



自分らしく、元気に過ごすために。 あなたの健康が、みんなの笑顔に。

健康のために、何か取り組んでいますか？東山区では、「健康づくりサポーター」がウォーキングなどの活動を行っており、参加者を募集しています。気軽な気持ちで、ぜひ活動に参加してみませんか？

★ 健康づくりサポーターさんにインタビュー！
(下村さん、大志野さん)

◎活動のきっかけ

地域のつながりを大切にしたいと思い、養成講座に参加された方や、区役所からの誘いをきっかけに活動を始め、楽しみながら続けている方もいます。なんの知識もない私が…と思っていましたが、専門の方が教えてくれるため安心😊

◎活動内容

季節のいい時期に建仁寺や円山公園でのウォーキングを行っています。区民の方に参加していただける活動に加え、サポーター向けのスキルアップ講座も開催されます。サポーターの声から始まった講座も！

◎おすすめポイント

なにより自分の健康づくりになっていること。歩き方や食事のバランスなどを専門の方から教えていただけるのも活動のモチベーションに。

◎メッセージ

自分の健康を維持しながら、楽しく仲間と笑顔で取り組めるのが魅力です。私たちの活動が、皆さんに広まっていいかなと思っています。
一緒に、楽しい健康づくりを始めましょう😊

気軽に参加したい方は…

一緒に健康づくりしませんか？

自分のやりたいことをしてみたい方は…

健康づくりサポーターと歩く
建仁寺さん  ウォーキング  プラスせんぼ  +1000歩

日時

①11月20日(木) 10時～11時
②12月19日(金) 10時～11時

集合場所

建仁寺 勅使門北側(緑のベストを着た人が目印)

内容

各自のペースで境内をウォーキング🌟

持ち物

汗拭きタオル、飲み物、歩数計
※動きやすい服装で！

対象

区内在住で、医師から運動を制限されていない方

申込み

①10月20日(月) 9時から
②11月17日(月) 9時から
電話、FAXまたは窓口にて



これからもっと輪を広げていきたいので、ご参加お待ちしております！(下村さん)

健康づくりサポーター養成講座

日時

11月10日(月)、11月17日(月)【全2回】
各14時～15時30分

集合場所

区総合庁舎地下1階 保健指導室

内容

第1回 健康づくりサポーターの紹介等
第2回 栄養と歯と健康の話

持ち物

汗拭きタオル、飲み物、歩数計
※動きやすい服装で！

対象

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)

申込み

10月20日(月)から11月5日(水)までの
9時～17時に電話、FAXまたは窓口にて

2回だけの講座だから、参加しやすい！
(大志野さん)



問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128/FAX531-2869)

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 FAX213-0286)



京都中小企業家同友会東山支部と連携協定を締結

東山区は、京都中小企業家同友会東山支部と9月8日(月)に、地域連携に関する協定を締結しました。

今後は、それぞれの人材、知識、情報等を活用し、持続可能な地域社会の実現や地域経済の発展等に取り組みます。

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114/FAX 541-7755)



京都市東山区役所と一般社団法人京都中小企業家同友会東山支部との連携協定締結

令和7年度 東山医師会健康まつり ～ウォーキングでフレイル予防～

日時 11月12日(水) 14時～15時30分(受け付け:13時30分～)

場所 区総合庁舎3階 大会議室

内容 フレイル予防に向けた効果的なウォーキングの講話
歩くために必要なストレッチや筋力トレーニングの実践

講師 京都久野病院 理学療法士 長尾 和人 氏

協力 京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター
作業療法士 森本 雅之 氏

申込み 10月20日(月)から11月11日(火)までに
電話、FAX、区総合庁舎地下1階 23番窓口
または申込みフォームにて

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX 531-2869)

無料

申込みフォーム

プラスせんぽ
+1000



歯のひろば ～歯のいろは 学びましょう～

区内の歯医者さんや歯科衛生士さんが、歯やお口の悩みに優しくお答えします。

日時 10月26日(日) 10時30分～14時
(受付時間:10時30分～13時30分)

場所 区総合庁舎3階 大会議室

内容 歯科相談、歯磨き指導、
お口の機能検査、こども絵画展、
キッズコーナー、スタンプラリーなど
楽しいイベントも!

費用 無料 **問合せ** 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX 531-2869)

申し込み不要
どなたでも参加OK



リチウムイオン電池、何に気を付けたらいいの!?

