



こちから 東山

市民しんぶん東山区版
 3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:34,798人 男性:15,350人
 世帯数:20,763世帯 女性:19,448人
 令和8年2月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)

“まめ”な食生活で健康に!

東山区には、現在10人の「食育指導員」さんが地域で活動されており、他にも管理栄養士など「食育に関わる方」がいます。健康な食生活に欠かせない皆さんからお話をお聞きしました。

食育指導員さん
 が作る

大豆・大豆製品を使った レシピ集が完成しました

豆腐

豆腐入り餃子

材料(2人分)

- 木綿豆腐……………150g
- キャベツ(みじん切り)……………50g
- にら(みじん切り)……………10g
- おろしにんにく……………少々
- 塩……………少々
- 餃子の皮……………10枚
- サラダ油……………4g(小さじ1)
- *しょうゆ……………18g(大さじ1)
- *ごま油……………4g(小さじ1)
- *酒……………5g(小さじ1)
- *片栗粉……………6g(小さじ2)
- *おろししょうが……………1.5g(チューブ2cm)

1人分の栄養価
 エネルギー 186kcal 食塩相当量 1.5g

【作り方】

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱して水気を切り、粗めにつぶす。
- ボウルにAを入れ、混ぜ合わせ、水気を絞る。①と*を加えて混ぜ合わせる。
- ②を10等分にし、餃子の皮で包む。
- フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて焼く。焼き色がついたら水100mlを加え、蓋をして中火で蒸し焼きにする。(約6分)
- 蓋を取り、残った水分を飛ばす。

お肉の代わりに豆腐を使っているの、ヘルシーであっさり!

他の野菜・きのこ類を加えても!

レシピ集はこちらから!

配架 区総合庁舎1階 ロビー、地下1階 配架スペース

—東山区の管理栄養士からのおたより— 大豆が栄養的に優れている理由!

○植物性たんぱく質を豊富に含む

→体を作り、フレイル予防にも!

○ミネラルや食物繊維、ポリフェノール等のさまざまな機能性成分を含む

→体の調子を整え、骨や歯も丈夫に!

健康には毎日の食事が大切です。大豆・大豆製品を使ったレシピを上手に活用して、健康的な食生活にお役立てください。



年に数回、野菜摂取や減塩、骨粗しょう症予防、フレイル予防等をテーマにした食育セミナーを開催しています。

管理栄養士が企画し参加しますので、気になるテーマがあればぜひご参加ください。



「親子で食育セミナー」の様子

今回「大豆」を本の題材に選ばれた理由は?

大豆は時代とともに進化し、利用しやすい形態で販売されるようになり、いつでも入手しやすくなりました。昔から作られてきた料理に加え、手軽に作れる新しい料理も掲載しています。ぜひ活用してください!

「活動していて良かった」と思う瞬間は?

調理実習に来てくれた方と、別の場所で偶然会ってお話できたときです。食を通じて様々な世代や職業の方と関わることができます。

食育指導員の活動の魅力を教えてください。

アイデアを出せる人やチラシ作りが上手な人など、それぞれの力を発揮しています。レシピの参考にと、みんなでお食事に出かけることも!

区民の皆さんに健康で豊かな生活を送っていただくため、食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を行っています。

食育指導員さんに聞いてみた!



ジュニア消防団との活動について教えてください。

東山消防署で食育活動を実施しました。クイズも交えたお話を聞いてもらい、災害時の備蓄食材の活用方法等について学んでいただきました。

座学の後、団員の皆さんには私たちが作った料理を試食してもらいました。「いただきます!」と元気に言ってくれたのがうれしかったですね。



「寺子屋」での講演もされているんですね。

はい。小学生を対象に、お箸についての講演をしました。「豆つかみゲーム」や「折り紙で箸置き作り」を体験してもらいましたが、子どもも積極的に参加してくれました。配膳やお箸の使い方など和食を通して、古くから伝わっている日本文化の一端を感じてもらえたのであれば幸いです。

問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



～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

スタンプカードを配布しています☆
 4回参加すると景品をゲットできます!

