



こちが東山



市民しんぶん東山区版
5月15日 東山区役所ホームページ
 東山区役所

東山区 総人口:35,239人 男性:15,545人
 世帯数:20,571世帯 女性:19,694人
令和6年4月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)

住み慣れたまちも、少し歩けば新発見!?!

プラスせんぽ +1000 in 東山

健康のために「プラスせんぽ」歩いてみませんか?
 買い物に行く道を遠回りしたり、1つ手前の駅で降りて歩いたり、その積み重ねが「プラスせんぽ」に!!
 今まで発見できなかった新しい東山のまちの魅力を発見できるかも

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

- 日時** 6月14日(金) 10時~11時
- 集合場所** 建仁寺勅使門北側 ※雨天の場合、区総合庁舎地下1階 保健指導室
- 内容** 各自のペースで境内をウォーキング、**4種類の歩き方**をお伝えします。
- 持ち物** 飲み物、汗拭きタオル、歩数計(スマホアプリ可)、動きやすい服装でお越しください。
- 対象** 区内在住で医師から運動を制限されていない方

申し込み受け付け中!

6月13日(木) 17時までに電話、FAXまたは窓口(区総合庁舎地下1階 23番)にて



一人でもみんなと一緒にでも少しの工夫で大きな効果! 歩くコースの動画も見てね!



当日参加でもOKです!



つぎあし 継足歩行

姿勢改善! スタイルアップ!?



前後手拍子歩行

血流促進! 脳も活性化!?



膝上げ歩行

筋力アップ! 東山の坂もらくらく!?



ゆっくり歩行

筋力・バランス力アップ!



建仁寺さんウォーキング参加者にスタンプカード配布中!

スタンプをためるとウォーキングにお役立ちの特製スポーツタオルがもらえる♪ 参加者を募集しています! **年代は問いません。**



東山区マスコットキャラクター「ひがしちゃん」

NEW

東山区役所から建仁寺まではおよそ1000歩 歩くコースの動画を公開しています



問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128/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。

彩り良く、楽に野菜を食べる方法をお伝えします。

日時 6月6日(木) 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!」
調理実習:「初夏を味わう野菜クッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方 **定員** 16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 5月20日(月) から電話または窓口にて

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



1日の野菜摂取目標量
(350g)の
7割もとれる♪



献立 ◇トマトごはん ◇キャベツの宝袋
◇きゅうりの香味炒め ◇夏のとろろ汁 ◇和風ブラマンジェ
※写真はイメージです。変更になる場合があります。

献血にご協力ください



献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている人たちのために、健康な人が自分の血液を無償で提供する、命をつなぐボランティアです。

若い世代をはじめ、多くの方にご協力をお願いします。

日程	時間	学区	場所
6月6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)

移動式拠点回収事業

回収品目・詳細は
こちら



日程	時間	場所
5月20日(月)	14時～15時	区総合庁舎 正面玄関前

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

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!
犯罪抑止のため、路地や袋小路など公道以外の暗いところに設置できます。支給するセンサーライトは、ソーラーパネルによる充電式です。



募集期間 6月3日(月)～8月30日(金)

応募方法 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。→

○応募に際しては、事前協議が必要です。

お越しの際は、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。

東山区センサーライト 検索

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114/FAX 541-7755)

5月は赤十字運動月間です

日赤は、国内外における災害救護活動をはじめ、防災教育事業や救急法等の各種講習の開催、地域の中核医療機関として質の高い医療の提供、輸血用血液の安定供給など、人道的使命を果たすために活動しています。

これらの活動は、皆さまからお寄せいただく活動資金により支えられています。活動を継続し、更に充実させていくため、日赤の活動資金提供にご協力をお願いします。



避難所の状況を確認する京都府支部救護班
(石川県輪島市)

問合せ 日赤京都府支部 (☎468-1182/FAX 468-1789)

日赤東山区地区事務局 (☎561-9114/FAX 541-7755)

#東山ぐらむ クイズ

春に咲く梅のような花「クサボケ」の花言葉は何でしょうか。

1. 希望 2. 一目惚れ 3. 尊敬 4. あどけなさ

応募方法 ハガキまたはメールにて①名前②住所③電話番号④解答⑤東山区のおすすめの場所、お店、イベント(どれか一つ)とその理由をご記入ください。

ハガキ 〒605-8511 (住所不要)
東山区役所地域力推進室
「こちら東山」係まで

メール 「クイズ応募」と明記の上、
higashiyama-somu@city.kyoto.lg.jpまで

応募締切 6月5日(水)まで

他にも東山区の情報いろいろ★

正解された方の中から抽選で
図書カード千円分を
プレゼント



@higashiyama_official

東山区公式Instagram 検索

皆さんからいただいた
おすすめは、
Instagram等で
紹介されるかも!?



