

まちへの思いを、かたちにしてお手伝い！ ～絆づくり・プロジェクト～ ～まちづくり活動に興味がある方なら、どなたでも参加できます～

参加者大募集! **無料・申込不要**
ざぶろし **伏見をさかになにさっくばらん(愛称:ふしざく)**

6月のふしざくでは、伏見で気になっていること・やってみたいことなど、テーマを出し合い、それをもとにチームをつくっていきます！
初参加の方も大丈夫！まずは交流から始めましょう。

日時 6月30日(土) 13時～16時
場所 伏見区役所1階ホール **問合せ** 企画担当(☎611-1295)

“ふしざくアラカルト”放送中!
地域コミュニティラジオFM845でふしざくの魅力やまちづくり活動のやりがい等を、ふしざく参加者が皆さんにご紹介します！
放送日 6月19日(火) 14時頃～
(次回放送 7月17日(火)※同時刻)
※FM845「ワカバンneo」(13時～15時)内。
ふしざく参加者が魅力を語ります!

明治150年 深草の明治を歩いて健康! ウォーキング 第2回 **無料**

深草に残る「明治時代」にゆかりのある場所を巡るウォーキングで、健康づくりを行いましょう。

日時 7月7日(土) 9時出発(受付8時45分～)
正午解散予定
※少雨決行。実施の有無は、当日の8時から京都いつでもコール(3面上部参照)へ。

集合 京阪藤森駅南改札口前(鴨川運河側)
解散 京都教育大学附属高等学校前
コース 師団橋・聖母女学院本館・藤森神社・京都教育大学まなびの森ミュージアム等
対象 区在住の方(小学生以下は保護者同伴)
定員 30名(申込先着順)
申込み 6月15日(金)～7月2日(月)までに京都いつでもコール(3面上部参照)へ(1度に3名まで)
問合せ まちづくり推進担当(☎642-3203)



<聖母女学院本館>

健康長寿のまち・深草を目指して ～みんなでコツ骨(コツ)～ **無料**

日時・内容
①8月3日(金) 13時40分～16時
・講話「ロコモティブシンドロームの予防について」
高 謙一郎氏(高生会リハビリテーションクリニック院長)
・骨密度測定(裸足で測定)、ロコモ度テスト
②8月31日(金) 13時40分～16時
・講話「歯とお口の健康について」
末木 潔氏(すえき歯科医院院長)

・伏見健康サポートクラブ「深草がんちゃん体操」
・講話「骨粗しょう症予防の食生活について」
ロコモとは、筋肉などの運動器の衰えて、立つ・歩くなどの活動機能が低下した状態
場所 深草支所4階 第1～3会議室
対象 深草支所管内在住の18歳以上の方で、①②どちらも参加可能な方
定員 40名(申込先着順)
持ち物 筆記用具、動きやすい靴と服装
申込み 7月4日(水)から健康長寿推進課(☎642-3876)へ

「ぶらっと伏見」 ～ふくしの学び場～ オープニングイベント **無料・申込不要**

地域の身近なところで、生活や福祉、健康について、ぶらっと立ち寄り学べる場所を作りたい! そんな思いから「ぶらっと伏見」がオープンします。

第1回目は、健康測定や健康相談コーナーなど健康づくりに役立つ盛りだくさんの内容でオープニングイベントを開催します。
日時 6月28日(木) 10時～15時
今後は毎月1回、原則第2木曜日の14時から定期開催!
場所 大手筋商店街内 フシミ大学(東大手町755 2階)
問合せ 健康長寿推進課(☎611-1162)

新企画! 「わくわくキッズクッキング」 with「理想のからだづくり講座」

好評の「キッズクッキング」と「理想のからだづくり講座」がコラボした新企画!!
クッキングと運動をそれぞれ楽しんだ後に、お子さん手作りのお昼ごはんと一緒に食べます。親子で元気になれる健康づくりを体験しませんか?

対象・内容	子ども	保護者
時間	わくわくキッズクッキング	理想のからだづくり講座
10時～正午	簡単!美味しい!	気軽にできる運動でリフレッシュ!!
正午～13時	私・僕にも作れるお昼ごはん	親子で一緒に試食します!

