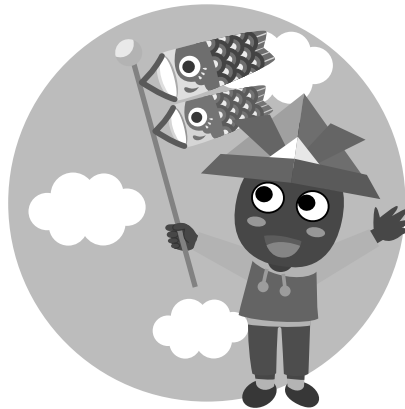


市民しんぶん 山科区版（拡大版）

や ま し な

5 / 15



今月号の題字

細井 満子さん（勧修学区）

山科区役所ホームページアドレス

[https：//www.city.kyoto.lg.jp/yamasina/](https://www.city.kyoto.lg.jp/yamasina/)

編集・発行 京都市山科区役所地域力推進室

〒607-8511 山科区栂辻池尻町14-2

電話592-3066・FAX502-8881

京都市印刷物第051055号



App Store



Google Play

※ダウンロードは無料。 通信料は利用者負担。

## 【目次】

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 2023 山科区2万人まち美化作戦.....                       | 3  |
| 山科区フラワーロード推進事業<br>「花と緑のまちづくりサポーター」募集中！ ..... | 4  |
| やましな！ 健康のすすめ！<br>・ 65歳からの栄養改善教室.....         | 5  |
| ・ 京(きょう)・食(しょく)クッキング～初夏の食育セミナー～ .....        | 6  |
| ・ 糖尿病予防教室～健診結果改善にチャレンジ！ ～ .....              | 7  |
| ・ 献血にご協力ください .....                           | 8  |
| ・ 6月4日(日)～10日(土)は“歯と口の健康週間”です。 .....         | 8  |
| ・ 乳がん巡回検診 .....                              | 9  |
| 令和5年度 山科消防団総合査閲 .....                        | 10 |
| コーラスフェスティバルin山科・醍醐 .....                     | 10 |
| 福祉ボランティア活動支援助成 .....                         | 11 |
| 資源物の移動式拠点回収 .....                            | 12 |
| 情報掲示板 .....                                  | 13 |
| 6月1日は「人権擁護委員の日」 .....                        | 15 |
| 京都いつでもコール .....                              | 18 |

# ○ 2023 山科区2万人まち美化作戦

## 6月4日(日)午前9時～

少雨決行・雨天中止の場合は、6月11日(日)午前9時～に延期

山科区では6月の第1日曜日、各学区の自治連合会を中心に、学区内の道路・河川(遊歩道など)の一斉清掃や門掃きなどが行われますので、ぜひご参加ください！



毎年たくさんの  
区民の皆さまに  
ご参加いただい  
ています！

詳しい参加方法や取組内容は、各学区の自治連合会または区まちづくり推進担当までお問い合わせください。

※実施の可否は、実施当日7時30分から

テレフォンサービス(電話502-8881)でお知らせします。



水や緑に囲まれた  
美しいまち山科を  
私たちの手で守ろう



6月は環境月間です。  
環境の保全について関心と理解を  
深めましょう。



問合せ 区まちづくり推進担当(電話592-3088)

## 山科区フラワーロード推進事業

### 「花と緑のまちづくりサポーター」募集中！

「花と緑のまちづくりサポーター」は花壇のお手入れなどを行っています。

和やかな雰囲気楽しく活動しています♪

初心者の方も歓迎です。

ぜひご参加ください。

一緒にお花を育てませんか？



活動頻度 月1～2回

活動場所 山科区役所・東部文化会館の花壇など

対象 区内で活動できる方

申込み 問合せ先へ電話

問合せ ふれあい“やましな”実行委員会

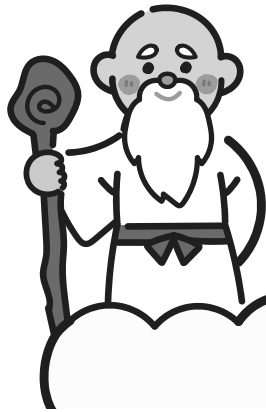
(区まちづくり推進担当(電話592-3088))

山科区役所ホームページは

山科区役所

🔍 検索

## ○ やましな！健康のすすめ！



意識をしないと身体のちょっとした  
変化には気づかないもの……。  
健康教室に参加したり健診（検診）を受けたり  
して健康づくりに励むのじゃ。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（区役所 1 階 1 番窓口）  
（電話592-3222）