リチウムイオン電池を搭載した製品から出火する火災が多く発生しています。使用する際は、外部からの圧力を避け、落下させないように適切に取り扱いましょう。

他にもこんな電気火災が、、、

- ・電気コードは家具などの下敷きにしない、束ねて使用しない、定期的に交換を行いましょう。
- ・コンセントは、定期的に清掃し、タコ足配線をしないようにしまししょう。

秋の火災予防運動 11月9日～15日

東山区では、今年火災が6件発生しています(9月18日現在)。空気の乾燥が原因で火災の発生しやすい時期です。火の用心をお願いします。

問合せ 東山消防署 (☎541-0191/FAX 531-1999)

臨時回収を行います!

陶磁器製の食器と、リチウムイオン電池などの充電式電池を同時回収します。

日時 11月3日(月・祝) 9時～11時

場所 旧東山まち美化事務所
(東山区今熊野日吉町10-3)

問合せ 東山エコまちステーション
(☎366-0182/FAX 366-1376)

※月～金(祝日除く)の9時～17時はエコまち窓口でも充電式電池の回収を行っています。



膨らんでいる電子機器には
特に注意!

「東山の未来」を考える 区民会議の公募委員を募集しています!

東山区のこれからを考え、アイデアを一緒に出し合う場に参加しませんか?

応募資格 区内在住・通勤・通学の18歳以上の方、区に取り組みに
関心のある方(その他条件あり。詳細はお問い合わせください。)

募集人数 2名(応募書類を基に選考します)

任期 令和7年度区民会議(年度内開催予定)～令和9年3月31日

申込み 10月31日(金)17時(必着)までに、
応募用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送、
メールまたはFAXにて。応募用紙は
区総合庁舎2階 地域力推進室で配布、
またはホームページからダウンロード

問合せ 地域力推進室 (☎561-9114/FAX 541-7755)
✉higashiyama-somu@city.kyoto.lg.jp)

東山区 公募委員 **検索**

東山区マスコット
キャラクター
「ひがしちゃん」



鳴ったら危険信号。国際電話からの 不審な連絡に対処せよ

9月16日(火)に、東山警察署で「東山特殊詐欺ゼロ広報官」の委嘱式を行いました。東山区一丸となって、特殊詐欺防止のための国際電話の利用休止を呼び掛けていきます。

広報官一覧
東山区長、東山消防署長、東山税務署長、京都女子大学学長、
東山区地域福祉推進委員会会長、東山区社会福祉協議会会長、
東山防犯協会会長、東山区暴力犯対策協議会会長、
東山交通安全協会会長、東山防犯推進委員協議会会長、
東山地域交通安全活動推進委員協議会会長、
東山少年補導委員会会長、東山警察署協議会会長、
東山金融機関防犯連絡協議会会長(京都銀行東山支店支店長)、
京都府警友会東山支部支部長



広報官としての啓発活動

国際電話の利用休止の受付会を開催!

日時 10月17日(金) 10時～12時 **場所** 区総合庁舎1階 展示ホール

★東山警察署員が直接受け付けます!

★今後も、ハッピー六原や区役所で随時受付会を開催します!

警察署やコールセンターでも利用休止を受け付けています!

◎東山警察署では、指定の用紙に電話番号、電話契約者氏名、住所を記入していただくだけで、利用休止を受け付けることができます!

◎国際電話不取扱受付センター(0120-210-364)でも申し込みは可能!!
詳しくは東山警察署まで

問合せ 東山警察署 (☎525-0110/FAX 561-3074)



東山区 アート+福祉カフェ巡り スタンプラリー

プラスせんぽ
+1000歩

3カ所以上でスタンプを集めると、先着200名様に景品がもらえます！(会場1は必須)

あなたの「居場所」をこの機に見つけましょう！！

【期間】 10月20日(月)～11月19日(水)

1. なづなまちかどミュージアム会場(渋谷通大和大路から渋谷通東大路まで)

【日時】 11月1日(土)、2日(日) 10時～15時 【内容】 アート作品の展示

2. カフェなづな(東山区上新シ町372)

【日時】 期間中9時30分～15時30分(土日祝 休み)

3. 京都・円山マルシェ会場(東山区円山町)

【日時】 10月25日(土) 11時～17時、10月26日(日) 10時～16時
(大照学園のブース内がスタンプ会場です)

4. やすらぎアート展覧会(東山区梅林町576-5)

