



こちが東山

10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 [Q検索](#)

東山区 総人口:35,602人 男性:15,672人
世帯数:20,329世帯 女性:19,930人
令和4年9月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)

無料
要申込み

なぞ解きロゲイニング -京都東山-



なぞ解きロゲイニングとは...

まちなかや観光地を舞台に、謎を解きながら、制限時間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「謎解きまち探検ゲーム」です。

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。



名所・旧跡のほか穴場的なスポット多数！「住んでいてよかった、住み続けたい、住んでみたい」魅力たっぷりの東山を見つけてみませんか？



- 日時** 12月3日(土) 10時30分スタート ※小雨決行、荒天中止
場所 東山区役所(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)
定員 30チーム 約100名(1チーム2～5名)
申込み 11月9日(水)までに 京都いつでもコール(3面参照)へ
※必ず代表者の方が、チーム名とメンバー情報(氏名・年齢)を併せてお伝えください。

●獲得した合計点数別に抽選で素敵な景品が当たります！



※昨年度の様子

今年度の東山区民ふれあいひろばは中止となりました。

なお、本事業は、区民の皆さまのふれあいの輪を広げるために、東山区民ふれあい事業実行委員会が行っております。

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/ FAX 541-7755)

※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。



東山区地域 子育て交流事業

第1回「すくすくひろば」

東山区では、子育て家庭と地域のつながりをつくり、地域ぐるみで子育てしやすいまちづくりを進めています。

このたび、東山区内の子育てに関わる様々な団体が連携し、東山区地域子育て交流事業 第1回「すくすくひろば」を開催します。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

日時 11月10日(木) 10時45分～11時45分
(受け付け10時30分～)

場所 区総合庁舎3階 大会議室

対象 乳幼児とその保護者 30組(先着順)

費用 無料

申込み 10月20日(木) から専用フォームにて

* 来場には公共交通機関をご利用ください。

* 保護者の方はマスクの着用をお願いします。

問合せ 子どもはぐくみ室

(☎561-9349/FAX 531-2869)

申込み専用フォーム



～東山区地域子育て交流事業「すくすくひろば」実行委員会～

主催 東山区内の児童館・つどいの広場、東山区社会福祉協議会、東山区役所子どもはぐくみ室

協力 東山区内の保育園(所)・認定こども園・幼稚園、東山区民生児童委員会、東山区まちづくり図書館プロジェクト、京都洛東ロータリークラブ



体を動かして遊んだり、
工作したり、絵本を見たり、
いろんな楽しいことができるよ!



健康づくりサポーター養成講座

～地域の健康づくりに一緒に取り組みましょう!～

「健康づくりサポーター」は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。ボランティアとして一緒に活動しませんか。

日時 ①11月21日(月) 14時～15時30分

②12月2日(金) 10時～11時30分

場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室

内容 ①健康づくりサポーターの紹介、運動実技、体組成測定

②栄養と歯の健康の講話、

建仁寺さんウォーキング体験

* マスク着用、運動しやすい服で、タオル・飲み物をご持参ください。

対象 東山区内在住で、医師から運動を制限されていない方

定員 10名(2回とも参加できる方) **費用** 無料

申込み 要予約(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/FAX 531-2869)

年に数回、
区民の皆さんとともに
ウォーキングをしています。
区主催の健康教室等の運営にも
参加しています。



東山の課題の解決や魅力の向上に 取り組む4事業を採択!(コンパクトプラン)

令和4年度東山区まちづくり支援事業助成金

採択された事業には、文化・歴史・伝統産業を生かした取り組みや、地域共生社会の実現に関する取り組みなどがあります。各事業の概要については区ホームページをご覧ください。

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114/FAX 541-7755)



明治の茶人「千利休11世玄々斎精中」 ゆかりの茶室(任有)で茶会を開催

日時 11月27日(日) 9時～15時 **地域の交流場所として活用中!!**

場所 圓光寺(京都市東山いきいき市民活動センター西側)

費用 1,000円(お抹茶・お菓子) **定員** 35名(先着順)

主催 三条まちづくり協議会・NPO法人 東三条希望の会

申込み・問合せ 10月16日(日) から ☎090-1144-7041





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

☎661-3755
※おかけ間違いにご注意ください。

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

保健福祉

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	プレママパパ教室
日時	10月25日(火) 11月22日(火) 11月22日は健康相談のみ 9時～10時	11月11日(金) 10時30分～11時30分	10月31日(月) 13時30分～15時
場所	区総合庁舎地下1階 21番窓口	区総合庁舎地下1階 保健指導室	区総合庁舎地下1階 保健指導室
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)	妊婦さんとご家族 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 ※歯の相談にはフェ イスタル持参	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 ※ベビーカーでの入 室不可	講話「ママと赤ちゃん のための食事と歯の お話」、「赤ちゃんのい る暮らし」 沐浴体験、プレママの 妊婦体験、個別相談

申込み 前日までに電話またはFAXにて

問合せ 子どもはぐくみ室 (☎561-9349/FAX531-2869)

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



読書週間記念 特別行事 おたのしみ会

日時 10月29日(土) 11時～11時30分 内容 素ばなし(京都語り部の会)

11月のテーマ図書展示と貸し出し

期間 11月2日(水)～30日(水)

テーマ 「いろいろ」(児童)、「先達に学ぶ」(一般)
「古典(古典の日記念)」(特別)

あかちゃんのおたのしみ会

日時 11月11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 11月26日(土) 11時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居 他



