



# まち 東山



市民しんぶん東山区版  
8月15日 東山区役所ホームページ  
東山区役所 検索

東山区 総人口:35,603人 男性:15,658人  
世帯数:20,603世帯 女性:19,945人  
令和5年7月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)

来て見て使える!



## 東山青少年活動センター

### 講師・スタッフの声



参画している講師

活動に関わる講師は、青少年に教えるというよりも新たな学びを得たり、価値観を共有したりしています。講師としてアーティストが参画することにより、活動の幅が広がっていることは東山区ならではの特徴です。スタッフも人と関わるのが好きだったり、若者の居場所づくりに興味があり、利用者の皆さんと一緒に考え、喜びや幸せを共有したいと思っています。

### 利用者の声

「自習するためにフリースペースを利用している間、いつの間にか居心地が良くなっていた」「ダンスや演劇に興味があって来てみたら、新たな仲間に出会えた」「スタッフに話を聞いてもらうのが楽しみのひとつ」



※ここでいう青少年とは13歳～30歳を指しますが、施設はどの年代の方にもご利用いただけます★



学校の先生でも、  
家族でもないけれど、  
**「身边にいる大人  
＝ユースワーカー※」**

が青少年活動センター  
にはいます！

※若者の成長を手助けする  
専門スタッフ

「創造表現やものづくりって  
何だろう、何か自分も  
できるかな」

などを考えられている青少年の方を、  
スタッフがサポートします!!

ものづくり・アート・ダンス・演劇など  
に取り組める場所があります★活動  
場所やプログラムが多種多様なのも  
東山青少年活動センターならではの  
魅力のひとつです♪



詳細はこちら

施設紹介は  
3面もチェック

### 東山ならではの「演劇ビギナーズユニット」

初心者のための演劇プログラムです。一度やってみたかった人、  
新しい自分を発見したい人、人間関係を広めたい人などなど、楽し  
い演劇の世界に触れてみませんか。

9月30日(土)、10月1日(日)に公演実施  
★一般の方も鑑賞可能★

京都の中心部・東山区の  
ワンルームを活かすために  
どんな  
**活用アイデア**が  
ありますか？



区内には、ワンルームのマンションやアパートに意外と多くの空き  
部屋があり、これらを「住みたい住宅」に活用できること、生活する方  
が増えて地域の活性化につながります。

そこで、ワンルームを活用するまでの課題や、オーナー(大家)さん  
の心を動かすアイデアを募集しますので、お気軽にお寄せください。

ご意見は右の二次元コードから！ [ワンルーム 東山区 アイデア](#) [検索](#)

問合せ 地域力推進室(☎561-9114/FAX 541-7755)



## 健康教室

※動きやすい服装でお越しください。

生活習慣が気になるあなたへ  
～やってみよう6ヶ月～(3回シリーズ)

- 日時 9月21日(木)、10月4日(水)、2月9日(金)  
各13時30分～15時30分
- 場所 1・3回目 区総合庁舎地下1階 保健指導室  
2回目 区総合庁舎3階 大会議室
- 内容 血糖測定(簡易測定)、体組成測定、医師・管理栄養士・歯科衛生士の講話、運動に関する講話や実技など
- 対象 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  
3回とも参加できる方(生活習慣を見直して6ヶ月後、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) 持ち物 汗拭きタオル・飲み物・筆記用具  
費用 無料 申込み 8月23日(水)から電話、FAXまたは窓口にて

## いつまでも快適に歩くためのセルフケア

- 日時 9月20日(水) 10時～11時
- 場所 区総合庁舎3階 大会議室
- 内容 いつまでも快適に歩くためのセルフケアについて健康運動指導士がお話をします。
- 対象 区内在住で、医師から運動制限をされていない方
- 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 8月23日(水)から電話、FAXまたは窓口にて

## 乳がん巡回検診(マンモグラフィ検査)のお知らせ

乳がんは、女性のがんの中でかかる人が多く、死亡原因の上位に位置するがんです。早期発見のために、検診を受けましょう。

- 日程 10月13日(金)、27日(金)、31日(火)、11月2日(木)、10日(金) 場所 区総合庁舎 内容 マンモグラフィ検査(エコー(超音波)検査と視触診は実施無し)  
対象 市内在住の40歳以上の女性(2年に1回受診可) 費用 1,300円(免除制度あり)  
申込み 申込はがき(乳がん検診案内チラシに添付、健康長寿推進課窓口、市ホームページでも入手可能)で  
9月15日(金)(当日消印有効)までに京都予防医学センターへ