日時 7月31日(火) 10時～13時
場所 伏見区役所2階 栄養指導室、講堂
対象 区在住の小学5・6年生とその保護者
※子どものみ、保護者のみの申込み不可。
定員 15組(申込先着順)
費用 1組1,000円(調理材料費)
講師 管理栄養士、インストラクターなど
申込み・問合せ 6月20日(水)から窓口又は電話で健康長寿推進課(☎611-1162)へ



わくわくキッズクッキング

京都サンガF.C. を応援しよう! 7月29日 東京ヴェルディ戦は、伏見区民デー

日時 7月29日(日) 18時キックオフ **会場** 西京極陸上競技場兼球技場
対戦チーム 東京ヴェルディ **対象** 区在住の方
*試合前はキッズアトラクションなどイベントが盛りだくさん!

企画① 50組100名様ご招待
席種 SB自由席
申込み web又はQRコード、往復はがき(住所・氏名・電話番号を明記)で、〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1「京都サンガF.C. 伏見区民デー招待係」へ(申込多数抽選)
締切 7月23日(月)【必着】
企画② ご優待
料金 大人2,570円⇒1,500円
小中高生1,280円⇒700円
席種 SB自由席
試合当日、伏見区民とわかるものを提示し、チケット購入を!
問合せ 京都サンガF.C. ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)



© KYOTO.P.S.

家族懇談会 「将来地域で単身生活していくために」 **無料**

こころの病をお持ちの方のご家族を対象にした学習会を開催します。

①生活面からのサポート
日時 7月5日(木) 14時～15時30分
講師 丸山 育子氏(相談支援事業所ひといる)
②医療面からのサポート
日時 9月11日(火) 14時～15時30分
講師 川原 治代氏(訪問看護ステーションデューン京都)
場所 伏見区役所2階 講堂
定員 40名(申込多数抽選)
対象 区在住の方
申込み・問合せ 各回とも1週間前までに電話又は来所で障害保健福祉課(☎611-2392)へ

交通安全伏見区民大会 ～みんなあつまれ ふしみっ子～ **無料・申込不要** 参加賞あり

小学生の皆さんによるコーラスや演奏等を通じ、交通安全について楽しく学びましょう。反射材作成コーナーやパトカー・白バイ展示など。
日時 7月14日(土) 13時30分～16時
場所 月桂冠昭和蔵ホール(片原町300)

ふしみ人権の集い
第1回学習会 **無料・申込不要**
ふしみ人権の集い実行委員会は、人権について考える学習会を開催します。今回は、セクシャルハラスメントがテーマ。セクシャルハラスメントを正しく理解し、誰もが安心して暮らせるために何をすべきか一緒に考えましょう。
日時 7月14日(土) 13時30分～16時
場所 月桂冠昭和蔵ホール(片原町300)
講師 福岡 ともみ氏(ウィメンズカンセンセンター京都)
定員 15名(当日先着順)
申込み・問合せ 6月20日(水)から窓口又は電話で健康長寿推進課(☎611-1162)へ

伏見「エコライフプロジェクト」 エコバッグ持参で環境にやさしく!

区民にぎわいエコ朝市 **申込不要**

環境にやさしい暮らしを学び、伝える「伏見エコライフプロジェクト」では、地産地消をテーマに地元野菜や特産物を扱った朝市を開催します!
日時 6月27日(水) 8時30分～13時
(売り切れ次第終了)
場所 伏見区役所1階 ロビー
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144)

イベント・その他
■桃陽病院アトピー・ぜん息スクール **無料**
アトピー・ぜん息についての正しい知識と対処方法等をお教えします。
日時 6月28日(木) 9時30分～正午
場所 伏見区役所4階第5会議室
対象 市内在住の乳幼児から小学6年生までのアトピー・ぜん息を持つ児童とその保護者
定員 15組(申込多数抽選)
申込み・問合せ 6月21日(木)までに住所、保護者・児童氏名(ふりがな)、性別、学校(園)名、学年、年齢、電話番号を記入し、封筒(消印有効)又はFAX(☎611-3307)で同病院(☎611-8275)へ
住所 012-0833 深草大集谷岩山町48-1

