No.371　令和8年(2026)11月15日　京都市東山区役所地域力推進室　〒605-8511　東山区清水5丁目130-6　☎(050)1725-5019(代)　FAX(075)541-9104　京都市印刷物第080070号

こちら東山

東山シンボルマーク

市民しんぶん東山区版
11月15日号
東山区役所ホームページ　東山区役所　検索

東山区　総人口:34,727人　男性:15,232人
世帯数:20,447世帯　女性:19,495人
令和8年10月1日現在(令和2年国勢調査結果に基づく推計)

東山区地域子育て交流事業

無料　第5回

すくすくひろば



東山区マスコットキャラクター
「ひがしちゃん」

日時 12/11(金)
10:30～11:45
(受付 10:15～)

内容
- ●音楽・歌あそび、パネルシアター
- ●サーキットあそび
- ●親子ストレッチ
- ●工作コーナー
- ●手形足形コーナー
- ●絵本・情報コーナー など

場所 区総合庁舎3階 大会議室

対象 市内在住の乳幼児親子

定員 45組(先着順・事前申込要)

申込み 12/9(水)までに申込みフォームから⬆





運営 東山区地域子育て交流事業「すくすくひろば」実行委員会

主催 区内の児童館・乳幼児親子のつどいの広場、区社会福祉協議会、区役所子どもはぐくみ室

協力 区内の保育園(所)・認定こども園・幼稚園、区民生児童委員会、東山図書館、東山区まちじゅう図書館プロジェクト、京都洛東ロータリークラブ

主催の子育て支援施設をご紹介！

新道児童館





自由遊びはいつでもどうぞ！登録制の乳幼児クラブや、申込不要の季節イベントも大好評！

時間 10:00～18:30(月～土)
場所 宮川筋四丁目306
問合せ ☎・FAX 531-5319

今熊野児童館





グラウンドのある自然に囲まれた児童館です。乳幼児親子さん向け「こっこクラブ」でお待ちしています！(見学歓迎)

時間 10:00～18:30(月～土)
場所 今熊野日吉町48-34
問合せ ☎・FAX 561-6187

清水児童館





自由参加の「わいわい広場」の他に毎月「乳幼児さんよっといデー」「乳幼児教室」もあります♬

時間 10:00～18:30(月～土)
場所 区総合庁舎南館3階
問合せ ☎・FAX 541-0433

乳幼児親子のつどいの広場 ありんこ広場





四季折々の豊かな自然に囲まれながら、室内で自由に遊べます。

時間 10:00～16:00(木・日は休み)
場所 小松谷保育園内
問合せ ☎585-5064

子どもをまんなかに 地域でつながる子育ての輪

子育て便利帳
すくすく東山



「どこに行けばいいの？」「近くに相談できる場所はあるかな？」そんな時に心強い味方となるのが、この冊子です！ 詳しくはこちら➡

区内の支援施設・団体等をわかりやすく紹介していますので、ぜひご覧ください！

東山区では、子育て等に関する施設や、地域で活動される団体等の皆さまと連携し、地域全体で子どもの成長と子育てを切れ目なく応援するまちづくりを進めています。



区役所ではこんなことも！

成長にあわせた取り組みを開催中！
出産前➡プレママ・パパ教室
離乳食期➡離乳食講習会
仲間づくり➡子育て交流会「ふわりん横丁」
詳細・日程

子どもはぐくみ室 公式X
子どもや子育てに関する情報、イベント情報などを発信中♬ アカウント➡

問合せ 子どもはぐくみ室(☎561-9349/FAX531-2869)

特殊詐欺の被害STOP! サギ電話対策はこちらから 府警察HP

東山ふれあいリレーマラソン

東山区「はぐくみ」ネットワーク実行委員会では、子どもたちと一緒にタスキをつなぐリレーマラソンを開催します。



当日は未就学児の遊び場もあります！

日時 12/12(土) 10:00～12:30(受付 9:30～)
※中止となる場合は、当日７時までにFacebookアカウントでお知らせします。

Facebook⬆アカウント

場所 開睛小中学校 第二教育施設（通称：第二アリーナ）
（東山区松原通大和大路東入二丁目轆轤町82）

持ち物 室内運動靴　※走りやすい服装でお越しください。

対象 どなたでも可　主催 東山区「はぐくみ」ネットワーク実行委員会

問合せ 市はぐくみ育成推進課（☎222-3866/FAX251-2322）

健康づくりサポーターと歩く
建仁寺さんウォーキング

2・3月には街角ウォーキングも。

日時 12/11(金) 10:00～11:00

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

プラスせんぽ +1000

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 汗拭きタオル、飲み物、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、医師から運動制限を受けていない方

