

みんなで読めばもっと楽しい!

本でつながる健康の輪

区内の関係機関がそれぞれの得意分野を生かし、
「本と仲間とフレイル予防」というイベントを行っています。
運営している方の想いと、参加された方の声をお聞きました。



東山図書館 中村館長

「本」を読むことは、元気な体を維持するために効果的です。一緒に声に出して読んでみませんか?

朗読や本に関心のある方が集まり、一緒に楽しんでいただいています。他の人との交流も生まれ、つながりの輪が広がっています。気軽に参加してみてください!



東山区地域支え合い活動
創出コーディネーター※
井手さん

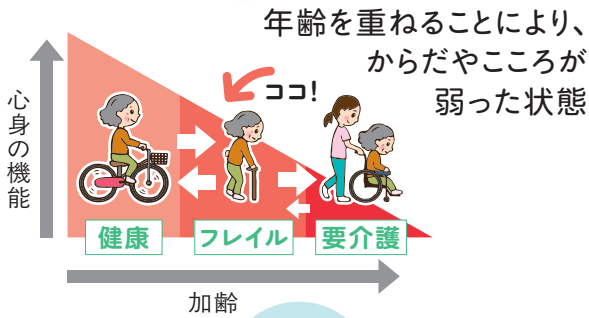
フレイル予防の体操はもちろん、朗読のための「口」や「目」の体操もお教えします。体を動かして、健康を維持しましょう!



地域介護予防推進センター
橋倉センター長

※京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の育成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

フレイルって何?



栄養
口腔
社会
参加
運動
フレイル対策
3本柱

適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。
早めに気づいて対策することが重要です。

参加された方の声



参加者の難波さん

東山で暮らし始めたときに、このイベントに出会いました。自分の好きなことが実現できる「居心地のいい場所」です。本を通じて、仲間づくりができたらいいなと思っています。



本と仲間とフレイル予防

日時 9月25日(金) 10時~11時30分
場所 区総合庁舎地下1階 会議室1
対象 市内在住・在勤・在学中、医師から運動制限されていない方
定員 30名(先着順) 持ち物 飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。
申込み 8月24日(月)~9月23日(水・祝) 窓口、電話またはFAXにて
問合せ 東山図書館 ☎541-5455/ FAX 551-9888

12月25日(金)
3月19日(金)
にも開催します!

お待ちしております!



東山・下京からはじめる「京都まなびあいクラブ」
～ まなくら Meet up! ～

地域の面白い取り組みを知りたい、特技を生かせる場や仲間が欲しい方に！みんなの「やってみたい！」をカタチにする学び合いの場のキックオフイベントを開催します。

- まずはのぞくだけでも！お気軽におこしください。
- 日時8月29日（土）10時30分～12時30分
- 場所下京区役所4階 会議室
（下京区西洞院通塩小路 上る東塩小路町608番地8）
- 内容「やってみたいこと」の事例紹介
「やってみたいこと」のシェア&交流タイム
- 申込み8月25日（火）までに二次元コードにて [詳細・申込みはこちら↑](#)

アイデアを
形にする
伴走支援も！



東山区でのまちづくりを応援！
― 採択事業を決定しました ―

令和8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7事業、コンパクトプランに2事業を採択しました。
採択事業には、つながりや居場所づくり、多世代・親子連れで楽しめる交流イベント、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・詳細はこちら

東山区マスコットキャラクター「ひがしちゃん」

コンパクトプラン・リア住プランは申請受付中。詳しくはこちら！

東山区民バレーボール大会

7月5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。
優勝した今熊野体育振興会Aチームは、8月30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：今熊野A 準優勝：清水 第3位：一橋

問合せ 地域力推進室
(☎561-9114/FAX541-7755)



東山散策 プラスせんぽ +1000

歴史に詳しい方のガイドを受けながら探訪します。
東山の隠れた魅力を探しながら、みんなで楽しく歩いてみませんか。

日時9月26日（土）10時～12時（受付 9時30分～）
※小雨決行、荒天中止（中止の場合は開催前日の17時までに区ホームページでもお知らせいたします。）

集合場所 区総合庁舎1階 ロビー

内容（コース）区総合庁舎～六道珍皇寺～建仁寺～白川～知恩院～円山公園～八坂神社

ガイド 松本修一 氏（（一社）京都中小企業家同友会東山支部・（株）アド・京都 代表取締役）
工藤美和子 氏（京都華頂大学 日本文化学部 教授）

対象 区内在住・在勤で、医師から運動制限を受けていない方（小学生以下の方は保護者同伴）

定員 10名（先着順）

持ち物 飲み物、タオル ※ウォーキングに適した服装・靴でお越しください。

申込み 9月24日（木）までに電話、FAX、窓口または二次元コードにて

主催（一社）京都中小企業家同友会東山支部・東山区役所

無料



[申込みはこちら↑](#)