生活支援養成研修 **無料**
区社会福祉協議会では、認知症や知的・精神の障害等がある方の自宅を訪問し、福祉サービスの利用手続きや金銭管理等の支援をする「生活支援員」を募集中です。生活支援員として活動するには、次の養成研修を受ける必要があります。詳細は問合せ先まで。
日時 7月24日(火)・26日(木)・31日(火) (全3回) 13時30分～16時15分
場所 ひと・まち交流館 京都(河原町通五条下る東側)
対象 ①30歳～75歳未満で全講座を受講できる方②平日に月1回以上活動可能な方
※福祉職従事者や民生委員は対象外
定員 70名(申込多数抽選)
申込み・問合せ 7月10日(火)までに電話で同協議会(☎603-1288)へ

消防 最前線
伏見消防署 ☎641-5355
醍醐消防分署 ☎571-0474

市民ぐるみ推進運動
世界一安心安全・みせてなしのまち京都
伏見を美しく! まちの美化は犯罪の防止につながります。
落書きを消す、ごみを拾う、花を植える等、まちを美しくする(美化)は、住民が地域に関心を持ち、注意を払っているサインとなるため、犯罪が起きにくくなります。皆さんもご協力をお願いします。

エコの輪を広げよう!
伏見ふれあいプラザ2018
エコマーケット出展者募集
伏見ふれあいプラザでは、資源物回収、模擬店でリユース食器の利用等、エコ活動を推進しています。
その一環として開催する「エコマーケット」の出展者を募集します。詳細は、応募用紙をご確認ください。
日時 9月2日(日) 10時30分～15時
場所 京都パルスプラザ大展示場
参加資格 区内に在住又は通勤・通学の個人・団体
出店料 1,000円【スペース 間口2m×奥行2m】
応募方法 申込み先で配布の応募用紙(区ホームページ(1面上部参照)でも掲載)に必要事項を記入し、7月6日(金)【必着】までに持参又は郵送、FAXで(応募多数抽選)
申込み・問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144、FAX611-0634)

熱中症を予防しよう!
熱中症とは?
気温が高いときに、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで生じる障害の総称です。
予防方法
・炎天下での激しい運動や長時間の作業は避ける。
・適度な休憩と十分な水分補給を。
こんな方には要注意!
・体調が悪い方
・体調に慣れていない方
・肥満の方
・持病のある方
・高齢者と乳幼児
問合せ 伏見消防署総務課(☎641-5355)

熱中症を予防しよう!
熱中症とは?
気温が高いときに、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで生じる障害の総称です。
予防方法
・炎天下での激しい運動や長時間の作業は避ける。
・適度な休憩と十分な水分補給を。
こんな方には要注意!
・体調が悪い方
・体調に慣れていない方
・肥満の方
・持病のある方
・高齢者と乳幼児
問合せ 伏見消防署総務課(☎641-5355)

熱中症を予防しよう!
熱中症とは?
気温が高いときに、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで生じる障害の総称です。
予防方法
・炎天下での激しい運動や長時間の作業は避ける。
・適度な休憩と十分な水分補給を。
こんな方には要注意!
・体調が悪い方
・体調に慣れていない方
・肥満の方
・持病のある方
・高齢者と乳幼児
問合せ 伏見消防署総務課(☎641-5355)

熱中症を予防しよう!
熱中症とは?
気温が高いときに、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで生じる障害の総称です。
予防方法
・炎天下での激しい運動や長時間の作業は避ける。
・適度な休憩と十分な水分補給を。
こんな方には要注意!
・体調が悪い方
・体調に慣れていない方
・肥満の方
・持病のある方
・高齢者と乳幼児
問合せ 伏見消防署総務課(☎641-5355)

熱中症を予防しよう!
熱中症とは?
気温が高いときに、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで生じる障害の総称です。
予防方法
・炎天下での激しい運動や長時間の作業は避ける。
・適度な休憩と十分な水分補給を。
こんな方には要注意!
・体調が悪い方
・体調に慣れていない方
・肥満の方
・持病のある方
・高齢者と乳幼児
問合せ 伏見消防署総務課(☎641-5355)

京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援しています。

京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援しています。