～安心・安全のまち伏見を目指して～
京都市総合防災訓練を実施

９月１日の「防災の日」に、京都市総合防災訓練が実施されました。

この訓練には、自主防災会、消防団、防災関係機関、地元小学生の方など約3,000名の方が参加され、大地震や火災などを想定し、現地発災対応訓練、災害時生活支援訓練、大規模災害対応訓練などが行われました。

参加された皆さんは、真剣な表情で取り組まれ、防災への意識がより一層高められました。

㊐＝総務課防災担当（☎611-1295）

災害救援物資搬送訓練のようす

応急給水訓練のようす

こころの散歩道 ～依存症～

依存症とは？

人間は誰しも何かに依存して生きています。人や物や趣味など、さまざまな対象への依存がありますが、それが自分でコントロールできなくなると、依存症になり、いろいろな問題が起こってきます。依存症は、大きく分けて、アルコール、薬物、たばこなど、ある物質を摂取しつづけないと我慢ができず情緒不安定になる「**物質依存**」と、ゲーム、ギャンブルなどの、ある特定の行為にのめりこんでしまう「**それ以外の依存**」とに分けられます。どちらも気分的に我慢が出来ないだけでなく、身体に異変をきたしたり、さらには金銭問題や社会的な問題を引き起こしたりすることもあります。

依存症の治療は？

依存症は、脳のしくみが変化したことにより発生するので、脳の状態を元に戻す必要がありますが、薬だけではなく、依存物質や依存行動を絶つしか方法はありません。しかし依存物質を絶つと、禁断症状が出るため、普通の状態に戻るには長い時間と多くの労力がかかります。禁断症状を軽減するため、同じ問題を抱えた人たちの実体験を聞くことも回復の一つの方法です。保健所やこころの健康増進センターでは、精神科医と精神保健福祉相談員による「精神保健福祉相談」を実施しています。ひとりで悩まずに、保健所または下記までご相談ください。

㊐＝区役所健康づくり推進課（☎611-1161）
京都市こころの健康増進センター（☎314-0874）

みんなの健康 保健部

こころの病や障害についての正しい理解と交流を深める
第14回 伏見区こころの健康を考える集い

【日時】９月18日(金)午前11時～午後３時
【会場】京都市醍醐交流会館

深草ふれあい農業体験教室
受講者を募集

深草地域は古くから、たけのこの産地として有名です。農家の方の指導の下、一緒にたけのこ畑の再生と、地域の自然を守る仲間を募集しています。春にはたけのこの収穫も体験できます。活動を通して、仲間づくり、健康づくりをしましょう。ご参加をお待ちしています。

【期間】10月14日～平成22年9月30日（作業は平日）
【内容】定期的な竹林再生作業、不耕作農地等の管理作業、竹炭づくりなど
【料金】年間3千円（＊別途料金が必要な場合あり）
【定員】30人（多数抽選）
㊐＝往復はがきに住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号を記入のうえ、東部農業指導所（〒612-0873 深草瓦町61）まで。9月30日(水)必着。
【説明会】10月14日（水）午後2時～（東部農業指導所）
＊駐車場はありません
㊐＝同指導所（☎641・4340）

区民バレーボール大会

8月9日、第51回伏見区民男子・女子バレーボール大会決勝トーナメントが行われました。結果は次のとおりです。

女子	優勝	羽束師
	準優勝	向島南
	第３位	板橋
		久我
男子	優勝	住吉
	準優勝	納所
	第３位	春日野
		羽束師

＜羽束師チーム＞

＜住吉チーム＞

＊８連覇を達成した女子の羽束師チームは、11月15日の市チャンピオン大会に区代表として出場し、３年連続６度目の優勝を目指します。

学区民体育祭（9／28以降の開催分）

学区名	実施日(予備日)	開催会場
藤森	10／4（10／11）	藤ノ森小学校
桃山	10／4（10／12）	桃山小学校
下鳥羽	10／4（10／11）	下鳥羽小学校
横大路	10／4（10／11）	横大路小学校第２グラウンド
醍醐	10／4（10／11）	醍醐中学校
小栗栖	10／4（10／11）	小栗栖中学校
春日野	10／4（10／11）	春日野小学校
稲荷	10／11（10／12）	稲荷小学校
深草	10／11（10／12）	深草中学校
二の丸北	10／11（10／12）	二の丸北小学校
小栗栖宮山	10／11（10／12）	小栗栖宮山小学校
池田	10／11（10／12）	池田小学校
池田東	10／11（10／18）	池田東小学校
日野	10／11（10／12）	日野小学校
醍醐西	10／11（10／12）	醍醐西小学校
石田	10／18（10／25）	石田小学校

＊雨天時など、当日の開催の可否のお問い合わせは、各地域体育振興会へ

Ecology Navigation エコなび 京エコロジーセンター

エコセン☆シアター
毎週土曜日　午後2時～

京エコロジーセンターでは、毎週土曜日に大スクリーンで環境ビデオ「自然・環境21」シリーズの上映会を行っています。21世紀に人と生きものたちが共存・共栄できる〝美しく住みよい自然環境〟を目的とした作品で、私たち人類が行ってきた環境破壊が、生きものたちに与えている実態にカメラが迫ります。

参加費は無料。申し込み不要ですので、どなたでもご来場ください。

＊上映時間：35分～50分間(上映時間は内容によって異なります)

㊐＝同センター（☎641・0911）

第９回 伏見ふれあいまつり
無入場料

ぬいぐるみのお遊びショー、ママさんブラスバンドによる音楽演奏、模擬店やバザーなど、楽しい催しがいっぱい。

【日時】10月17日（土）午前11時～午後3時（雨天決行）
【会場】伏見社会福祉総合センター（京阪・近鉄「丹波橋」徒歩10分）
◆前売りチケット（模擬店など）を500円で販売中。バザー用品同時募集中。
㊐＝伏見社会福祉総合センター内ふれあいまつり実行委員会（☎603・1285）