京・食クッキング 秋の食育セミナー
「減塩に役立つNEW（乳）和食」

◆9月は食生活改善普及運動月間
「1日の食塩摂取目標量 7g未満」を目指しましょう。

「コク味」や「うま味」を活用し、おいしく無理なく続ける減塩生活を！

- 日時9月17日（木）10時～12時30分
- 場所区総合庁舎地下1階 栄養調理室
（受付 地下1階 23番窓口）
- 内容管理栄養士のお話
「減塩に役立つNEW（乳）和食」
調理実習「NEW（乳）和食で減塩クッキング」、試食、交流
- 対象18歳以上の区民 ※男性、料理が初めての方も、お気軽にご参加ください。
- 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、筆記用具
- 申込み8月26日（水）～9月14日（月）電話、FAXまたは窓口にて



健康教室 笑いヨガ講座

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた体操で、健康な体を作りましょう。

日時9月3日（木）10時～11時（受付 9時45分～）

場所区総合庁舎3階 大会議室

内容笑いヨガに関するお話と実技（講師 里内 初乃 氏）

持ち物 飲み物、手拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください。

対象 区内在住で、医師から運動制限を受けていない方

定員 10名（先着順）

申込み 8月20日（木）～9月2日（水）電話、FAXまたは窓口にて



問合せ 健康長寿推進課 (☎561-9128/FAX531-2869)



9月9日は救急の日

昨年（令和7年中）の市内での救急件数は、
過去最高の106,740件に達しました。

年々増加する救急件数に少しでも歯止めをかけるために…

- ・ふだんの生活の中で病気やケガを未然に防ぐよう、
気を付けましょう。
- ・かかりつけ医を持つようにしましょう。
- ・応急手当などの知識を身につけましょう。
- ・救急車を呼ぶべきか迷ったときには、
「救急の電話相談窓口 #7119」に相談しましょう。



東山消防署
マスコットキャラクター
「東(とう)りゅうくん」



問合せ 東山消防署
(☎541-0191/FAX531-1999)

#7119については
こちら



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)

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30日(水) 13時30分～15時30分	9月9日(水) 10時30分～11時30分	10月14日(水) 11時～12時	9月9日(水)、10月14日(水) 各14時～15時	9月2日(水)、10月7日(水) 各13時30分～14時30分	8月25日(火) 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か月頃の乳児の 保護者10組(先着順)	8～12か月頃の乳児の 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	助産師のお話「赤ちゃんの いる暮らし」、沐浴(赤ちゃん のお風呂)体験、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 いてのお話等 ※ベビーカーで の入室不可。抱っこ紐等をご持 参ください。	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お話 等	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		前月1日～前日	前日まで	
申込み方法	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➡



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。

乳がん巡回健診(マンモグラフィー検査)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、健診を受けましょう。

日程 10月9日(金)、26日(月)、11月10日(火)、19日(木)、30日(月)
※検診日時等は、京都予防医学センターから後日郵便でお知らせします。

場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室

内容 マンモグラフィー検査(エコー(超音波)検査と視触診は実施なし)

対象 市内在住の40歳以上の女性(2年に1回受診可※)※受診する年の12月31日
時点で偶数年齢の方(ただし、奇数年齢の方でも前年に本市のがん検診を
受診されていない方は受診可能です。)

申込み 乳がん巡回検診申込はがき(乳がん検診案内チラシに添付、窓口または
ホームページでも入手可能)を9月15日(火)(当日消印有効)までに
京都予防医学センターへ

問合せ 健康長寿推進課(☎561-9128/FAX531-2869)

ホームページは
こちら



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(祝日の場合は翌日)

9月のテーマ図書の展示と貸し出し

期間 9月2日(水)～30日(水) テーマ 「朝活・夜活」(一般)「どうぶつ」(児童)

ベビー・キッズ用品の交換会&ボードゲームパーティー

ボードゲームは3歳から楽しめます! 日時 9月13日(日) 10時～12時(入退場自由)

