

伏見区民文化祭

絵画・写真作品大募集!

伏見区民文化祭「絵画・写真作品展」(10月27日(土)・28日(日))に御香宮神社で開催の作品を募集します。来場者の投票により、伏見賞・

一般賞それぞれ優秀作品を選出し表彰します。たくさんのご応募をお待ちしています!
応募資格 区内に在住又は通勤・通学の方
募集部門 伏見賞:伏見にちなんだ題材、一般賞:題材自由
募集作品 絵画:サイズは25号以下、写真:サイズは四ツ切以内(四、切ワイド可)
※いずれも一人一点、未発表作品(額装・写真はパネル可)、サイゼ厳守
応募方法 地域力推進室まじつくり推進担当で配布の応募用紙にて申し込み。応募用紙は区ホームページ(1面上部掲載)からもダウンロードできます。
募集期間 9月3日(月)~9月28日(金)※作品は指定日時に会場へ直接搬入
問合せ 地域力推進室まじつくり推進担当(☎611-1144 ☎612-3203 ☎611-6135)

伏見連続講座

平成24年度「伏見連続講座」の開講が決定しました!

伏見区では昨年度から、区民の皆様が地域の魅力や資源を再発見し、伏見の魅力・伏見の魅力(伏見)を内外に発信していくことを目的として、伏見連続講座(伏見)を開講しています。多くの皆様にご受講いただき好評いただきました。同講座を、大学や地域団体との連携により今年度も開講することが決定しましたのでお知らせします。
実施スケジュールなど詳細につきましては、次号(9月15日号)から掲載するとともに、チラシや区HP等で周知していきます。
問合せ 区役所地域力推進室企画担当(☎611-1209)

「学まち」コラボ事業の認定について

7月11日に、大学と地域との連携による取組に対して助成金を交付する「学まちコラボ事業」の認定が市役所にて行われ、伏見区では「みらいの環境を支える龍のたざら」が申請した「深草SOSUI(疎水物語)が認定されました。



私、やりやす!!

「伏見をさかんにぎっくばらん」思いをかた方に」

第1回 ワークショップを開催しました

6月30日、「伏見をテーマにまじつくり」の活動をしてみたいという思いをお持ちの55名の方を集まり、第1回「伏見をさかんにぎっくばらん」を開催しました。当日は高校生から9年配の方まで伏見について熱く話し合い、思いを共有しました。
○ワールドカフェ(※)
「私が伏見に関わって(住んでみて)よかったなあって思えることは?」「あなた大切な友人が伏見に来た時、どのような時間を提供しますか?」などをテーマに、それぞれのチームが模造紙に好きなことを書きながら話し合いました。



※アイスブレイキング:初対面の参加者同士の緊張をほぐすエクササイズ(グループワーク)
※ワールドカフェ:人々がオープンに会話を行い、自由でできる「カフェ」のような空間で行う話し合い
※ハーベスト:収穫を意味する言葉。チームで話し合ったことで心に残ったことをまとめて発表すること

○自己紹介・アイスブレイキング(※)
自己紹介の後、伏見をテーマに簡単なゲームを行いました。初対面者が多く、初めは緊張していた参加者も徐々に打ち解けてきました。

○ハーベスト(※)
今日の一番の気づき、発見は? 「伏見のまちをこんな風にしたい」「伏見のことが課題、これは変えたい」など、当日の話し合いを通じて感じたこと、思いをメモに書いてもらい、出口付近のボードに張り付けたりも興味深そうに見ながら話し合っている人もいました。

第3回も開催決定!!
いよいよ、まじつくりに関する事業提案をしていただき、チーム結成を行います!伏見に対する熱い思いのある方、ぜひご参加ください。
日時 8月25日(土)13時~16時(開場12時30分)
会場 伏見区総合庁舎4階大会議室
申込み開催前日までに①お名前(ふりがな) ②所属団体名(すでに活動されている場合) ③連絡先(メールアドレス、電話番号、FAX番号)をメール、FAX又は電話で問合せ先まで
問合せ 区役所地域力推進室企画担当(☎611-1209) ☎611-4716 ✉ishin@city.fushimi.kyoto.jp

8月31日(金)は、市・府民税第2期分の納期限です。
納期限を過ぎると、延滞金がかかることがありますので、ご注意ください。
市税の納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。

平成24年度伏見区学区民体育祭一覧表 (9月中開催分)

