

～健康長寿のまちを目指して～

醍醐のまちウォーキングサポーター (健康づくりサポーター)養成講座

無料

健康のために何かしたいあなた！醍醐のまちを元気にするウォーキングサポーターになりませんか。

日時 ①11月22日(木)②11月28日(水) 13時30分～15時30分(全2回)

場所 醍醐支所3階会議室

持ち物 ①②筆記用具
②タオル、飲み物、運動できる靴・服装

対象 醍醐支所管内在住の2回とも受講可能で、運動制限のない方

定員 15名(申込先着順)

申込み・問合せ 10月22日から来所又は電話で健康長寿推進課(☎571-6747)へ



『だいごっこ絵画展(1面参照)』と同時開催！

歯っぴースマイル大作戦 (歯のイベント)

無料・申込不要

むし歯予防の体験型イベントです。歯と口の健康づくりに取り組みませんか。

日時 11月4日(日)12～15時

場所 パセオ・ダイゴロー西館2階アトリウム(醍醐高畑町30-1)

内容 むし歯菌数の測定、フッ化物洗口、歯の相談、スタンプラリー、紙芝居、むし歯予防のお話

問合せ 健康長寿推進課(☎571-6747)



めざせ健康長寿！健康チェック&みんなで体操しませんか？

無料

健康チェックと「深草かんちゃん体操」、フィットネスインストラクターによる体操等。

日程 11月5日(月)13時30分～15時30分

場所 深草支所4階第2会議室

対象 深草支所管内在住の概ね75歳までの方

定員 30名(申込先着順)

その他 参加者には、11月19日開催の健康づくりサポーター養成講座をご案内予定。

申込み・問合せ 10月16日～11月2日までに電話で健康長寿推進課(☎642-3876)へ



おいでやす いきいき 応援ひろば

いきいき人生 アタマもカラダも元気UP！

～脳にプラス！わくわく認知症予防～

無料・申込不要

日時 11月14日(水)10～14時

場所 MOMOテラス1階アトリウム(桃山町山ノ下32)

内容 ゆるゆる体操、脳トレ、オレンジカフェ(認知症カフェ)体験等。

問合せ 健康長寿推進課(☎571-6747)

伏見医師会市民公開講座 終末期医療 人生最期の過ごし方

無料・申込不要

日時 11月17日(土) 14～16時(受付13時～)

場所 呉竹文化センター(丹波橋駅・近鉄丹波橋駅下車すぐ)

内容 講演①「緩和ケア～死から生を、いのちを考える」講師 大嶋 健三郎氏(あそかびハロー病院 院長)

講演②「終末期、本人の意思・家族の選択」講師 塚本 忠司氏(塚本医院 院長)

定員 600名(当日先着順)

問合せ 伏見医師会(☎641-3675 / 開催前日まで)

お薬相談・健康相談(伏見薬剤師会)も同時開催！

減塩クッキング ～今日からできる減塩の工夫～

無理せずおいしく減塩できる一工夫を伝授します。

日時 ①11月21日(水)②11月29日(木)③12月5日(水) 10時30分～13時

※①～③のいずれかでお申し込みください(各日同内容)。

場所 ①醍醐支所②伏見区役所③深草支所

持ち物 エプロン・三角巾・手ぶきタオル

対象 18歳以上の伏見区民 定員 ①③20名②24名(申込先着順)

費用 500円(当日持参)

申込み・問合せ 10月22日から電話で健康長寿推進課(☎571-6747) ②(☎611-1162)③(☎642-3876)へ



- 献立**
- ◆ごはん
 - ◆たらとあさりのレモン風煮
 - ◆切干大根の卵サラダ
 - ◆野菜たっぷり豆腐みそスープ
 - ◆茄子と蜂蜜のヨーグルト
- ※変更の場合あり。

水掲載作品は、選考者による一部表記等の訂正添削がされています。

問合せ 企画担当(☎611-1295)

次回の発表は、平成31年1月15日予定です。お楽しみに！！

伏見川柳

今回のテーマ「歩く」

ワンちゃんの散歩と称し歩いている 歩きたいやっとならば膝笑う ただ歩きただだ歩く脱メタボ子を送り夫婦二人で歩き出す 階上がるエスカレーター横に見て やっと着いた米寿の山で腰のばし その気ないパーシブロードがまだ遠い 歩き出す孫の右足左足 少しずつ躓きながら見えるもの 一歩歩めば一歩あの世界は遠くなる

特選 中村美智子

もう一度高いヒールで堂々と

ふかふか 深草

いきてわかって わたしたちの想い

このご健康についてよく理解し、ゆとりをもてる暮らしを、このご病のある人やご家族の声をお届けします。当事者のギター弾き語りや関係機関の取組紹介等。

日時 11月27日(火)14～16時

場所 深草支所4階第1・3会議室

定員 100名(申込先着順)