申込み 11/20(金)から電話、FAXまたは窓口にて

問合せ 健康長寿推進課（☎561-9128/FAX531-2869）

― 図書館に郵便局がやってくる！ ―
年賀状を作ってだそう

書くタイミングが遅れ、「今年は出さなくていいか…」となりがちな年賀状。この機に東山図書館で書きませんか？



日時 12/19(土) 11:00～11:40

場所 区総合庁舎南館２階 東山図書館

内容 年賀状づくり、司書による絵本の読み聞かせ

問合せ 東山図書館
（☎541-5455/FAX551-9888）

当日、郵便屋さんが年賀状を集荷してくれます。
送りたい相手の住所を忘れずにメモしてきてくださいね。

一緒に始めましょう　輝くあなたが主役！
本と仲間とフレイル予防



日時 12/25(金) 10:00～11:45(受付 9:45～)

場所 区総合庁舎地下１階 第１会議室

内容 ・講座「社会参加とフレイル予防」
・椅子に座ったままできる体操、みんなでお口の体操
・希望者による発表と図書館司書の朗読
※ご参加の方に発声していただく機会があります。

対象 市内在住・在勤・在学で、医師から運動制限を受けていない方

定員 30名（申込先着順）

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 11/20(金)～12/23(水) 窓口、電話またはFAXにて
※朗読の発表希望者は、申込み時にお伝えください。



問合せ 東山図書館（☎541-5455/FAX551-9888）

#東山ぐらむ クイズ



東山区公式Instagram「ここが、わたしの生活圏。～夜の帰り道～」の投稿では、区内在住の方の“帰り道”が紹介されています。彼女の一番のお気に入りは、夜が更けた頃、○○の塔が消灯する瞬間。○○に入る言葉は何でしょう？

1．三重　2．八坂　3．太陽　4．バベル

応募方法 ハガキまたはメールにて①氏名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 12/2（水）まで

ヒントは東山区公式Instagramアカウントで確認できます！

正解された方の中から抽選で３名様に図書カード千円分をプレゼント
※抽選結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

住んでこそ！東山プロジェクト
@higashiyama_official

鉄道模型が走る
つながるカフェ

鉄道模型を使ったジオラマを楽しめるカフェを今年も開催！
ジオラマを眺めるだけでもよし、カフェとしてくつろいだり、本を読んだりお話をすることも！



同じ趣味を持つ方との交流の場としてもご活用ください。

日時 12/12(土)
10:00～14:00(入退場自由)
※市内に気象警報が発令されている場合は中止します。

場所 区総合庁舎１階 展示ホール

内容 鉄道模型・ジオラマ・写真の展示・カフェスペース・図書コーナー（クイズラリーやカードゲーム等）など

対象 どなたでも可

主催 東山区地域福祉推進委員会（事務局：区社会福祉協議会）

問合せ 区社会福祉協議会（☎551-4849/FAX551-4858）

京都いつでもコール
☎661
※おかけ間
ご注意く
☎：8時～
FAX・メー
FAX 661
メール（ホー
京都いつでも

入浴中に気を付けて
救急事故を予防する

119番 消防です!

寒さが本格化するこれからの季節。以下のことに気をつけましょう。

入浴中の事故
〈 乳幼児・小児の場合 〉
・子どもだけで入浴させない。
・走ったり、蓋に乗ったりさせない。
〈 高齢者の場合 〉
・床の石けん等を洗い流す。
・入浴前に家族に一声かける。
・長時間、浴室から出てこない場合は、様子を確認する。

ヒートショック
・脱衣所や浴室をあらかじめ温めて、温度差を少なくする。
・湯温は低めに設定し、長湯を避ける（10分以内が目安）。
・入浴前後に十分な水分補給をする。
・浴槽から急に立ち上がらない。
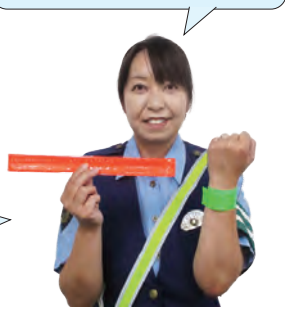
危険かもと思ったら、迷わず119番を！

問合せ 東山消防署（☎541-0191/FAX531-1999）

反射材を着用して交通事故防止!



