

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ったり、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たら、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」



創造工作室



創造活動室



利用者の様子



ロビー



ユースワーカーと利用者



「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♪

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★



詳細はこちら

施設紹介は3面もチェック

※ここでのいう青少年とは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★

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上での課題や、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)

住んでこそ! 東山プロジェクト



視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD(デージー)版も発行。【問合せ】広報担当(☎222-3094 FAX 213-0286)

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カ月～(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) **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



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  
ている方、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



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 検索

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



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** □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 **費用** 無料 **定員** 80名(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  
ご注意

☎: 8時～  
FAX・メー

FAX 661

メール(ホー  
京都いつも



## 東山区体育振興会連合会創立70周年記念 「東山区民バレーボール大会」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

## 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」

○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、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  
「急なめまいが起こったら」  
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/FAX531-1999)

無料



### 保健福祉

事業名	プレママパパ教室	はじめての離乳食講習会	3回食からの離乳食講習会	ふわりん横丁(子育て交流会)	乳幼児健康相談・乳幼児歯科相談
日時	9月27日(水) 13時30分～15時	9月14日(木) 10時30分～11時30分	10月12日(木) 13時30分～14時30分	9月13日(水) 10月11日(水) 各10時～11時	8月29日(火) 9月26日(火) ※9/26は健康相談のみ 各9時～10時
場所	区総合庁舎地下1階 保健指導室	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 21番窓口
対象	妊婦さんご家族 8組(先着順)	4～7カ月頃の乳児の保護者 8組(先着順)	8～12カ月頃の乳児の保護者 12組(先着順)	就学前までのお子さんと 保護者10組(先着順)	就学前までのお子さんと 保護者
内容	講話「ママと赤ちゃんのための食事と歯のお話」、妊婦体験、個別相談、交流会	離乳食開始から中期頃までの進め方、作り方、ポイントについての講話等 ※ベビーカーでの入室不可	離乳食後期から完了期までの進め方やポイントについての講話、離乳食の展示、個別相談	月別ミニプログラム、交流会、大型絵本、子育て相談等	発育発達・栄養・子育てに関する相談、歯の相談
申込み期間	開催2日前まで	開催5日前まで		開催1カ月前から2日前まで	前日まで
申込み	申込みフォームから				電話またはFAXにて

問合せ 子どもはぐくみ室  
(☎561-9349/FAX531-2869)

申込みフォーム➡



### 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](mailto: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、合寮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

### 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

40周年



#### 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 ★年齢問わず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

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。

年中  
無休

みなここ  
3755

間違いに  
ください。

21時

し: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

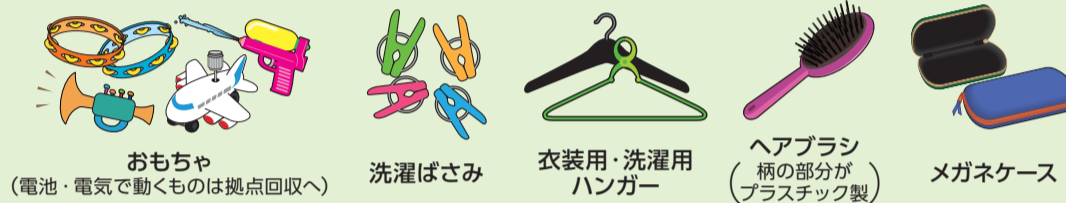
**プラスチック製品** と **プラスチック製の「容器」と「包装」** を **一緒に入れて** お出しく下さい。

プラスチック製品（例）  
プラスチック類

## 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



目印は マーク

### 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」



iPhone用



Android用



**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。**

※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下さい。

※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**でお出しく下さい。



## 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	大型ごみ	交付された医療機関・薬局	燃やすごみ
 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	 クーラーボックス スーツケース ポリタンク	 在宅医療器具	 ビニール傘※2 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
刃物類・ライター※1	砕いたり、分解したりしないでください。		

※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

**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。



東北部クリーンセンターの火災被害状況