【日時】 10月28日(火)～30日(木) 9時～17時

5. やすらぎカフェ(4と同じ)

【日時】 10月29日(水) 13時30分～15時30分

6. カフェしゅうどう(東山区東大路通渋谷下る妙法院前側町441)

【日時】 期間中の月～水 10時～15時、木・金 10時～13時、土日祝 休み

※景品は区社会福祉協議会(東山区梅林町576-5)でのみ受け取れます。

4. やすらぎアート展覧会
5. やすらぎカフェ

3. 京都・円山マルシェ会場



1. なづなまちかど
ミュージアム会場
2. カフェなづな

6. カフェ
しゅうどう

こころの健康を 考える講座

【日時】 11月5日(水)
14時～15時30分

【内容】 ひきこもり当事者に
対する家族や地域と
しての関わり方について

【場所】 やすらぎ・ふれあい館
(東山区梅林町576-5)

【対象】 こころの健康に
関心のある方

【定員】 30名(先着順)

【申込み】 10月17日(金) から
31日(金) までに
電話、FAX、
メールにて

【問合せ】 区社会福祉協議会 (☎551-4849/FAX551-4858/✉higashi@kcs.jp)



東山区役所

〒605-8511 東山区清水5丁目130-6

☎(050)-1725-5019(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～19時) 休館：毎週火曜日

11月のテーマ図書の展示と貸し出し

【期間】 11月1日(土)～30日(日) 【テーマ】 「秋をみつけた」(児童)、「食欲の秋」(一般)

読書週間記念事業

■ めくもりシェア コンサート

【日時】 11月3日(月・祝) 11時～11時30分

【内容】 東山図書館司書によるピアノ弾き語りと絵本の朗読

【対象】 妊婦さんとそのご家族、乳幼児親子

【定員】 20名(先着順)(立ち見・小上がり席は申し込み不要)

【申込み】 10月3日(金) 9時30分から電話またはカウンターにて

■ パネルシアターのおたのしみ会

【日時】 11月8日(土) 11時～11時40分

【出演者】 京都華頂大学・華頂短期大学 パネルシアタークラブ

【対象】 幼児～児童(幼児は保護者同伴必要)

■ ベビーキッズ用品の交換会とボードゲームパーティー

【日時】 11月9日(日) 10時～12時 【対象】 3歳から楽しめます！

ネットトラブル対策講座 × +by 京都府警察サイバー企画課

【日時】 11月10日(月) 11時～12時

【内容】 専用タブレットを使用し、ネットトラブルの類似体験を通して、
リスクへの向き合い方や対処法を学ぶ体験型講座

【定員】 10人(先着順)

【申込み】 10月10日(金) 9時30分から電話またはカウンターにて

■ あかちゃんのおたのしみ会

【日時】 11月21日(金) 11時～11時30分

【内容】 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊び 他

■ おたのしみ会

【日時】 11月22日(土) 11時～11時40分 【内容】 絵本の読み聞かせ 他

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

事業名	プレママパパ 教室	はじめての離乳食 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	10月29日(水) 13時30分～15時	11月13日(木) 10時30分～ 11時30分	11月12日(水)、 12月10日(水) 各14時～15時	10月28日(火)、 11月25日(火) ※11/25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 6組(先着順)	4～7カ月頃の乳児の 保護者 10組(先着順)	就学前のお子さん と保護者 10組(先着順)	就学前のお子さん と保護者
内容	管理栄養士のお話 「ママと赤ちゃんの ための食事」、歯科衛 生士のお話「ママと 赤ちゃんの歯につい て」、プレパパの妊婦 体験、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	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3日前まで	開催日前月1日～ 前日まで	前日まで
申込み	申込みフォームから			電話またはFAX

【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

開館：10時～21時(日・祝日は18時まで) 休館：毎週水曜日/ 年末年始(12/29～1/3)

創作表現活動ボランティア募集！

知的な障がいのある青少年と一緒に表現活動を楽しむボランティアを募集しています！
「アート活動やものづくりに興味がある」「からだを動かすのが好き」「いろいろな人と
一緒に楽しいことがしてみたい！」という方は、ぜひお問い合わせください。

【対象】 市内在住または通勤・通学の高校生～30歳までの方

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

犯罪被害者週間

～まずは「知る」ことから～

問合せ 京都市文化市民局文化市民部くらし安全推進課
☎ 222-3193 FAX 213-5539



京都市では、「犯罪被害者等支援条例」に基づき、社会全体で犯罪被害者やその御家族・御遺族を支え、安心して暮らせる地域社会の実現を図るため、各種支援・啓発事業に取り組んでいます。

