まちづくりへの思いをかたちにする、まちの語 り場「ふしざく」では、同じ思いの仲間でチームを 作り、活動を行っています。初めての方も大歓迎 です。お気軽にお越しください。

定例会

日時 1月25日(土)13~16時 場所 伏見区役所1階ホール 問合せ企画担当(煲☎611-1295)

チーム活動情報

よみがえれ!! 伏見(宇治川)のヨシ原 ヨシ刈りボランティア大募集

伏見のヨシ原保全のために、ヨシ刈りに参加し ませんか?ピンクののぼりが目印です。

日時 2月2日(日)10~12時 ※当日7時時点 で降水確率50%以上の場合は中止

集合場所宇治川運動公園(向島津田町) 服装等作業しやすい服装、軍手、厚底の靴 問合せ 伏見の環境を守る会(中野☎090-1445-0954)

伏見寒天フェスタ

「京都の寒天製造」をテーマにした講演会。

日時 2月15日(土)14~16時

場所 伏見区役所 1 階ホール

講師 西田篤廣氏(株式会社西田彰吾商店前社長) 問合せ 伏見寒天記念碑を建てる会(植野☎611-0982)

伏見区の140年間の移り変わりを振り返る講演会

と写真展。 問合せ 伏見区140年物語会議事務局(井口☎090-

6737-0980) 講演会

日時 3月1日(日)14~16時 場所伏見区役所1階ホール

講師 若林正博氏 (伏見城研究会)、安本正子氏 (安本 茶舗)、山本正治氏(伏見郷土写真家)

定員 200名(当日先着順)

日時 2月10日(月)~21日(金)開庁時間内 場所 伏見区役所1階ロビー

時 12 時 2 13

☆京都いつでもコール ☎ 661-3755

FAX 661-5855









【一般の部 優勝】



【壮年の部 優勝】

深草体振チーム

チ ピオン大

今月号に掲載を予定していた「伏見川柳」募集テーマの発表は、次月以降に変更になりました。

	日 時	内容・講師・場所等	定員等			
	2月15日(土) 15時~ 16時30分	まちの酒屋ゼミⅡ~カフェから見る、 伏見の日本酒の楽しみ方 (マリアージュ)~【初級編】 講師加地真也氏(カフェ桃山78店主) 場所カフェ桃山78 対象 20歳以上	15名(先着順) 申込期間 1月24日~ 2月7日	1		
	2月22日(土) 9~12時	伏見史跡探訪会ツアー(全3回) 第3回「南浜・柿ノ木浜とその周辺を訪ねて」 講師伏見楽舎会員 場所京阪中書島駅前	25名(先着順) 申込期間 2月3~17日	2		

①京都文教大学フィールドリサーチオフィス **申込み** (Fax0774-25-2822、 ☑fro@po.kbu.ac.jp) 問合せ(☎0774-25-2630) ②伏見楽舎(☎204-2037)

伏見消防署





消火器の使用訓練



城南宮での放水訓練

~健康長寿のまちを目指し

「ロコモティブシンドローム予 防」をテーマに、①運動編と②歯科 編を開催します。からだとお口の面 から予防策を学び、身近なことから 始めてみませんか?

日時 ①2月17日(月)14~16時 ②3月2日(月)14~16時

場所伏見区役所2階講堂 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 20名(先着順)

京都いつでもコール 検索

持ち物①筆記用具、飲み物、タオル ②筆記用具

申込み・問合せ 1月20日~2月7日に 来所又は電話で健康長寿推進課(俄 **☎**611-1162)へ

糖尿病予防教室 ~栄養+運動編~

糖尿病の予防は、生活習慣の改善や他の 生活習慣病の予防にもつながります。正しい 食習慣や運動習慣について学び、日々の生 活に取り入れてみませんか?

日時 1月31日(金)13時30分~15時30分 場所深草支所4階第3会議室

内容管理栄養士による講話、伏見健康サ ポートクラブによる「深草吉兆くん体 操」の実施、松原光恵氏(フィットネスイ ンストラクター)による運動講習

対象深草支所管内在住の18歳以上75歳 未満の運動制限がない方

定員 30名(先着順)

持ち物 筆記用具、お茶など ※動きやすい服装でお越しください

申込み・問合せ 1月16日から電話で健康長寿推 進課(愛☎642-3876)へ



地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」のさまざまな魅力をお 伝えします。普段の食生活で地産地消を取り入れてみませんか?