京都市乳がん検診



問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128/FAX531-2869)

## 東山区の課題解決や魅力向上に取り組む活動を支援しています



令和5年度東山区まちづくり支援事業助成金のパワーアッププランに10事業を採択しました。

採択した事業には、人口流出の抑制や人口流入の増加に寄与する取り組み、健康づくりに関する取り組み、子ども・若者から高齢者まで幅広い世代への取り組み、文化・歴史・伝統産業を生かした取り組みなどがあります。

各事業の概要や詳細は区ホームページをご覧ください。

東山区交付決定

検索



## 食生活改善普及月間(9月)

「京(きょう)・食(しょく)クッキング  
～秋の食育セミナー～」

塩分を減らした食事なんて物足りないと思ってる方、塩分控えめでもおいしく食べられるコツをお伝えします★



日時 9月12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「今すぐ実践できる!おいしく減塩のコツ」

調理実習「秋の旬の食材を利用した減塩クッキング」

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・手拭きタオル・マスク

申込み 8月23日(水)から電話、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5日(火) 13時30分～15時30分

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・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)

対象 市内在住の40歳以上の方 定員 24名(先着順)

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 8月21日(月)から電話、FAXまたは窓口にて

## 東山区の課題解決や魅力向上に取り組む活動を支援しています

令和5年度東山区まちづくり支援事業助成金のパワーアッププランに10事業を採択しました。

採択した事業には、人口流出の抑制や人口流入の増加に寄与する取り組み、健康づくりに関する取り組み、子ども・若者から高齢者まで幅広い世代への取り組み、文化・歴史・伝統産業を生かした取り組みなどがあります。

各事業の概要や詳細は区ホームページをご覧ください。

東山区交付決定

検索

市民公開講座「人生100年時代!最期まで楽しく食べる」  
～お口と飲み込み・栄養の話～

日時 10月1日(日) 14時～16時

場所 からすま京都ホテル3階「瑞雲の間」(下京区烏丸通四条下る)

内容 口やのどを若々しく保つための運動や食事・栄養についての講話

講師 和田智仁氏(歯科医)、塩濱奈保子氏(管理栄養士)、三田村啓子氏(言語聴覚士)

対象 東山区・下京区・南区在住の方 定員 無料(先着順)

申込み 8月21日(月)～9月27日(水)

京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センターへ電話

問合せ 京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

(☎693-8677/FAX693-3677)



☎661

※おかけ間  
ご注意く

☎:8時～

FAX・メール

メール(ホー

京都いつでも

## 東山区体育振興会連合会創立70周年記念 「東山区民バレー大会」が開催!

7月2日(日)、東山地域体育館で、8チームが熱戦を繰り広げました。緊迫した好試合が続く中、清水体育振興会Aチームが優勝しました。

優勝・準優勝チームは11月26日(日)開催の京都市チャンピオン大会に東山区代表として出場予定です。

優勝: 清水体育振興会Aチーム

準優勝: 一橋体育振興会チーム

第3位: 今熊野体育振興会Aチーム

問合せ 地域力推進室

(☎561-9114/FAX 541-7755)



優勝: 清水体振A



準優勝: 一橋体振



### 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)



### 東山青少年活動センター

区総合庁舎2階 (☎541-0619/FAX 541-0628) higashiyama@ys-kyoto.org  
開館: 10時~21時(日・祝は18時まで) 休館: 毎週水曜日



#### 焼成窯を開放しています

月に1回、焼成窯を開放し、合窯で焼成することができます。偶数月は素焼き、奇数月は本焼きを行います。作品をご持参の上、ご来館ください(先着順)。素焼き・本焼き、重さによって費用が変わります。営利目的での利用はできません。詳細はお問い合わせください。

対象 市内在住・通勤・通学の方

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。

## 救急医療週間中の 救急啓発について 9月3日(日)~9日(土)



東山消防署  
マスコットキャラクター  
「東(とう)りゅうくん」



無料



#### ○防災・救急パネル展

応急手当の方法をパネル展示します。パネルを見て、いざという時に備えましょう。

日時 9月4日(月)~9日(土)