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。念のため各問い合せ先へのご確認をお願いいたします。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。

令和4年度 東山医師会健康まつり
～ウォーキング準備講座～

健康寿命を延ばすための講座を開催します。

日時 10月30日(日) 14時～ 場所 区総合庁舎3階 大会議室

内容 生活習慣病や認知症などの予防と検診の重要性

定員 20名(先着順) 費用 無料

申込み 10月3日(月)～10月28日(金)に電話またはFAXにて

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9127/FAX531-2869)

(主催: 東山医師会 共催: 東山区役所・東山保健協議会連合会)

1. 陶磁器製の食器回収
リユース・リサイクル事業

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。陶磁器製の食器以外のもの(ガラス製品・花瓶・土鍋等)は回収できません。※食器の持ち帰りはありません。

日程	時間	場所
11月30日(水)	14時～15時	旧東山まち美化事務所
12月14日(水)	14時～15時	区総合庁舎 正面玄関前



2. 移動式拠点回収事業

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。

日程	時間	学区	場所
11月21日(月)	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)

秋の火災予防運動
11月9日(水)～15日(火)

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9件発生しています(令和4年9月20日現在。昨年同环比+3)。

家の周りや、ガレージに
燃えやすいものを
置かないようにしましょう。

問合せ 東山消防署
(☎541-0191/FAX531-1999)

- 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
 - ☐ こころ周りの整理整頓
 - ☐ たばこの吸い殻の適切な廃棄



自転車ツーロックで盗難対策を

自転車に最初から付いているカギのほかに、ワイヤーロックやチェーンロックなどを一緒に使うようにしましょう。

問合せ 東山警察署 (☎525-0110/FAX561-3074)



買った食べ物・作ったお料理

残さず

食べきり! 使いきり!

～10月は食品ロス削減月間です～

食べ残した料理や、使い切れなかった食材を捨ててしまい、「もったいない…」と感じた経験ありませんか? 本来食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」を減らすことは、ごみの減量だけでなく、家計のムダを減らすことにもつながります。

ちょっとした工夫や心掛けで、食品ロスを減らしましょう!

問合せ 環境政策局 循環型社会推進部 資源循環推進課 ☎ 222-3946 FAX 213-0453

食品ロスを減らすための工夫や心掛け

✓ 冷蔵庫の「見える化」を

冷蔵庫の奥から期限切れや傷んだ食品が見つかった…というのが食品ロスのよくある原因。食品の種類や用途ごとに置き場所を決める、期限が近い食品を手前に配置するなどのルールを決めて、食品ロスを防ぎましょう。

野菜は、できるだけ育った時と同じ環境に近づけた状態で保存することがポイント。ほうれん草やキュウリなどは、縦向きで保存した方が日持ちします。野菜室で野菜を立てて保存すれば、上から見て在庫が一目瞭然ですね。



✓ 野菜はカットしてから冷凍

野菜は傷む前に冷凍の活用を。ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、調理の際に使いやすい大きさにカットしてから、冷凍しましょう。ポイントは小袋に分けること。調理の際に必要な量だけ解凍できるうえ、急速に冷凍されるので、味や栄養が保たれます。水分の多いキュウリなど冷凍に向かない野菜もあるので、冷凍室と野菜室をうまく使い分けましょう。



✓ 残った料理はリメイクを

お腹いっぱいが残ってしまったけど、明日も同じ物を食べるのは…という方は料理のリメイクを。

例えば、炒め物は、パンに乗せてチーズをかければピザに変身! 思わぬところから美味しい創作料理が生まれるかもしれません。



麻婆茄子がピザに変身!

■ 知れば納得! 食品ロスQ&A ■

Q 食品ロスはどれくらい家計の負担になっているの?

A 食品ロス(食べ残しと手つかず食品)に相当する食品の購入費用は、1世帯当たり年間約5万6千円にもなるという試算も。ごみとして処理する費用も合わせると、年間約6万円、1か月当たり約5千円も食品ロスによるムダが生じています。

Q 期限が近い食品を買う「てまえどり」をしたら、家で使いきれなくて食品ロスになるのでは?

A 公募したモニターに、食品スーパー等での「てまえどり」を実践してもらったところ、期限への意識が高まることで、むしろ家庭からの食品ロスが減ったという調査結果が出ています。無理のない範囲で「てまえどり」を心掛けましょう。



食べ物の「もったいない!」を探せ! ～京都市フードロスチャレンジ～

「お財布(家計)」、「スーパー」、「冷蔵庫」、「キッチン」の各テーマで、「もったいない」を減らすための知恵や工夫を楽しく紹介していますので、ぜひ御覧ください♪



京都市食品ロスゼロプロジェクト

食品ロスの現状と対策や「食べ残しゼロ推進店舗」の情報などを掲載した食品ロスの総合情報サイトです。



防鳥用ケージ(立体型のカラス除けケージ)を購入される方への助成を行っています!

現在、
応募受付中
です!

事業内容 防鳥用ケージの購入費用の一部(1/2、上限15,000円)を助成します。

募集期間 令和4年9月16日(金)～同年10月31日(月)【応募多数の場合は抽選】

※11月以降も予算額に達していない場合は先着順で受付

注 意 防鳥用ケージの使用に当たっては、防鳥用ケージの形状や使用場所、管理方法などに要件があります。詳細は京都市情報館を御覧いただくか、まち美化推進課にお問合せください。

京都市防鳥用ケージ購入助成事業



問合せ 環境政策局 循環型社会推進部 まち美化推進課 ☎ 222-3952