日時 4月9日(木) 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)
 ※雨天時 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
 ※雨天時は、歩き方のアレンジや正しい姿勢についてお伝えします。

持ち物等 飲み物、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、医師から運動制限
 されていない方

申込み・問合せ 3月23日(月) 9時から
 電話、FAXまたは窓口にて
 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX 531-2869)

プラスせんぽ
+1000

花見小路通
 大和大路通

建仁寺
 集合場所

八坂通

資源物の回収事業

日程	時間	場所	備考
①陶磁器製食器 3月20日(金・祝)	9時～11時	区総合庁舎1階 ロビー	充電式電池・小型家電類も回収
②有害・危険ごみ	14時～15時30分	ふれあいサロン(東山区祇園町南側551番地)	弥栄学区
③移动式回収	4月13日(月) 14時～15時	区総合庁舎1階 正面玄関前	清水学区

問合せ ①、②、③東山エコまちステーション (☎366-0182/FAX 366-1376) 回収品目・詳細はこちら

②南部まち美化事務所 (☎681-0456/FAX 681-8294)

区役所最寄りの清水道バス停が変わります! 五条坂バス停(南行き)は、観光シーズンは休止します。

3月20日(金・祝)に行う市バスのダイヤ改正で、清水道バス停の南行き乗り場(2カ所)に停車する系統を先行・方面別に見直します。

なお、五条坂バス停の南行きA乗り場については、観光シーズンは休止します。(今春は3月20日(金・祝)～4月5日(日)に休止) ※その他ダイヤ改正・休止のお知らせの詳細は、交通局HPをご確認ください。

京都銀行

清水道(C乗り場) 清水道(A乗り場)

松原通

区総合庁舎

清水道(B乗り場) 清水道(D乗り場)

東大路通

五条坂(A乗り場) 五条通

変更なし

現行
 202 206 207
 86 106 58 など

3/20～
 京都駅方面行き
 206 EX 100 86
 106 58 など

現行
 EX 100

3/20～
 九条通方面行き
 202 207 58 など

※京都駅八条口経由
 202号、207号系統は
 A・D乗り場両方に停車

京都市バス ダイヤ改正 検索

問合せ 交通局自動車部運輸課 (☎863-5132/FAX 863-5128)

2月号の#東山ぐらむクイズの答えは、3. 京都市京セラ美術館でした!

東山区まちづくり 支援事業助成金 “リアルに住みたくなる”を発信するプラン 活動紹介

ふじいろ東山が発信する「東山の日常」

@fuji_higashiyama

区内在住の方におすすめの場所を聞き、学生目線で感じた魅力を写真や動画と一緒にInstagramで発信しています。

店主の方のお話など、人の暮らしが見えるような投稿を心掛けています。ぜひのぞいてみてください。

こんなふう
に撮影しています!

ふじいろ東山 検索

Instagramとは
 スマートフォンやタブレット等を使って写真や動画を投稿するアプリのことです。ご家族やお友達とフォローし合い、楽しむことができます!

東山区 学校だより

開晴小中学校

異学年交流授業として、2年生と8年生と一緒に外国語の学習をしました。買い物をしてみようという設定で8年生がお店屋さん、2年生がお客さんの役になりました。買いたい野菜をいくつ欲しいのか、英語で注文票を見ながら注文しました。

8年生「Hello. How many tomatoes?」
 2年生「Hello. Two tomatoes please.」
 8年生「Here you are.」

2年生は、英語で伝えたことが伝わってうれしそうでした。8年生は、言い方が分からなくて困っている2年生に「Three onions.」などと優しく教えていました。

東山泉小中学校

2月5日(木)に西学舎で、「感謝の集い」を実施しました。「感謝の集い」とは、1年生～5年生までの西学舎の児童が体育館に集まり、朝の登校時に見守り当番をしてくださっている地域の方々に感謝の気持ちを伝えるための会です。当日は多くの見守り隊の方々が参加され、児童の代表が感謝の言葉を述べました。また、感謝の言葉以外にも一人一人の見守り隊の方々に各学級の代表者からお手紙を手渡しました。