### 6月は食育月間！食育セミナーのご案内

「料理が苦手」という方もぜひご参加ください！

筋力・体力低下  
を防ぐ！

不慣れな方も  
安心

お手軽料理に  
挑戦



**男性限定**

### 65歳からの栄養改善教室

日時 5月30日（火）10:00～12:00（受付9:40～）

場所 区役所2階 栄養室（受付：1階1番窓口）

内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食

対象 区内在住の65歳以上の男性

定員 12名（先着順）

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル2枚

申込み 5月17日（水）～26日（金）に問合せ先の電話または  
窓口にて申込み

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（区役所 1 階 1 番窓口）  
（電話592-3222）



# 京(きょう)・食(しょく)クッキング ～初夏の食育セミナー～



野菜をたっぷり使ったレシピの紹介やバランスの良い食事についての講話などを行います。

日時 ①6月2日(金)②6月16日(金)

10:00～12:00(受付9:40～)

※参加は①②いずれか一方

場所 区役所2階 栄養室

(受付：1階1番窓口)

内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食

対象 区内在住の18歳以上の方

定員 各12名(先着順)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、  
手ふきタオル

申込み 5月22日(月)～6月13日(火)に  
問合せ先の電話または窓口にて  
申込み

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(区役所1階1番窓口)  
(電話592-3222)

1日の野菜  
目標量(350g)の  
2/3がとれる♪



～献立～

- ごはん
- 魚のつつみ焼き
- トマトの和風マリネ
- なすのごまだれ風味
- かぼちゃのムース

※変更になる場合があります

★連続講座★

# 糖尿病予防教室

## ～健診結果改善にチャレンジ！～



過去の健康診査の結果や日常生活を振り返り、健康づくりに取り組みましょう！専門職がサポートします。

|     |                                       |                                            |
|-----|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| 第1回 | 6月5日(月)<br>9:45～11:45<br>(受付9:30～)    | ●体重・血圧測定<br>●健康運動指導士による運動実技<br>●管理栄養士の話 など |
| 第2回 | 7月頃<br>※日時が決まり次第、<br>参加者にお知らせ<br>します。 | ●体重測定<br>●医師・歯科衛生士の話 など                    |
| 第3回 | 12月13日(水)<br>9:45～11:45<br>(受付9:30～)  | ●体重・足指力測定<br>●6ヵ月間の振り返り など                 |

場所 区役所2階 大会議室

対象 区内在住の18歳以上で現在糖尿病の治療を受けておらず、  
3回全ての講座に参加できる方

定員 20名(先着順)

参加費 無料

持ち物 尿糖・血糖値・HbA1cが分かる健康診査の結果  
(お持ちでなくても参加可)、筆記用具、マスク

申込み 5月19日(金)～31日(水)に問合せ先の電話または  
窓口にて申込み

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(区役所1階1番窓口)  
(電話592-3222)

## 献血にご協力ください

音羽川献血会

日時 6月15日(木) ①10:00～11:30

②12:30～16:00

場所 スーパーフレスコ山科店変形交差点角

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(区役所1階1番窓口)  
(電話592-3222)



6月4日(日)～10日(土)は“歯と口の健康週間”です。



健康な歯を維持するために、定期的に歯科健診や  
歯科医院でのメンテナンスを受けましょう。

### ■成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

むし歯や歯周病など、一度、お口の健康をチェックしてみませんか？

日時 5月26日(金) 9:00～10:30

場所 区役所1階 健康長寿推進課

対象 18歳以上の方、妊産婦の方

内容 歯科健診、歯科相談、保健指導

費用 無料

申込み 不要

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(区役所1階1番窓口)  
(電話592-3222)

### ■歯周疾患予防健診

京都市では節目年齢の方を対象に行っています。

場所 指定医療機関

対象 市内在住の満40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方(年1回)

費用 500円(免除制度あり)

申込み 指定医療機関に事前予約

対象の指定医療機関、申込方法など、詳しくはこちらから



## 乳がん巡回検診

乳がんは、初期症状が現れないことが多いため、早期発見するには定期的な乳がん検診の受診が大切です。

**時期** 7～9月

**場所** 区役所2階 大会議室

**対象** 40歳以上の女性で、受診する年の12月31日時点で偶数年齢になる方  
(奇数年齢の方でも、前年に受診されていない方は受診可能)

**内容** マンモグラフィ(X線)検査

※視触診・エコー検査は実施しません。

**費用** 1,300円(免除制度あり)

**申込み** 6月15日(木)までに【消印有効】、乳がん巡回検診申込はがきを申込先へ提出

※申込み後、検診日時などのお知らせが郵便で届きます。

**申込先** 京都予防医学センター乳がん巡回検診係

(〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28 電話811-9135)

乳がん巡回検診申込はがきは、①乳がん検診案内チラシ  
②区健康長寿推進課窓口③市ホームページから入手可能



市ホームページはこちら▲

 総人口 132,065人 男性：61,809人 女性：70,256人

 世帯数 64,951世帯 令和5年4月1日現在(山科区推計人口)