ブックリサイクル 不要図書などおひとり10冊まで無償譲渡

期間 9月14日(月)～20日(日) ※なくなり次第終了

あかちゃんのおたのしみ会 日時 9月18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 対象 乳幼児とその保護者

英語のおたのしみ会 日時 9月19日(土) 11時～11時30分

内容 英語絵本の読み聞かせ、英語での手遊び 他 出演 日吉ヶ丘高校ESS部

定員 20名(当日先着順) 対象 幼児～児童とその保護者

コント・落語会 東山寄席 日時 9月26日(土) 11時～11時40分

出演 立命館大学 落語研究会 定員 15名(当日先着順)

講演会「京都国立博物館 特別展 源氏物語 王朝のかがやき」の見どころ

日時 10月15日(木) 13時30分～14時30分 場所 区総合庁舎地下1階 会議室1

講師 井並林太郎 氏(京都国立博物館 学芸部 主任研究員) 定員 40名(先着順)

申込み 9月2日(水)～10月14日(水) 電話、FAXまたは来館にて

市民講座「京都東山の寺院文化」

日時 10月17日(土) 13時30分～14時30分 場所 区総合庁舎地下1階 会議室1

講師 伊藤茂樹 氏(京都華頂大学 日本文化学部 准教授)

定員 40名(先着順) 申込み 9月2日(水)～10月16日(金) 電話、FAXまたは来館にて

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

誰もが安心安全に生活し活躍できる多文化共生社会にむけて

京都市には、約160の国や地域の方々が住んでおり、留学や就労など、様々な分野で活躍されています。

すべての人が暮らしやすい社会を築くために、言語や文化の異なる人々が互いの違いを理解し、尊重し合うことが大切です。

「京都市国際都市ビジョン」を策定し、多様な文化を尊重し、国籍や民族の違いなどにより不当な差別を受けることのない社会の実現を目指しています。

文化をつなぐ コミュニケーションのヒント

「えっ？」と思う行動は、文化や習慣の違いからかも。間違っていることがあれば、地域のルールなどを教えてもらえると助かります！

まずはあいさつをしてみよう、日本語でも大丈夫。日本語で話すときは、表情とジェスチャーを意識してみることも大事！

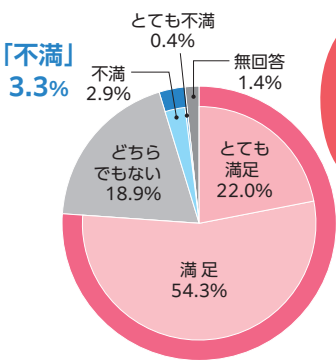
日本語が難しかったら、翻訳アプリなどコミュニケーションを取るツールを活用してみよう！



外国籍市民意識・実態及び受入れに関する調査結果

令和7年度に外国籍市民の生活実態やニーズ、日本人の受入れに関する意識などを把握するためのアンケート調査を行いました。

本市での生活満足度



外国籍市民の
76.3%が
「満足」と回答！

「満足」
76.3%

一方で、外国籍市民の生活の困りごととして、日本語での会話や読み書きなどが上位に挙げられました。

外国籍市民へのアンケート調査結果

日本人との交流意向について

93.5%が「交流意向あり」と回答。

【現在交流できていない理由】
言葉が通じない、きっかけがないが多い。

「本市に望むこと」で多かった意見

- 差別意識や偏見をなくしてほしい。
- 日本語を学んだり、日本人と交流する機会を増やしてほしい。

アンケート結果を踏まえ、更なる取組の充実を行います。

日本人へのアンケート調査結果

外国人との交流意向について

61.1%が「交流意向あり」と回答。

【現在交流できていない理由】
言葉が通じない、きっかけがないが多い。

「本市に望むこと」で多かった意見

- 外国籍市民が日本語や日本文化を学ぶ機会を増やしてほしい。
- 外国人への差別や偏見をなくしてほしい。



詳細はこちら



ぜひ、京都市国際交流会館 (kokoka)にお越しください

市国際交流会館 (kokoka) は、日本語教育や様々な異文化交流事業を行う、本市の多文化共生・国際交流の拠点です。

各催しの様子



日本語教室



kokoka オープンデイ



kokoka マスコット
キャラクター
ココカ

他にも様々な
取組を行っているよ。

詳しくはこちら