代表の児童は「いつも私達の安全を見守ってくださり、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。夏の暑い日も、冬の寒い日も『おはよう!』とあいさつをしていただくと、いつも元気になります。これからも私たちの安全を見守り続けていただけると嬉しいです。」と感謝の気持ちを表しました。



京都 いつでも コール

☎661

※おかけ間違いにご注意

☎: 8時～
FAX・メール

FAX 661

メール(ホームページ)

京都いつでも

「いつでも!どこでも!」が自転車盗難対策のカギ。

令和7年中、東山警察署で認知した自転車の盗難被害は80件です(前年比+7件)。これは同署で認知している盗難被害の約4割を占めています。

どこで盗まれている?

駐輪場とマンション・自宅敷地内がそれぞれ約1/3となっており、「安全な場所」と思いがちなところでも、盗難の件数は多いです。

盗難被害に遭わないために

被害のうち、半数以上が鍵を掛けていない状態で盗まれています。短時間である、自宅前であるなどに限らず、いつでも、どこでも、自転車に鍵を掛ける習慣をつけましょう。

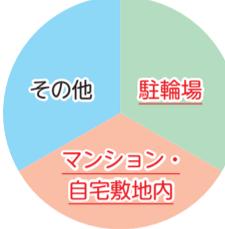
自転車本体の鍵とは別に、ワイヤー錠などでもう1カ所鍵を付けると安心だニャ。





東山警察署マスコットキャラクター「東山ニャンCOP東(あずま)くん」

自転車の盗難場所別件数(令和7年)



「消防記念日」表彰



3月7日は、昭和23年に警察から独立して「自治体消防」として発足した記念日(昭和25年制定)です。

この日にちなみ、東山区から地域の防火・防災活動の推進や事業所の自主防火管理などにご尽力された団体、事業所、個人を表彰します。

【市長表彰】

- 月輪学区自主防災会
- 北古西町自主防災部
(有済学区自主防災会)
- 南座
- 日本中央競馬会
京都場外勝馬投票券発売所
- 今熊野学区自主防災会
会長 生賀 洋美
- 社会福祉法人 洛東園
園長 西村 英亮

【消防局長表彰】

- 修道学区自主防災会
- 宮川筋七丁目自主防災部
(新道学区自主防災会)
- 妙法院 三十三間堂
- 株式会社祇園辻利 祇園本店
- 認定こども園 小松谷保育園
- 株式会社ベリー・プロジェクト
えびす屋東山
- 貞教学区自主防災会
副会長 辰野 友昭
- 弥栄学区自主防災会
副会長 秋山 敏郎

(敬称略・順不同・個人は受賞時の役職)

【問合せ】東山消防署 (☎541-0191/FAX 531-1999)



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)

相談(無料)

相談	日時	問合せ
弁護士 (京都市民法律相談)	毎週水曜日(祝日を除く) 【予約制】 13時15分～15時35分	地域力推進室 (☎561-9114/FAX 541-7755)
	①ネット予約 相談日の前週の木曜日9時～日曜日24時 ②電話予約 相談日の週の月～水曜日9時～17時 (水曜日は15時5分まで) 【定員】7組(1組につき20分以内)	QRコード
行政相談委員	4月2日(木)、5月7日(木) 各13時30分～15時30分	地域力推進室 (☎561-9114/FAX 541-7755)
司法書士	4月17日(金) 【予約制】 13時30分～15時30分	京都司法書士会 (☎255-2566)
行政書士	4月16日(木) 14時～16時	京都市消費生活総合センター (☎366-2250/FAX 366-2259)

※場所は全て区総合庁舎2階 地域力推進室相談室

保健福祉

■成人歯科相談(口腔機能相談)【無料】【申し込み不要】

【日時】4月17日(金)、5月15日(金) 各13時30分～15時
【場所】区総合庁舎地下1階(23番窓口にて受け付け)
【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

