎541-0191/FAX531-1999)

防犯・交通安全の出前教室を行っています

事業所や学校、町内のイベントに署員が参加し、防犯や交通安全についての出前教室を実施します。ご希望の方は、お気軽に東山警察署までご連絡ください。



問合せ 東山警察署(☎525-0110/FAX561-3074)



おしゃべりカフェ『晴ればれ』

『ちよっときいてよ!』何でも気楽にお話ししましょう。

日時 9月29日(木) 10時～12時 場所 やすらぎ・ふれあい館

対象 知的障害がある人の保護者 定員 20名程度

費用 無料(飲み物はお持ちください。)

申込み 前日までに電話またはFAXにて

問合せ 京都手をつなぐ育成会 杉本(☎/FAX551-9151)

(主催 京都手をつなぐ育成会東部支部/東山区社会福祉協議会)



こころの健康を考える講座

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方ができるかを考えます。

日時 10月20日(木) 14時～15時 場所 やすらぎ・ふれあい館

定員 30名(先着順 ※区内在住、通勤の方優先) 費用 無料

申込み 10月11日(火)までに電話、FAXまたはメールにて

問合せ 東山区社会福祉協議会

(☎551-4849/FAX551-4858/☎higashi@kcsw.jp)

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。また、熱中症を防ぐために人との距離(2m以上の距離)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。



10月9日(日) 11時から19時まで 平安神宮前・岡崎プロムナード一帯にて 京都学生祭典本祭が対面で開催!!

——— 今年の本祭は**3**つのステージがあります! ———

1つ目は**神宮道北のメインステージ**。学生祭典を象徴する「京炎そでふれ!」の演舞、内容盛りだくさんの20thxスペシャルステージ、パレード、グラウンドフィナーレで盛り上がり!



2つ目は**大鳥居がバックの神宮道南ステージ**。あらゆるジャンルの音楽を対象としたコンテスト「*Kyoto Student Music Award* (通称:K SMA)」を開催。47組の中から動画審査を勝ち抜いた12団体の演奏を披露!



3つ目は**岡崎グラウンドサブステージ**。3年ぶりの開催となる**全国おどりパフォーマンス**を見逃すな!



お祭りといえば屋台ですよね。「**ファミリーこんだてコンテスト**」は来場者の方に食べていただき投票していただくコンテストとなっています。マイボトルをお持ちの方には給水器での飲料水も用意。

その他企業ブースや行政ブースなどもあります。

岡崎グラウンド内では遊んで、作って、鑑賞できる様々な種類の企画を無料で体験できます!

京都学生祭典とは?

2003年から毎年10月に平安神宮前・岡崎プロムナード一帯にて繰り広げられ、来場者数が10万人を超える一大イベントです。「学生のまち・京都」だからこそできる学生プロデュースのお祭り。大学・企業・行政そして地域との連携を深めながら、京都中から愛され続けるお祭りを目指します。

今年のテーマ

恩、咲けべ!

第20回京都学生祭典は
“過去に感謝し、未来へ繋ぐ”
そんなお祭りになることを
目指します!

問合せ 京都学生祭典実行委員会 ☎ 353-9189 FAX 353-9101

発行元: 総合企画局総合政策室大学政策担当

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、開催場所や内容を変更する場合があります。

第20回

京都学生祭典