## ○ 令和5年度 山科消防団総合査閲 ～大切な人、大好きな山科のまちを守ります～

山科消防団では、消防団員の結束力向上と災害対応能力向上のため、「山科消防団総合査閲」を実施します。

礼式訓練と放水訓練において、消防団員一同が、日頃の成果を存分に発揮します。ぜひ地元分団のご支援をよろしくお願いいたします。

日時 5月21日(日)(少雨決行) 9:00～12:00頃

場所 山科中央公園(西野阿芸沢町)

問合せ 山科消防署(電話592-9755)



山科消防団 山階南分団 高瀬分団長

山階南分団は、6月に実施される京都市消防団総合査閲にも山科区代表として出場します。団員一同力を合わせ、頂点を目指して頑張っています。訓練中は、地域の皆様にご迷惑をおかけしますが、応援よろしくお願いいたします！

## ○ コーラスフェスティバルin山科・醍醐

出演団体募集

ステージに出演するコーラス団体を募集します。

日頃の活動の成果を発揮しませんか。

日時 10月29日(日) 13:00～16:30

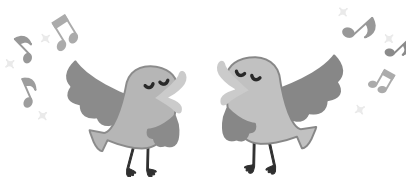
場所 東部文化会館 ホール

対象 山科区及び伏見区醍醐地域を拠点に活動を行うコーラス団体  
(計15団体程度)

参加費 1名あたり1,000円(高校生以下は参加費無料)

申込み 5月15日(月)～31日(水)に出演申込書(東部文化会館・ホームページで配布)を問合せ先へ提出

問合せ 東部文化会館(電話502-1012 FAX502-1014)



## ○ 福祉ボランティア活動支援助成

福祉ボランティア活動の発展と継続を支援することを目的として、助成の申請を募集します。

申請書はこちらの  
山科区社会福祉協議会  
ホームページから▶



**申請期日** 6月16日(金)必着

**対象** 以下の全ての要件を満たす福祉ボランティア活動

- ① 1年以上継続して行っている活動であること
- ② 山科区内の活動であること
- ③ 社会や地域に開かれた活動であること

**助成金額** 1つの活動につき上限3万円

**申込み** 令和5年度ボランティア活動支援助成申請書を問合せ先へ提出

**問合せ** 京都市山科区社会福祉協議会

(〒607-8344 西野大手先町2-1 電話593-1294)

## ○ 資源物の移動式拠点回収



★ボタン電池を捨てる時は、+極と一極にテープを貼るなどして、絶縁してください。

| 月 日      | 場 所                                        |
|----------|--------------------------------------------|
| 5月22日(月) | ●北花山大林公園 ●御陵市営住宅遊園                         |
| 5月25日(木) | ●榊辻西浦公園 ●西野山中臣ちびっこひろば                      |
| 5月29日(月) | ●櫃川(大鳥井)公園<br>●西野(みょうが池)公園                 |
| 6月1日(木)  | ●陵ヶ岡小学校 ●ヴィラ九条山前                           |
| 6月2日(金)  | ●西野公会堂 ●西野野色第二公園                           |
| 6月5日(月)  | ●桜谷第二公園 ●西射庭ノ上公園                           |
| 6月8日(木)  | ●六兵エ池公園                                    |
| 6月9日(金)  | ●本願寺山科別院(大型バス駐車場)<br>●東部土木事務所西側公園前         |
| 6月12日(月) | ●高岩公園 ●大塚自治会館                              |
| 6月15日(木) | ●東野竹田公園 ●左義長公園                             |
| 6月16日(金) | ●PROPREOTOWA駐車場(音羽川小学校通用門前)<br>●音羽市営住宅児童遊園 |
| 6月19日(月) | ●御所田公園 ●大宅御所田公園                            |

時間 いずれも14:00～15:00

問合せ 山科まち美化事務所(電話573-2457)、  
山科エコまちステーション(電話366-0184)

