

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

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す。

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)～ ロコモ予防～ 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？

日時 7月31日(火) 10時～13時

対象・内容

子ども 「わくわくキッズクッキング」

保護者 「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

私・僕にも作れるお昼ごはん

リフレッシュ！！

正午～13時 親子で一緒に試食します！

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)



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)

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 伏見区役所1階ホ

対象 幼児・小学生

申込み・問合せ まちづくり推進

担当(☎611-1144)

場所 月桂冠昭和蔵ホール

(片原町300)

お問い合わせ

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では、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 伏見区役所1階ホ

対象 幼児・小学生

申込み・問合せ まちづくり推進

担当(☎611-1144)

場所 月桂冠昭和蔵ホール

(片原町300)

お問い合わせ

日時 7月14日(土) 13時30分～16時

場所 月桂冠昭和蔵ホール

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！

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)



エコ朝市の様子

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(☎611-3007)で同病院(☎611-8275)へ

住所 012-0833 深草大

集谷岩山町48-1

■わくわく脳トレーニング 無料

(65歳以上の初参加の方限定)認知症予防の講話、脳トレクイズ

日時 7月9日、23日、8月13日、27日、9月3日、10日(全6回、月曜日)

場所 醍醐老人福祉センター

13時～14時

申込み・問合せ 7月10日(火)までに電話で同協議会(☎603-1288)へ

■生活支援員養成研修 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

■生活支援員養成研修 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

■生活支援員養成研修 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