消防団員募集！！

- ・地域のために何かをしたい！
- ・自分のまちは自ら守りたい！
- ・いざというときに役に立つスキルを学びたい！
- ・世代を超えてつながり合える仲間に出会いたい！
- ・就職活動に役立てたい！



99周年記念ロゴ 東山消防署
マスコット
キャラクター
「東(とう)りゅうくん」

一つでも「共感する項目があった」というそのあなた！ぜひ、消防団に入って一緒に活動してみませんか？

消防団は、その地域の方の安心と安全を守るという大切な役割を担っています。消防団員は、消防署員ではありませんが、特別職の地方公務員(非常勤)です。

普段は仕事をしたり、学校に行ったりしながら、地域を守るための活動をしています。



LINEを追加すると、消防団に入団するための面談手続きが行えます



京都市消防団 LINE 検索

申込み・問合せ 東山消防署 (☎541-0191/FAX531-1999)

「いつも大丈夫だから」「面倒だから…」 —「石橋を叩いて渡る」が大切です—

いつも、通り慣れた道や自宅の近くで、「止まらなくても大丈夫」「横断歩道まで行くのが面倒だ。今なら渡れる…」などのちょっとした「油断」が交通事故を招きます。歩くときも、自転車に乗るときも「油断」せず、「石橋を叩いて渡る」慎重な行動を心掛けましょう。

交通安全「心掛け」ポイント

近くの信号機や横断歩道を利用する



信号がある交差点を渡る時は、信号の色を確認し、青信号でも、右折や左折してくる車がないか、周りをよく確かめてから渡りましょう。

一時停止の標識があったら必ず止まって安全を確認する



自転車の事故は交差点で多く発生しています。一時停止の標識のある交差点や見通しの悪い交差点では、止まって安全をしっかりと確かめましょう。

問合せ 東山警察署 (☎525-0110/FAX561-3074)



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

検索

相談(無料)

弁護士による京都市民法律相談 [予約制]

日時 毎週水曜日(祝日を除く) 13時15分～15時35分

受付 ①インターネットにて

相談日の前週の木曜日9時～日曜日24時

予約先(ホームページ) 京都市民法律相談

検索



②窓口または電話にて

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 6月6日(木)、7月4日(木) 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21日(金) 13時30分～15時30分

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114/FAX541-7755)

行政書士による困りごと相談

日時 6月20日(木)、7月18日(木) 各14時～16時

問合せ 京都府行政書士会第4支部事務所 (☎551-8484/FAX525-2477)

※場所は区総合庁舎2階 地域力推進室相談室



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。
念のため各問い合わせ先へのご確認をお願いします。

保健福祉

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談) [無料][申し込み不要]

日時 6月21日(金)、7月19日(金) 各13時30分～15時

場所 区総合庁舎地下1階(23番窓口受け付け)

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



胸部検診(肺がん・結核)のお知らせ6月、7月分(毎月第2・4月曜日実施)

日時 6月10日、24日、7月8日、22日 各9時～11時

場所 区総合庁舎地下1階(23番窓口受け付け)

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 市内在住の40歳(受診年の12月31日時点)以上の方
(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)

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(土)～30日(日) テーマ 「雨の日を楽しむ」(一般)、「雨」(児童)

あかちゃんのおたのしみ会

日時 6月21日(金) 11時～11時30分 内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居 他

おたのしみ会

日時 6月29日(土) 11時～11時30分 内容 絵本の読み聞かせ 他



問合せ 文化市民局共生社会推進室 ☎ 222-3096 FAX366-0139

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

6月3日(月)に全ての区役所・支所で 人権擁護委員による人権相談を一斉開催します。

日時 6月3日(月)14時から16時まで

予約不要

相談無料

秘密厳守

Q 人権相談では、どのような相談に乗ってもらえるのですか？

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 人権相談以外には、どのような活動をしていますか？

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。



Q 相談に対して、何をしてもらえるのですか？

A 人権侵害の疑いがある場合は、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行ったり、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。

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
ひどい書込み

6月3日以外にも、ご相談いただけます。

令和6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26日(水)	京都市役所 共生社会推進室
8月28日(水)	
10月23日(水)	18時から 20時まで
12月25日(水)	☎ 222-3096
2月26日(水)	FAX 366-0139

令和6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23日(木)	北区役所	11月28日(木)	下京区役所
7月18日(木)	右京区役所	12月19日(木)	南区役所
7月25日(木)	中京区役所	1月16日(木)	醍醐支所
8月22日(木)	上京区役所	1月23日(木)	左京区役所
9月19日(木)	東山区役所	2月20日(木)	伏見区役所
10月17日(木)	深草支所	3月27日(木)	西京区役所
11月21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

ゼロゼロみんなのひやくとおぼん
0570-003-110

こどもの人権
110番

フリーダイヤル ゼロゼロみんなのひやくとおぼん
0120-007-110
通話料無料

女性の人権
ホットライン

ゼロナゼロのハートライン
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)