

～健康長寿のまちを目指して～

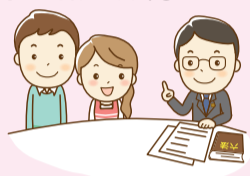
おいでやす 応援ひろば

～出張型 地域包括支援センター～

無料・申込不要

健康や食事、介護の困りごと、相続、終活などについて相談ができるイベントです。血管年齢測定コーナーやホルンのコンサートもあります。

日時 8月29日(木) 10～15時
場所 MOMOテラス1階アトリウム (桃山町山ノ下32)
問合せ 健康長寿推進課 ☎ 571-6747



健活スタート セミナー

「骨粗しょう症予防」をテーマに①運動編と②栄養編の連続講座を開催します。予防の基本となる生活習慣を学び、取り入れてみませんか？

日時 ①10月4日(金) 14～16時
②11月1日(金) 10時30分～13時
場所 伏見区役所2階
①講堂②栄養指導室
対象 区在住の2回とも受講できる運動制限のない方
定員 24名(先着順)
費用 ①無料②500円
持ち物 ①筆記用具、飲み物、汗拭きタオル
②エプロン、三角巾、手拭きタオル
申込み・問合せ 8月19日～9月13日に来所又は電話で健康長寿推進課 ☎ 611-1162へ

食生活改善普及月間(9月)

京・食クッキング ～秋の食育セミナー～

日時	場所	定員
①9月5日(木)	醍醐支所	20名
②9月11日(水)	深草支所	20名
③9月13日(金)	伏見区役所	24名

※①～③のいずれかでお申し込みください
内容 講話「健康づくりのための栄養成分表示の上手な活用方法」と調理実習、試食・交流
対象 18歳以上の伏見区民 費用 500円 持ち物 エプロン・三角巾・手ぶきタオル
申込み・問合せ 8月19日から電話で健康長寿推進課① ☎ 571-6747 ② ☎ 642-3876 ③ ☎ 611-1162へ(先着順)



献立
◆きのこごはん
◆具だくさん巾着の煮物
～青梗菜とにんじんの煮びたし添え～
◆秋なすのレンジ蒸し
◆簡単! さつまもとりんごのゴロゴロケーキ ※変更の場合あり

健康づくりサポーター養成講座 『健康チェック&みんなで体操』

地域で健康づくり活動に取り組む「健康づくりサポーター」と一緒に、健康チェックと深草吉兆くん体操、フィットネスインストラクターによる運動等を行います。

日時 9月2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(伏見区役所・醍醐支所管内を除く)在住のおおむね75歳以下の方
定員 30名(先着順)
申込み・問合せ 8月15～30日に来所又は電話で健康長寿推進課 ☎ 642-3876へ
※「健康づくりサポーター」に興味のある参加者は、9月30日に実施する次回講座に参加できます。



伏見区健康づくり ボランティア養成講座

無料・申込不要

現在、約50名のボランティアが活躍中! 自分の健康のためだけでなく、伏見区の健康意識向上のために活動してみませんか?

日時 9月25日(水) 10時～11時15分
場所 伏見区役所2階 E会議室
対象 伏見区役所管内(深草・醍醐支所管内を除く)在住の概ね30～70歳までの方
問合せ 健康長寿推進課 ☎ 611-1162



伏見区地域支え合い活動 入門講座

無料

地域での高齢者の生活支援やボランティア等の社会活動に興味のある方、ぜひご参加ください。

日時	場所
①9月3日(火) 10～12時	醍醐老人福祉センター (醍醐高畑町30-1)
②9月18日(水) 10時～11時30分	まちかど相談スポット中部 (深草西浦町5-15)
③9月25日(水) 10～12時	伏見社会福祉総合センター (紙子屋町544)

定員 各20名(先着順)
申込み・問合せ 8月15日から来所又は電話で伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター(伏見区社会福祉協議会(紙子屋町544、☎ 603-1287))へ

福祉医療制度をご利用ください

医療保険加入者を対象に、医療費等の自己負担額を全額支給又は軽減する制度があります(所得制限あり)。適用を受けるには申請が必要です。

- ①ひとり親家庭等医療
対象 ①父又は母のいない児童(18歳到達後の年度末まで)
②①と生計を一にする親
③両親のいない児童と、その児童を扶養する20歳未満の方
 - ②重度心身障害者医療、③重度障害老人健康管理費
対象 重度の障がいがある方、かつ③は後期高齢者医療の被保険者
※1級又は2級の身体障害者手帳や療育手帳A判定をお持ちの方等
 - ④老人医療
対象 65～70歳未満の方(所得以外に世帯状況の制限あり)
- 申請先・問合せ
①子どもはくくみ室 ☎ 611-2391 ☎ 642-3564 ☎ 571-6392
②障害福祉保健課 ☎ 611-2392 ☎ 642-3574 ☎ 571-6372
③保険年金課 ☎ 611-1875 ☎ 642-3826 ☎ 571-6529
④健康長寿推進課 ☎ 611-2278 ☎ 642-3603 ☎ 571-6471