反射材を身に着けると、車のライトを受けて光り、運転手さんから見えやすくなります。



東山警察署 交通課
摸利さん

反射材は、交通事故防止に非常に有効です。暗い中でも目立つよう、カバンなどに反射材を付けましょう。

問合せ 東山警察署（☎525-0110/FAX561-3074）

東山広報板

区役所
☎（050）-1725-5019（代）
FAX 541-9104
〒605−8511 東山区清水5丁目130-6
開庁時間 9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）

相談

相談種別	相談日時	問合せ
弁護士	毎週水曜 13:15～15:35 予約制	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9:00～日曜24:00 ②電話予約　相談日の週の月～水曜9:00～17:00（水曜は15:05まで） 定員 7組（1組につき20分以内） 申込みはこちら➡	
行政相談	12/3（木）13:30～15:30	地域力推進室（☎561-9114/FAX 541-7755）
司法書士	12/18（金）13:30～15:30 予約制	京都司法書士会（☎255-2566） 申込みはこちら➡
行政書士	12/17（木）14:00～16:00	京都府行政書士会（☎692-2500/FAX 692-3600）

※場所は区総合庁舎２階 地域力推進室相談室（一部除く）

保健福祉
区役所でぜひ受診してください(無料)

成人歯科相談（口腔機能相談）【申込不要】
日時 12/18(金)、1/15(金) 各13:30～15:00
受付 区総合庁舎地下１階 23番窓口
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

胸部検診（肺がん・結核）【予約制】
日時 12/7（月）、12/21（月）、1/4（月）、1/18（月）各13:30～15:00　※12/21のみ骨密度測定も実施（骨密度測定のみは受付不可）
受付 区総合庁舎地下１階 23番窓口
内容 検診車での胸部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
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)

エコまちステーション
☎366-0182 FAX 366-1376
区総合庁舎2階
開庁時間 9:00～17:00（土・日・祝日、年末年始を除く）

	日程	時間	場所	備考
①陶磁器製食器	11/23（月・祝）	9:00～11:00	旧東山まち美化事務所（今熊野日吉町10-3）	充電式電池・小型家電類も回収
②移動式拠点回収	12/12（土）	9:00～11:00	元今熊野小学校（今熊野南日吉町27-3）	回収品目・詳細はこちら⬇

図書館
☎ 541-5455
FAX 551-9888
区総合庁舎南館２階
開館 9：30～17：00(平日の木曜日は11：30～19：00)
休館 毎週火曜日

12月のテーマ図書の展示と貸し出し
期間 12/2（水）～28（月）
テーマ 「年末年始」（一般）「いちねんのおわり」（児童）

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。無くなり次第終了
期間 12/14（月）～12/20（日）

あかちゃんのおたのしみ会
日時 12/18（金） 11：00～11：30
内容 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊び 他
出演 東山総合支援学校　対象 乳幼児とその保護者

青少年活動センター
☎ 541-0619
FAX541-0628
区総合庁舎2階
開館 10：00～21：00（日・祝は10：00～18：00）
休館 毎週水曜日　higashiyama@ys-kyoto.org

焼成窯を利用してください！
趣味で作陶されている方に向けて、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。
※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

老人福祉センター
☎/FAX541-0434
区総合庁舎南館地下2階
開館 9:00～17:00　休館 日・祝日

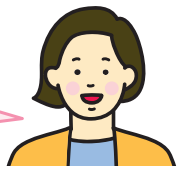
フレイル予防講座「ボール運動」
運動が苦手でも大丈夫！楽しく体を動かそう！
日時 11/30(月) 13:30～15:00
場所 教養室
定員 14名（先着順）
申込み 11/20(金) 9:00～来所または電話にて
持ち物 上靴、飲み物、マスク
※動きやすい服装でお越しください。
対象 市内在住、60歳以上の医師などから運動制限を受けていない方

区社会福祉協議会
☎ 551-4849
FAX 551-4858
東山区五条通大和大路東入５丁目梅林町576-5
（やすらぎ・ふれあい館内）
開館 9:00～17:00　休館 土・日・祝日