日時	場所	定員		
① 1月30日(木)	10時30分	醍醐支所	20名	※①~③のいずれ
② 2月14日(金)	~13時	伏見区役所	24名	かでお申し込み
③ 2月19日(水)		深草支所	20名	ください

内容講話「適切に食品を選択する力をつけましょう〜地産地消の魅力〜」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、手ふきタオル 申込み・問合せ 1月20日から来所又は電話で健康 長寿推進課①(@☎571-6747)②(伊☎611-1162)③(梁☎642-3876)へ(先着順)



献立

◆ごはん(京都市内産のお米を使用♪) ◆魚のムニエルカレー風味

旬の野菜ソースあん ◆壬生菜とあげの炊いたん

◆かぶと白菜の柚子みそ和え 🔷 コ コ ア プ リ ン 🏻 ※変更の場合あり

みつけておくれやす運動

~認知症高齢者が道に迷っているかもしれません~

困っている認知症高齢者を見かけた時に、どのように 接し、声をかけるのが良いかを学ぶための訓練を開催し ます。当日はオレンジ色ののぼりを持って認知症役の人 とスタッフがゴールを目指して歩きます。見かけたら、 ぜひ声をかけ、訓練に参加してください。

日時 ① 22月13日 (木) 14~15時、③ ④ 3月4日 (水) 10 ~ 11 時(雨天決行)

場所 ①上板橋通 (東古御香公園~万帖敷公園) ②墨染通 (天理教 山国大教会~万帖敷公園) ③本町通(JR藤森駅 ~墨染まちとくらしセンタ

一) ④墨染通(京都信用金庫北 伏見支店~墨染まちとくらし

問合せ高齢サポート深草・南

通 ル・ロビ 勤 Õ

を心掛ける「いませ、 車の盗難。 を心掛ける「いませ、 を心掛ける「いませ、 を心掛ける「いませ、 を心掛ける「いませ、 を心力しる」。 を心力しる。 を心力しる。 を心力しる。 を心力しる。 を心力しる。 を心力しる。 をいませ、 世界一安心安全・ おもてなしのます京都 市民ぐるみ 推進運動

日

時30分

お薬フェスタin伏水

~あなたの健康応援サポーター☆薬剤師☆~

日時 1月26日(日)10時30分~15時 場所 伏見区役所 1階ホール・ロビー 出店ブース

・相談コーナー

お薬相談(薬剤師)、口腔衛生や歯の相談(歯科医師) 健康チェック

骨密度測定、血管年齢測定、嗅覚測定、もの忘れ相談プロ グラム、反射神経測定

ノリーマーケッ・

ONO

・キッズコーナー 実験(弾むシャボン玉を作ろう他)、薬剤師さんのお仕事体験 その他

占い(手相・四柱推命)、ハンドトリートメント、野菜の直売 講演会 「睡眠時無呼吸症候群ってどんな病気?」 11 ~ 12 時

問合せ 伏見薬剤師会(なでしこ薬局☎604-0028)、健康長寿推 進課(俄☎611-1162)

現在、約50名のサポーター仲間が活躍 中!自分の健康のためだけでなく、伏見区 民の健康意識向上のために活動してみませ んか?!

日時 2月26日(水)10時~11時15分 場所伏見区役所2階 E会議室

対象区在住(深草・醍醐支所管内を除く)の 概ね30~70歳

定員 20名 (当日 先着順) 問合せ 健康長寿推進認

(俄☎611-1162)

「伏見 文化・観光の語り部」に新コースを追加!

伏見区とNPO法人伏見観光協会が連携し、伏見区にゆかりのある方自らが語 り部(ガイド)となり、区内のコースを案内する「伏見 文化・観光の語り部」。「山の 伏見コース」、「酒の伏見コース」に加え、このほど、「浜の伏見コース」を追加。 江戸時代から昭和にかけて、京都から大阪に至る河川水運の要衝として栄えた伏 見の水辺を巡ります。

日時 1月25日(土)、30日(木)、2月2日(日)、8日(土)10時30分~(1時間30分 ~2時間程度) ※以降の開催日はホームページに掲載

コース 伏見館(集合)⇒大倉記念館⇒寺田屋前⇒伏見であい 橋⇒角倉舟入跡⇒三栖閘門⇒ 申込み(5日前までに要予約)・

昭和伏見港⇒中書島駅(解散) 定員各日2グループ

(1グループ2~6名)(**先着順)** 費用 1グループ1,000円 (当日直接支払い)

問合せ 企画担当(伊 ☎611-1295)、 NPO法人伏見観光協会(☎622-8758)



11月中の人口動態