犯罪の被害に遭う可能性は誰にでもあります。自分だけではなく、御家族や友達等身近な人が被害に遭うかもしれません。自分が被害に遭ったら…どうするか、どうしてほしいか。被害者の方にはどう寄り添うか。一度考えてみませんか。

犯罪被害者週間

「犯罪被害者等基本法」の成立日である **12月1日以前の1週間（11月25日から12月1日まで）** が「犯罪被害者週間」と定められています。

「犯罪被害者週間」は、犯罪被害者の方が置かれている状況や生活の平穏への配慮の重要性等について、理解を深めることを目的として設定されました。

心身の不調

- 感情や感覚のマヒ
- 恐怖、怒り、不安、自分を責める気持ち
- 不眠、食欲不振、頭痛、めまい、神経過敏

犯罪被害による影響

生活上の問題

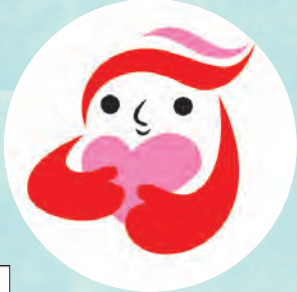
- 住居の問題（転居しなければならない）
- 収入の途絶（家族の死亡・ケガなど）
- 捜査、裁判などに伴う様々な負担

周りの人の言動による傷つき

- 周囲の人から興味本位の質問
- 相談機関・団体等の窓口などでの二次的被害
- 配慮に欠けるマスコミの取材・報道

大切なのは
「力になりたい
と思うこと」

被害者にとって「助けてほしい」と言うことは、とてもエネルギーが要ります。被害について話したり、相談することができず、いつもと違う行動やサインを出すことがあります。そんなときは被害者の気持ちに寄り添うようにしましょう。被害者の言葉や行動を否定せず「つらかったね」等、気持ちに寄り添った言葉をかけ、被害者の話を否定するような言葉掛けはしないようにしましょう。ただ一緒にいて話を丁寧に聞くだけでも、被害者の支えになります。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギゅっとちゃん」



マンガ「こんなとき、どうする? 知って、考える犯罪被害者支援」

公益社団法人 全国犯罪被害者支援ネットワーク作成



京都ホンデリング ～本でひろがる支援の輪～

京都ホンデリングとは、読み終わった本などの不要になった書籍等を寄贈いただき、その売却代金を寄附として、公益社団法人京都犯罪被害者支援センターによる支援活動に役立てるものです。あなたの本が、犯罪被害に遭って身体や心を傷つけられたり、大切なものを失ったりして苦しんでおられる方たちへの支援活動へつながります。

【書籍等回収箱設置場所】

通年

- 京都市文化市民局くらし安全推進課（京都市役所分庁舎地下1階）
- 京都市役所分庁舎1階 受付横
- 左京区役所・中京区役所・右京区役所
- 京都市男女共同参画センター「ウイングス京都」（中・東洞院通六角下る御射山町262）
- BiVi二条 入口（中・西ノ京柵尾町107）

11月25日～12月1日

- その他各区役所・支所

【対象書籍等】

寄贈可能な書籍等は、2011年以降に出版されたISBNのついた本又は規格品番のついたCD・DVD・ゲームのみです。

また、マンガ雑誌、週刊誌、百科事典、破損のひどい本、起動できないCD・DVD・ゲーム等は対象外となります。（詳しくはHPを御参照ください。）

すぐに御支援
いただける
取組です!
ぜひ御協力
ください!!



御自宅への回収も
行っています

<ISBN見本>



京都ホンデリング

詳細は
こちら



寄附型自販機の設置に 御協力をお願いします!

飲料の売上の一部が「京都犯罪被害者支援センター」に寄附され、犯罪や交通事故に遭われた方やその御家族・御遺族の支援活動に使われます。御興味をお持ちいただけた場合はぜひお問合せください。



問合せ先:くらし安全推進課

犯罪被害でお困りの方へ

犯罪被害者総合相談窓口

京都市では、犯罪被害者やその御家族、御遺族の方のための相談や情報提供を行うワンストップ窓口を設置しています。

☎ 075-451-7830

月～金曜日 12時～17時

（祝・休日、8/12～8/16・12/28～1/4を除く。）