



こちが東山



5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 検索

東山区 総人口:35,541人 男性:15,608人
世帯数:20,458世帯 女性:19,933人
令和5年4月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)



健康づくりサポーターと歩く

建仁寺さん ウォーキング!

令和5年度 東山医師会 健康まつり

～ウォーキング準備講座～

防犯×健康づくり

パトラン 参加者募集中!

東山散策

史跡探訪&健康ウォーキング

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128/FAX531-2869)

詳しくは2面をチェック!!!

東山図書館でも企画展示「ウォーキング」(5月31日(水)まで)を開催中

東山区マスコットキャラクター「ひがしちゃん」



プラスせんぼ +1000

※動きやすい服装で
タオルや飲み物等
をお持ちください。

健康づくりサポーターと歩く 建仁寺さんウォーキング!

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 5月25日(木)、6月22日(木) 10時~11時 ※雨天中止

集合場所 建仁寺 法堂南側

対象 区内在住で、医師から運動制限されていない方

費用 無料

申込み 前日までに電話、FAXまたは窓口にて(要予約)

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)

1日の目標歩数は
8000歩です。
楽しく歩いて健康を
保ちましょう♪



歩数計(スマホア
プ
リ)をお持ちの方
はご持参ください。

令和5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に必要な生活習慣と運動の普及を目指し、ウォーキングを実施するまでの準備のための講座を開催します。

日時 5月31日(水) 14時~15時30分 (13時30分受け付け開始)

場所 区総合庁舎 3階 大会議室

内容 けがの事例とその予防方法、日々の健康管理の重要性など健康運動指導士による講座

対象 区内在住で、医師から運動制限されていない方

定員 40名(先着順) **費用** 無料

申込み 5月22日(月) 9時から30日(火) 17時までに電話または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

協力 東山区シニアクラブ連合会

防犯×健康づくり **パトラン**参加者募集中!

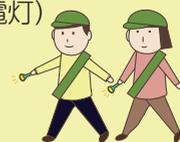
パトランとは、(パトロール+ランニング) 新しいスタイルの防犯パトロールです。『地域の安全』だけでなく、『健康づくり』『人とのつながり』を実現する一石三鳥の効果を生むことができます。パトランをすることで、街頭犯罪ゼロ地域の実現を目指します。ランニングだけでなく歩いてのご参加も可能です。

日時 毎月第3水曜日 19時30分~20時45分頃

持ち物 着替え(※お持ちであれば反射板や懐中電灯)

申込み・問合せ 東山いきいき市民活動センター
(☎541-5151/FAX531-4971)

※詳細は申込時にお伝えします。



東山散策 史跡探訪&健康ウォーキング

東山の隠れた史跡を巡りながら、
深緑の東山を一緒に歩きませんか?

日時 6月10日(土) 10時~正午頃 (9時45分受け付け開始)

集合場所 京阪本線 鳥羽街道駅 東改札口

内容 東山の知られざる史跡について、(一社) 京都中小企業家同友会東山支部の方のガイドを受けながら歩いて探訪していただきます。ルートは集合場所から三十三間堂まで(2~3km程度)です。

対象 区内在住で、医師から運動制限されていない方

定員 10名(応募多数抽選)

費用 無料(傷害保険には加入していません。)

申込み 5月31日(水) までに京都いつでもコール(3面参照)にて

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)

主催 (一社) 京都中小企業家同友会東山支部・東山区役所

献血にご協力ください

日程	時間	学区	場所
6月8日(木)	10時~11時30分 12時45分~16時30分	月輪	京都第一赤十字病院 (東山区本町15-749)

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9127/FAX531-2869)

「京(きょう)・食(しょく)クッキング ~初夏の食育セミナー~」

6月は「食育月間」です。京都市では「そうだ、野菜とろう!」キャンペーンを実施しています。野菜を食べることについて、改めて見直してみましよう!

日時 6月13日(火) 10時~12時30分

場所 区総合庁舎 地下1階 栄養調理室(23番窓口受け付け)

内容 講話:「そうだ、野菜とろう!~主食・主菜・副菜をそろえて~」
調理実習:「夏野菜たっぷりバランスクッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方 **定員** 12名(先着順)

費用 500円 **持ち物** エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク

申込み 5月24日(水)~6月9日(金) 電話、FAXまたは窓口にて

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



献立 ♪ごはん ♪魚のつつみ焼き
♪トマトの和風マリネ ♪なすのごまだれ
♪かぼちゃのムース
※変更になる場合があります。

胸部検診(肺がん・結核)の お知らせ(6月、7月分)

要予約

★年間を通して区役所で受診できます★

早期発見・早期治療のために、年1回継続して受診しましょう。

日時 6月12日(月)、26日(月)、7月10日(月)、24日(月) 各9時~11時

場所 区総合庁舎地下1階 23番窓口にて受け付け

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

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)