9時~17時

場所 区総合庁舎1階 展示ホール

#### ○第21回東山救急講演会 ※事前申し込み不要

大切な命を守るために、応急手当を学びませんか。

日時 9月9日(土) 14時~15時30分ごろ

場所 区総合庁舎3階 大会議室

内容 京都第一赤十字病院の安炳文医師による講演

「急なめまいが起きたら」

AEDの使用方法など

対象 区内在住・通勤・通学の方 (定員) 100名

問合せ 東山消防署 (☎541-0191/FAX 531-1999)

### 東山図書館

40周年



区総合庁舎南館2階 (☎541-5455/FAX 551-9888)

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

#### 9月のテーマ図書の展示と貸し出し

期間 9月1日(金)~30日(土)

テーマ 「ごろごろ」(児童)、「敬う」(一般)、「防災」(消防署連携)

#### おたのしみ会 ~赤ちゃんも幼児さんも一緒におたのしみ会~

日時 9月16日(土) 11時~11時30分 内容 絵本の読み聞かせ、折り紙遊び 他

#### 開館40周年記念事業 特別行事脳トレ ※要予約

日時 9月23日(土・祝) 11時~12時

内容 みんなで助け合いながら、脳トレクイズに挑戦しましょう。歌に合わせた手指体操 他 ★年齢問わざご興味のある方はどうぞ★

対象 10名(先着順) 申込み 8月23日(水)から電話または窓口にて



年中  
無休

みんなここ  
-3755

間違いない  
ください。

21時  
レ:24時間

ごようはここ  
-5855

ムページから  
コール 検索

プラスチックによる海洋汚染や気候変動問題対策として、プラスチックのリサイクルを進めています。

# プラスチック類の分別回収にご協力ください。

令和5年4月からプラスチック製品の分別回収がスタートしました。

問合せ 環境政策局 循環型社会推進部 資源循環推進課  
☎ 075-222-3946 FAX 075-213-0453

プラスチック製品 と プラスチック製の「容器」と「包装」を一緒に入れてお出しください。

## プラスチック製品（例）

## 100%プラスチック素材を使用したもの



## 大部分がプラスチック素材であるもの



## トレイ類、ボトル類、袋類、カップ類、キャップ類、緩衝材（発泡スチロールなど）

商品を入れた「容器」や「包装」で、中身の商品を取り出したあと、不要になるもの



## 民間業者が収集するマンションの場合

無色透明又は白色透明の袋をご使用ください。  
ごみの出し方の詳細は、マンションの管理会社へお問い合わせください。

## ごみの分別案内はこちら

ごみ分別案内アプリ「さんあ～る」



※収集日は、プラスチック類の日です。

※ペットボトルは、引き続き資源ごみとして「缶・びん・ペットボトル」の収集日にお出しください。

※生ごみ類、リサイクルできない紙類、ガラス類は、引き続き黄色の燃やすごみ用指定袋でお出しください。

透明の資源ごみ用指定袋  
(袋は変更ありません。)

分別の名称は「プラスチック類」です。

目印は マーク

## プラスチック製の「容器」と「包装」

## ！プラスチック製品として分別回収できないもの（例）

## 拠点回収



リチウムイオン電池など電池・電気で動くおもちゃや小型家電など

## 大型ごみ



碎いたり、分解したりしないでください。

## 交付された医療機関・薬局

刃物類・ライター※1  
クーラーボックス  
スーツケース  
ポリタンク

## 燃やすごみ

ビニール傘※2  
(1袋2本まで)  
一般用抗原検査キット※3  
ひも状、シート状で長さが50cm以上のもの※2

お願い！「分別するのめんどくさい」「少しくらい大丈夫」が大きな火災事故につながります！

携帯扇風機、電子たばこ、モバイルバッテリーなど  
**リチウムイオン電池使用製品**は、  
ごみ収集車やごみ処理施設での火災の原因となるので、資源ごみや燃やすごみでは**絶対に出さないでください！！！**リチウムイオン電池使用製品の詳しい排出方法については、  
こちらからアクセスしてください。※1 ライターはガスを使い切ったものは水に浸して「燃やすごみ」へ  
※2 リサイクル設備に影響を与えるもの  
※3 感染症等拡大防止のため