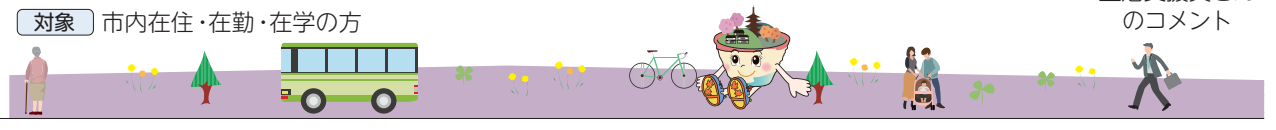
日常生活自立支援事業
『生活支援員』を募集します！
判断能力に不安のある高齢者や、知的・精神障害のある方などを対象にご自宅等を訪問し、福祉サービスの利用援助や金銭管理等の支援を行います。

～生活支援員養成研修～
日時 11/26(木) 9:30～16:15
場所 ひと・まち交流館 京都 ２階 大会議室（下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1）
申込み 11/19(木) までに申込みフォームから
対象 概ね20歳～満75歳未満の方
問合せ 京都市社会福祉協議会 自立支援部（☎354-8734/FAX 354-8737）
申込みはこちら⬆

地域で何か役に立つことができればと思い、始めました。利用者様とのちょっとした会話や笑顔が、活動を続ける励みになっています。



生活支援員さんのコメント



年中無休
みなここ
-3755
調違いに
ください。
21時
ル：24時間
ごようはここ
-5855
ムページから）
コール 検索

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。

再生紙・植物油インクを使用しています。
不要になれば古紙回収等に出してください。

問合せ 京都市消防局 警防部救急課 TEL212-6702 FAX212-6748

救急車を呼ぶ？呼ばない？
いま診てくれる病院はどこ？
応急手当のやり方は？



京都市消防局公式キャラクター 北山 駆

こんな時には

シャープ ナナ イチ イチ キュウ

＃7119

にお電話を！

急な体調不良やけがをした際に判断に迷ったことはありませんか？

自身や家族が急病やけがに見舞われると、誰でも不安な気持ちになったり、動揺してしまうものです。

そのような状況で役立つのが、救急安心センターきょうとが運営する**「＃7119」**です。＃7119では、**看護師に医療に関する相談をすることができ、的確なアドバイスを受けることができます。**

＃7119は、幅広い年代の方が利用されており、
「父が脳梗塞でした。助かりました」
「電話相談で救急車を呼んだ方がよいと確信できて良かった」
など多くの利用者の声をいただいております。



携帯電話・スマートフォンや
プッシュ回線（笠置町・南山城村等を除く）
からは

短縮ダイヤル ＃7119

ダイヤル回線・IP電話など
からは

0570-00-7119

（全ての電話・京都府全域で利用可能）

＼一目でわかる！＃7119のポイント！／

Q. 電話の受付時間は？

24時間365日
いつでもお電話ください！

Q. 対象地域・対象年齢は？相談料はかかるの？

京都府全域、全年齢対象！
無料※で医療相談が可能です！
※通話料は相談者の御負担となります

Q. なにをしてもらえるの？

看護師等が相談内容から、**緊急性**（今すぐ救急車を呼ぶべきか否か）**や医療機関の受診、応急手当の方法など**について助言します！



京都市消防局公式キャラクター 二条 葵

小児の急な病気やけがを相談できる専門窓口はないの？



小児の急な病気やけがについては、**小児救急医療相談窓口（＃8000）**をご利用ください。

対象は、**京都府内にお住まいの15歳未満の子供やその家族**です。

相談電話は**午後7時から翌朝8時まで**で、**土曜日（祝日・年末年始を除く）は午後3時から翌朝8時まで**です。※相談料無料・要通話料

携帯電話・スマートフォン、
プッシュ回線（笠置町・南山城村等を除く）からは

＃8000

ダイヤル回線・IP電話などからは

075-661-5596

（全ての電話・京都府全域で利用可能）

小児科医や看護師が専門相談に応じます。

※いずれの相談電話も、あくまで看護師等による相談・助言を目的としています。**呼吸をしていない、脈・意識がない、大量に出血している**などの場合や、自身が緊急と思ったときは、**ためらわず119番通報**をして救急車を呼んでください。

市民しんぶんへの広告（１～４面下欄）を募集中。【問合せ】（株）ウィット（☎072-668-3275）　※広告内容は各事業者にお尋ねください。