センサーライトを支給します

希望する地域団体（自治連合会・町内会等）を募集！



募集期間 6月1日（木）～8月31日（木）

申請方法 申請書等を提出してください。

○申請書は区総合庁舎2階（地域力推進室）で配布しています。

東山区ホームページからダウンロードできます。→→



○申請に際しては、事前協議が必要です。

お越しの際は、お電話で訪問日時をお伝えください。

○団体からの申請に限ります。

問合せ 地域力推進室（☎561-9114/FAX541-7755）

歯科健診を受けましょう！



成人・妊婦歯科相談（口腔機能相談）【無料】

日時 毎月第3金曜日 6月16日、7月21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）

玄々齋ゆかりの任有の茶室 お茶会のご案内



日時 5月28日（日）10時～15時（45分ごと5部制）

場所 圓光寺（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** 25名（各5名）

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 5月20日（土）から☎090-1144-7041

または✉higashisanjo.kibonokai@gmail.comにて

ジュニア消防団員募集



消防署の仕事や消防団の役割、防火防災、救急について学びます。毎月1回程度、日曜日を中心に東山消防署や市内の施設において、活動を行っています。

対象 区内の小学3～6年生

※定員になり次第募集を終了します。

東山消防署
マスコットキャラクター
「東（とう）りゅうくん」



5月
消防署見学

7月
花背山の家での研修

9月
救急入門コース受講

1月
消防出初式への参加

申込み・問合せ 東山消防署（☎541-0191/FAX531-1999）

1. 移動式拠点回収事業

回収品目等は、区役所等で配架中のチラシやホームページにて

日程	時間	場所
6月15日（木）	14時～15時	区総合庁舎 正面玄関前

2. 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
5月24日（水）	14時～15時	区総合庁舎 正面玄関前	回収のみ

問合せ 1：南部まち美化事務所（☎681-0456/FAX681-8294）

1・2：東山エコまちステーション（☎366-0182/FAX366-1376）



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）

☎661-3755

☎：8時～21時 FAX・メール：24時間

FAX 661-5855 メール（ホームページから）

※おかけ間違いにご注意ください。

京都いつでもコール

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、1月は第2木曜日）6月1日、7月6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 6月16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 6月15日 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（☎741-3567/FAX741-3672）

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。

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

■ 6月のテーマ図書の展示と貸し出し

期間 6月1日（木）～30日（金）

テーマ 「暮らしを整える」（一般）、「おてんき」（児童）、「環境月間」（定例）

■ あかちゃんのおたのしみ会

日時 6月9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 6月24日（土）11時～11時30分 **内容** 絵本の読み聞かせ、紙芝居 他

新！住んでこそ！東山プロジェクトホームページ（移住検討者向け）ができました！



ホームページはこちら→



6月1日は「人権擁護委員の日」



人権イメージキャラクター
人KENまもる君

人権擁護委員の日は**全ての区役所・支所**で
人権擁護委員による**人権相談**を一斉開催します。

予約不要

相談無料

秘密厳守

日時 6月1日(木) 14時から16時まで
(中京区役所・伏見区役所は10時から12時まで)

Q 人権相談では、どのような相談に乗ってもらえるの？

A 性別や障害などを理由とした差別や、学校におけるいじめ、職場におけるハラスメント、インターネット上の誹謗中傷など、日々、様々な人権に関わる相談に、面談、電話、インターネット、手紙などにより応じています。

毎日の生活の中で、「これは『人権問題』ではないだろうか?」と感じたり、思い悩んだりすることがあれば、まずはご相談ください。



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

Q 相談に対して、何をしてもらえるの？

A まずは、人権侵害の有無を確認するための調査を行います。人権侵害が認められる場合には、事案に応じて、法律的なアドバイスをしたり、当事者間の話し合いの仲介を行ったり、人権侵害を行った人に対して説明を行ったりします。

Q 人権相談以外には、どのような活動をしているの？

A 人権の大切さを多くの人に知ってもらうため、また、考えてもらうために、小学校などでの人権の花運動、中学生人権作文コンテスト、人権教室など、様々な啓発活動を行っています。



人権擁護委員とは、
法務大臣から委嘱を受けた
街の相談パートナーです。
京都市には、55名の
人権擁護委員がいます。



いじめ

差別

虐待

インターネットでの
ひどい書き込み

6月1日以外にも、相談いただけます。

令和5年度 (5月以降)
夜間相談の日程

要予約

相談日	相談場所
6月28日(水)	京都市役所 共生社会推進室 18時から 20時まで ☎222-3096 FAX 366-0139
8月23日(水)	
10月25日(水)	
12月27日(水)	
2月28日(水)	

令和5年度 (5月以降)
区役所・支所での相談日程

予約不要

相談日	相談場所	相談日	相談場所
5月18日(木)	北区役所	11月16日(木)	下京区役所
7月20日(木)	右京区役所	12月14日(木)	南区役所
8月17日(木)	中京区役所	12月21日(木)	醍醐支所
8月24日(木)	上京区役所	1月18日(木)	左京区役所
9月21日(木)	東山区役所	2月15日(木)	伏見区役所
10月19日(木)	深草支所	3月21日(木)	西京区役所
10月26日(木)	洛西支所		

14時から16時まで。いずれの会場でもご相談いただけます。

みんなの人権
110番

0570-003-110

子どもの人権
110番
通話料無料

0120-007-110

女性の人権
ホットライン

0570-070-810

インターネット
人権相談
受付窓口

https://www.jinken.go.jp/
インターネット人権相談



※電話は平日8時30分から17時15分まで
(年末年始を除く)