学区名	実施日(予備日)	開催会場(予備日)
南浜	9月16日(9月17日)	伏見南浜小学校
住吉	9月16日(9月23日)	伏見住吉小学校
竹田	9月16日(9月17日)	竹田小学校
向島	9月16日(9月17日)	向島中学校
羽栗師	9月16日(9月17日)	神川小学校
砂川	9月23日(9月30日)	砂川小学校
藤城	9月23日(9月30日)	藤城小学校
板橋	9月23日(9月30日)	伏見板橋小学校
桃山南	9月23日(9月30日)	桃山南小学校
納所	9月23日(9月30日)	納所小学校
向島南	9月23日(9月30日)	向島南小学校
淀南	9月23日(9月30日)	洛南浄化センター(美田小学校)
藤森	9月30日(10月7日)	藤ノ森小学校
桃山東	9月30日(10月8日)	桃山小学校
桃山	9月30日(10月14日)	桃山小学校
久我	9月30日(10月7日)	神川小学校
久我の杜	9月30日(10月7日)	久我の杜小学校
春日野	9月30日(10月7日)	春日野小学校
北藤	9月30日(10月7日)	北藤小学校



今日からはじめる 季節のお料理教室

お待ちせました! 大人気のクッキングシリーズがはじまります!
お名前・問合せ参加者全員のお名前(保護者含む)・年齢及び学年・連絡先・参加日程を材料費各800円
申込み・問合せ先
会場 京エコロジーセンター
対象 高校生以上
定員各20名



暑い夏、京都市内では毎年多くの方が熱中症により救急車で搬送されています。熱中症は正しい知識により予防できます。また、適切な応急手当を行なうことで、症状の改善、重症化を防ぐことができます。
【熱中症とは?】
高温環境や高温環境での作業、運動等により、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れ、体内の調節機能が動かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれん、意識障害等、様々な症状を引き起こす障害の総称とされています。
※屋内でも、熱中症になる場合があります。特に、高齢の方は注意が必要です。
【予防のポイント】
・部屋の温度をこまめにチェック(室温が28℃を超えないように)してまじつくり。
・意識(反応)がない、体がひきつけ(けいれん)、呼びかけに対して返事がおかしい。

体の異常を感じたら

涼しい場所に移動する
体を冷やす
水分を補給する

暑い夏、京都市内では毎年多くの方が熱中症により救急車で搬送されています。熱中症は正しい知識により予防できます。また、適切な応急手当を行なうことで、症状の改善、重症化を防ぐことができます。

伏見消防団員を募集します

地域のために役立ちたいと考えている方、ボランティアに関心がある方、伏見消防団は、あなたの力を必要としています。

伏見消防署 検索

9月11日(火)は「警察相談の日」

悪質な迷惑行為や家庭内の暴力等の相談に応じます。お気軽に京都府警察本部「警察総合相談室」までご相談ください。(9月11日(火)・相談室では臨時の出張相談所を開股予定)
専用電話番号 911-0
受付時間 平日9時~17時45分
問合せ 伏見警察署(☎602-0110)内線32(相談係)

あなたの運動不足を解消するコツ

あなたは普段、どれくらい意識して体を動かしていますか? 最近は運動に関する研究も進み、効果的な運動方法が紹介されています。日常生活の中で少し意識するだけで大きな効果が期待できます!

運動の常識クイズ

- ① 運動は1日さぼると、取り戻すのに2日かかる。
- ② しんどいという運動をしないと効果はない?
- ③ 続けるのが20分は運動しない?と体脂肪は燃えない?

答え
① × ①日運動したらその後2日は基礎代謝が上がります。

伏見げんき広場

「体を動かさないといけないのは、わかってはいるんだけど...」そんなあなたの健康づくりを京都市健康づくりサポーター「スリムサポーター」がお手伝いします!
日時 毎週水曜(お盆、年末年始除く)10時~11時
会場 伏見区総合庁舎1階ホール等
内容 タイエットに効果的な体操と表情筋エクササイズ、お得な健康情報の提供
対象 医師から運動制限を受けていない方
持ち物 タオル、飲み物
問合せ 区役所健康づくり推進課(☎611-1162)

一緒に運動する仲間ができました!
参加して2ヶ月で-3kg達成しました!
毎週参加することで、生活にメリハリができました!

イベント・その他

■ シニア向け「朗読体験会」
日時 9月5日、19日、10月10日、24日(全4回・水曜日)
各13時~15時 会場 醍醐いきいき市民活動センター 会議室
1 内容 朗読を基礎から学んで発表します。対象 60歳以上の方 定員 10名 先着順 参加費無料 申込み・問合せ 同センター(☎571-0066)

■ 学校コミュニティプラザ「深草中」事業「こころを育む読書さんぽ」
日時 9月15日(土)12時~15時
会場 深草小学校及びコミュニティプラザ 深草図書館 内容 講演、ライオン図書無料配布、深草図書館お楽しみ会 費用 無料 申込み 不要 対象 深草中学校区在住の方(深草図書館お楽しみ会は藤森中学校区在住の方も参加可)
問合せ 深草中学校(☎611-5222)

■ 伏見区社会福祉総合センター20周年記念「第12回ふれあいまつり」のお知らせ
日時 9月8日(土)11時~15時
内容 ステージ発表、移動動物園、体験・啓発・展示・軽食コーナー、模擬店
問合せ 伏見区社会福祉協議会(☎603-12007)