2019年度伏見区区民活動支援事業を決定しました。

区民主体で取り組むまちづくり活動を応援する当支援事業について全53事業を決定しました。事業の一部をご紹介します。★マークは新規採択事業

重点課題・事業名<学区>
居場所づくり
★笑顔つなぐ みんなのいばしょ(居場所)<南浜> 向島ニュータウン小学生・中学生学習会<向島二の丸・向島藤ノ木> ふれあい子どもひろば<藤森> ★小栗栖宮山子どもの居場所「あおぞら」<小栗栖宮山> 池田子どもの居場所づくりプロジェクト<池田>
健康長寿
★地域高齢者のための体操クラブ<板橋> ★スマイル淀プロジェクト(めだかてつなぐ淀の和)<淀> ★歩行歩数全国行脚シュミレーションプログラム<向島> 久我・久我の杜・羽束師 健康福祉まつり<久我・久我の杜・羽束師> 単身高齢男性対象の「男の料理教室」と「落いも」のグリーンカーテン作り<久我> ★とまり木休憩所プロジェクト<藤森・藤城> ★春日野学区民健康ウォーク推進「日本三大名泉の旅」<春日野> 地域防災
★全戸配布防災ハンドブック作成<桃山東> ★市営住宅及び地域の防災力を高めるワークショップ事業<竹田> ★地域の集会所での、防災行動マニュアルの作成と導入<深草> 災害に強い 安全・安心なまちづくり<藤城> 災害時における安否確認行動の普及啓発事業<日野>

活動内容<団体名>
地域発展の機運醸成のため、横大路まちづくりフェスティバルを開催<横大路まちづくり協議会> ★ラジオで「お口の体操」の普及促進と習慣化を促し、健康長寿を増進<地域と人と～かけはしの会> ★巨椋池固有の水生植物の保存・展示と向島島の関係資料の調査等により、郷土愛を醸成<NPO法人向島駅前まちづくり協議会> アカミミガメを駆除し、淀城固有のハス『淀姫』を復活<淀観光協会> 伏見産食材を活かした加工品の開発等、伏見独自の食文化を醸成<一般社団法人日本食育者協会> 住民交流、世代間交流を深めるための夏祭りを開催<向島南夏祭り実行委員会> かるた遊びを通じて、多世代とのコミュニケーションの機会を創出<伏見～るかるた事務局> 中学生ラグビーチーム活動を通じて、青少年を健全に育成<特定非営利活動法人伏見クラブ>
問合せ まちづくり推進担当 ☎ 611-1144 ☎ 642-3203 ☎ 571-6135 企画担当 ☎ 611-1295

学区民体育祭一覧表(9月開催分)

実施日	学区名	予備日	会場
9/15(日)	住吉	9月22日	伏見住吉小学校
	南浜	9月16日	伏見南浜小学校
	竹田	9月22日	竹田小学校
	納所	9月22日	納所小学校
	羽束師	9月16日	羽束師小学校
9/22(日)	淀南	9月29日	洛南浄化センター(予備日は美豆小学校)
	砂川	9月23日・29日	砂川小学校
	藤城	9月29日・10月6日	藤城小学校
	板橋	9月29日	伏見板橋小学校
	桃山南	9月23日・29日	桃山南小学校
	向島	9月29日	向島東中学校
	向島南	9月23日	元向島南小学校
	久我	9月29日	神川小学校
	久我の杜	9月29日	久我の杜小学校
	淀		JRA京都競馬場みどりの広場
9/23(月・祝)	桃山	10月13日	桃山小学校
9/29(日)	桃山東	10月6日	桃山東小学校
	横大路	10月6日	横大路小学校第二グラウンド
	北醍醐	10月6日	北醍醐小学校

問合せ まちづくり推進担当 ☎ 611-1144 ☎ 642-3203 ☎ 571-6135

消防 最前線



伏見消防署 ☎ 641-5355
醍醐消防分署 ☎ 571-0474

平成の時代、何れも大きな地震に見舞われませんでした。地震に対する備えは万全でしょうか?
「家庭できる地震への備え」
・家具に突っ張り棒等の転倒防止器具を設置する。
・窓ガラスに飛散防止フィルムを張る。
・非常持出品や備蓄品を準備する。
その他、日頃から学区ごとの防災行動マニュアルや地域の集会所を確認し、家族みんなでいざというときに備えてください。



交通安全伏見区民大会



学まちコラボ事業が決定!

大学・学生と地域が連携して地域の活性化に取り組む学まちコラボ事業の2019年度採択事業が決定しました。
事業名(連携大学) ※伏見区関連の事業のみ記載
●伏見深草・東高瀬川の環境保護と地蔵盆プロジェクト(龍谷大学短期大学部)
●醍醐中山団地活性化プロジェクト(京都橋大学)
●京都文教大学ハラスアース(京都文教大学)
問合せ 市総合政策室 ☎ 22-3103

高齢者権利擁護なんでも相談会 無料・申込不要
介護や福祉サービス、成年後見詐欺遺言等でお悩みの方のための講座と相談会
日時 9月10日(火) 13時30分～15時30分
場所 伏見区役所1階ホール
問合せ 桃山地域包括支援センター ☎ 605-4707