申込み・問合せ 10月15日から電話で障害保健福祉課(☎642-3357)へ

11・12月は「滞納整理強化期間」

昼間や平日に不在の方へ、期間中は夜間・休日の納税催告等を行います。納付に進展がない滞納者には、財産の差押えを行います。納付困難な場合は、ご相談ください。

問合せ 税務センター(☎611-1737) 深草・事務センター(☎611-3427) ⑤71-6318

伏見をさかになんて ざっくばらん(愛称:ふしざく)

「ふしざくガイドブック」発行！

伏見のまちづくりへの思いをかたちに、まちの語り場「ふしざく」では、今年度登録されたチームを紹介する「ふしざくガイドブック」を発行します。「どんな活動をするの?」というあなた。気になる活動をチェックし、参加してみませんか。

10月25日以降に 区役所・支所等で配布。

定例会

▶▶ 月1回の定例会も元気に活動中！ 初めての方にはガイダンスも！

無料 申込不要

日時 10月27日(土)13～16時

場所 伏見区役所1階ホール 問合せ 企画担当(☎611-1295)

空き巣に注意！

日暮れが早くなり、空き巣が活動しやすくなります。外出時はもちろん在宅中も施錠を。日暮りや夜間、防犯強化を。日暮りや夜間、防犯強化を。日暮りや夜間、防犯強化を。

問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144) ⑤71-6112

世界一安心安全おもしろのまち 市民ぐるみ推進運動

9月3日から、醍醐支所で交通安全、犯罪防止等の美化活動等に関する啓発の取組として、小学生標語展を開催しました。

100名が醍醐のまちを想い心の込められた標語の展覧会となりました。

消防 最前線

秋の火災予防運動 11月9日～15日

11月11日は、放火火災予防デー

昨年、市内の火災原因の第一位は「放火」でした。

伏見消防署 ☎641-5355 醍醐消防分署 ☎571-0474

第28回醍醐ふれあいプラザ

9月17日、醍醐ふれあいプラザが折戸公園で開催。小学生の花見行列・花見踊り、大なたとび大会や保育園児からお年寄りまで幅広い世代の皆さまのステージ発表が行われました。模擬店も大盛況となりました。皆さまの交流とふれあいが一層深まり、まさに醍醐の地域力、文化力の象徴といえる素晴らしい一日となりました。

第54回市バレーボール祭

8月26日、ハンナリースアリーナでバレーボール祭が開催されました。各区から42の女性チームが参加。伏見区から竹田・向島・淀・池田東の体振4チームが、日頃の練習の成果を生かして健闘されました。

伏見連続講座 平成30年度「伏見連続講座」開講中！**無料**

伏見の歴史と自然にふれてみよう。大人気の明治150年にまつわる講座も続々登場！

全講座を掲載した受講ガイドを区役所・支所・出張所等で配布。区ホームページでも掲載中！

日時	内容	場所	定員等
11月17日(土) 9時30分～正午	伏見史跡探訪会ツアー 第2回「小野勤修寺周辺の散策」	地下鉄東西線 小野駅(集合)	25名(申込先着順) 申込期間 10月29日～11月13日
11月18日(日) 9時～正午	歴史探訪ウォーキング 「深草に残る明治」	藤森神社正門 鳥居前南側(集合)	30名(申込先着順) 申込期間 10月29日～11月9日
11月22日(木) 18～19時30分	「地球的規模で伏見を考え、伏見から世界へ発信する-国連SDGsと私達」 第2回「伏見の自然と地球環境」	京都教育大学 C棟大講義室1	150名(当日先着順) 申込不要
11月24日(土) 13時30分～15時30分	城下町伏見の成り立ちを探る	伏見区役所 4階大会議室	200名(当日先着順) 申込不要
11月25日(日) 9時～正午	「野鳥の楽園・巨椋」親子野鳥観察会	種智院大学 講義室204	30名(申込先着順) 申込期間 11月5～22日
12月1日(土) 14～16時	明治天皇陵はどこに～東京か伏見桃山か～	伏見区役所 4階大会議室	200名(当日先着順) 申込不要
12月2日(日) 10時～正午	カモランウォーキング 「鴨川運河をあるく」	鴨川運河墨染橋 西詰(集合)	30名(申込先着順) 申込期間 11月1～23日

① 伏見桑舎(☎204-2037、✉pkps98682@nike.eonet.ne.jp)

② 深草古地図プロジェクト(杉田☎090-2355-5486、FAX642-1417)※

③ 京都教育大学総務・企画課(☎644-8125)

④ 桃山同窓会(齋藤☎080-5706-2919)※

⑤ 種智院大学(☎604-5600)

⑥ 伏見城研究会(☎611-0559)

⑦ 鴨川運河会議(鶴飼☎080-5438-3806)※

※問合せ時間:月～金曜日(祝除く)9～17時

稲荷・砂川地域一斉清掃 ～美しい深草をみんなの力で～

申込不要

日時 11月10日(土) 10時～11時(解散予定)

※雨天中止(開催の有無は、当日8時以降に京都いつでもコール(☎)面上部参照)へ)

※清掃用具は用意します。

※集合場所:稲荷公園(深草一ノ坪町) (☎642-3303)