## ○ 情報掲示板

| 相 談                   |                                                                                  | 無 料                                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                       | 日時                                                                               | 問合せ先                                |
| ①弁護士による<br>京都市民法律相談   | 毎週水曜日<br>(閉庁日を除く)<br>13:15～15:35                                                 | 区まちづくり推進担当<br>(電話592-3088)          |
|                       | <b>申込方法</b><br>電話または来所(定員14名・先着順)<br>相談日の週の月・火曜日 9:00～17:00<br>相談日当日の 9:00～15:05 |                                     |
| ②無料行政相談               | 6月8日(木)<br>13:30～16:00                                                           | 京都行政監視<br>行政相談センター<br>(電話802-1100)  |
| ③司法書士による<br>無料登記・法律相談 | 6月13日(火)<br>13:30～15:30                                                          | 京都司法書士会<br>(電話255-2566)             |
| ④行政書士の<br>市民困りごと無料相談  | 6月20日(火)<br>13:30～16:00                                                          | 京都府行政書士会<br>第6支部事務局<br>(電話692-2500) |
| ⑤こころの相談<br>(精神保健福祉相談) | 毎月第1～4金曜日<br>(閉庁日を除く)<br>13:30～15:00                                             | 区障害保健福祉課<br>(電話592-3479)            |
| ⑥空き家相談窓口              | 平日 <b>常時開設</b><br>9:00～17:00                                                     | 区総務・防災担当<br>(電話592-3066)            |

※①～④は区役所2階 第2会議室、⑤区役所1階 障害保健福祉課相談室、  
⑥は区役所2階 20番窓口で実施

## 山科図書館(電話581-0503)

### ■おたのしみ会

日時 ①5月20日(土)11:00～

②6月17日(土)11:00～

内容 絵本の読み聞かせ 他

### ■外国語であそぼう!

日時 5月27日(土)14:30～

内容 外国語の絵本の読み聞かせ 他

### ■赤ちゃんの会

日時 6月19日(月)11:00～

内容 絵本の読み聞かせや  
ふれあいあそび 他

### ■テーマ図書の展示と貸出

5月 一般書「憲法」「京都をめぐる」 児童書「おでかけ」

6月 一般書「環境」「自然に親しむ」 児童書「あめ(雨)」

### ■其枝幼稚園の園児による絵画展示

日時 6月30日(金)まで

### ＼山科文学探訪／

区内の文学ゆかりの地を  
散策します♪

テーマ 志賀直哉『山科の  
記憶』と山科近代  
化の足跡を歩く

日時 5月28日(日)9:30～

申込方法 5月8日(月)～

山科図書館へ

電話または来館



## 移動図書館「こじか号」(電話801-4196)

日時 6月26日(月) 10:00～10:50 場所 西野山分譲集会所前

11:10～11:40 場所 山階南小学校

13:00～13:40 場所 陵ヶ岡小学校

日時 6月28日(水) 10:00～10:40 場所 大塚小学校

11:00～11:40 場所 大宅小学校

## ○ 6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員の日は全ての区役所・支所で人権擁護委員による人権相談を一斉開催します。

予約不要

相談無料

秘密厳守

日時：6月1日(木)14時から16時まで  
(中京区役所・伏見区役所は10時から  
12時まで)



人権イメージ  
キャラクター  
人KENまもる君

Q 人権相談では、どのような相談に乗ってもらえるの？

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。



人権イメージ  
キャラクター  
人KENあゆみちゃん

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。

Q 相談に対して、何をしてもらえるの？

A まずは、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。

Q 人権相談以外には、どのような活動をしているの？

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。



6月1日以外にも、相談いただけます。

令和5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28日(水)  | 京都市役所共生社会推進室<br>18時から20時まで<br>電話：222-3096      FAX：366-0139 |
| 8月23日(水)  |                                                             |
| 10月25日(水) |                                                             |
| 12月27日(水) |                                                             |
| 2月28日(水)  |                                                             |

令和5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18日(木)  | 北区役所  | 11月16日(木) | 下京区役所 |
| 7月20日(木)  | 右京区役所 | 12月14日(木) | 南区役所  |
| 8月17日(木)  | 中京区役所 | 12月21日(木) | 醍醐支所  |
| 8月24日(木)  | 上京区役所 | 1月18日(木)  | 左京区役所 |
| 9月21日(木)  | 東山区役所 | 2月15日(木)  | 伏見区役所 |
| 10月19日(木) | 深草支所  | 3月21日(木)  | 西京区役所 |
| 10月26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



0570-003-110

ナビダイヤル® (ゼロゼロみんなのひゃくとおばん)

子どもの人権110番 通話料無料



0120-007-110

ナビダイヤル® (フリーダイヤルゼロゼロなのひゃくとおばん)

女性の人権ホットライン



0570-070-810

ナビダイヤル® (ゼロナナゼロのホットライン)

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 (じんけんそうだん)

検索



※電話は平日8時30分から17時15分まで(年末年始を除く)

問合せ 文化市民局共生社会推進室

電話：222-3096

FAX：366-0139

市政情報  
総合案内



コールセンター

## ○ 京都いつでもコール

受付時間 8:00～21:00 (年中無休)

電話 (075) 661-3755

FAX (075) 661-5855

おかけ間違いにご注意ください

電子メール (ホームページから)

京都いつでもコール  検索