□口腔ケアで
感染症予防



東山区マスコットキャラクター「ひがしちゃん」

■胸部検診(肺がん・結核)【予約制】

おおむね毎月第1・第3月曜日の午後の実施を予定しています。

令和8年度から、日時が変更になります!ご注意ください。

【日時】4月20日(月)、5月18日(月) 各13時30分～15時30分

【場所】区総合庁舎(受付)地下1階23番窓口(撮影)1階正面玄関前 検診車

【内容】胸部X線撮影

【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

【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/FAX 531-2869)

東山図書館

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～19時まで) 【休館】毎週火曜日

■4月のテーマ図書の展示と貸し出し

【期間】4月1日(水)～30日(木)

【テーマ】「嘘みたいな本当の話」(一般)「わたしのごほうび」(児童)

■子ども読書の日記念事業

■パネルシアターのおたのしみ会

【日時】4月11日(土) 11時～11時30分 【内容】パネルシアターの上演

【出演】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～児童とその保護者

■あかちゃんのおたのしみ会

【日時】4月17日(金) 11時～11時30分

【内容】絵本の読み聞かせ、ふれあいあそび 他 【対象】乳幼児とその保護者

■0歳からの絵本コンサート

【日時】4月18日(土) 11時～11時30分 【内容】楽器の演奏、絵本の読み聞かせ 他

【出演】京都堀川音楽学校、東山図書館司書 【対象】乳幼児とその保護者

■おたのしみ会(三条保育所の先生)

【日時】4月22日(水) 11時～11時30分 【内容】絵本の読み聞かせ 他

【出演】三条保育所の先生 【対象】幼児～児童とその保護者

■おたのしみ会(「ぐりとぐら」さん)

【日時】4月25日(土) 11時～11時30分 【内容】絵本の読み聞かせ 他

【出演】京都華頂大学・華頂短期大学 絵本お話し出前クラブ「ぐりとぐら」

【対象】幼児～児童とその保護者

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

■焼成窯が使えます!

月に1回、開放期間を設定し、合窯で焼成していますので、気軽にご利用ください! 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。※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・在勤・在学の方

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。念のため各問い合わせ先へのご確認をお願いします。

年中無休

みなここ
-3755

間違いに
ください。

21時

し:24時間

こよほここ

-5855

ムページから)

コール 検索

問合せ 都市計画局住宅室住宅政策課 TEL 075-222-3666

ご相談ください!

高齢者等のすまいの相談



みやこ
**京安心
すまいセンター
とは**

みやこ「京安心すまいセンター」は、京都市のすまいのワンストップ総合窓口です。すまいの相談、耐震・省エネ相談、住情報の発信、高齢者等のすまい探しなど、だれもが安心・安全・快適に暮らせる理想のすまいづくりを応援しています。

京安心すまいセンターのホームページ▶



高齢であること等を理由に入居を拒まない民間賃貸住宅 すこやか賃貸住宅・すこやか賃貸住宅協力店

すこやか賃貸住宅

高齢であること等を理由に入居を拒まない民間賃貸住宅

**すこやか賃貸住宅
協力店**

高齢者等のすまい探しに協力的な不動産事業者等

すこやか住宅ネットで紹介中▶



低廉な「住まい確保」+ 社会福祉法人による「見守り」 高齢者すまい・生活支援事業



一人暮らしの高齢者が安心して暮らせる民間賃貸住宅を不動産事業者が紹介するとともに、住み替え後は、社会福祉法人による定期的な安否確認、保健・福祉に関する相談などのサービスを提供します。

※実施地域が限定されているため、「京都市高齢者すまい・生活支援事業」で検索、または京都市老人福祉施設協議会 (TEL075-354-8743) までお問い合わせください。

詳しい内容はこちら▶



空いてるお部屋を貸しませんか?

空き家、空き室をすこやか賃貸住宅として登録し、高齢の方などに貸していただける家主さんを探しています。
※住宅の仲介を業者に依頼されている場合は、可能な限り仲介業者による登録申請をお願いいたします。

登録申請についての問合せ
京安心すまいセンター
TEL 075-744-1315