

～健康長寿のまちを目指して～



糖尿病予防教室 ～コロナに負けない体づくり～

無料

①食生活やお口のケアに関する講話②運動実技で、生活習慣を改善し、続けていくコツを学びませんか。
日時 ①9月4日(金)9時30分～11時30分
 ②9月30日(水)13時30分～15時30分
場所 醍醐支所3階会議室
対象 区内に在住の方(②は運動制限のある方は不可)
定員 各10名(先着順)
申込み・問合せ 8月17日～希望日の前日に電話で健康長寿推進課(☎571-6747)へ



食育セミナー 「いろいろ役立つポリ袋クッキング」

災害時にも役に立つ、ポリ袋に小分けした料理を1つの鍋で一度に調理する話題の調理法を体験してみませんか?料理に少し自信がない方でも参加しやすい⑩調理の実演のみの教室も開催します。

開催日	場所	定員
① 9月4日(金)	伏見区役所	各9名
② 10月2日(金)		
③ 11月6日(金)		
④ 9月9日(水)	深草支所	各6名
⑤ 10月23日(金)		
⑥ 12月11日(金)		
⑦ 9月3日(木)		
⑧ 10月15日(木)	醍醐支所	各8名
★⑨ 11月18日(水)		



※①～⑨のいずれかでお申し込みください。
時間 10時30分～12時30分
内容 講話、調理実習、試食・交流(⑨は講話と調理の実演のみ)
対象 区内に在住の18歳以上の方 **費用** 500円(⑨は無料)
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク
申込み・問合せ 8月17日から来所又は電話で健康長寿推進課①～③(☎611-1162)④～⑥(☎642-3876)⑦～⑨(☎571-6747)へ(先着順)

献立
 ◆ご飯
 ◆蒸し魚のとろろかけ
 ◆切干大根のカレー煮
 ◆トマトの野菜ドレッシングかけ
 ◆みそ汁 ※変更の場合あり
 ★⑨は紹介する品数を増やします。

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)
 ②父又は母のいない児童と、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 65～69歳の方(所得以外に世帯状況の制限あり)
申請先・問合せ
 ①子どもはぐくみ室(☎611-2391☎642-3564☎571-6392)
 ②障害保健福祉課(☎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)

その2. 管理栄養士のすしめし
 ～バランスの良い食事を～

暑い日が続くと食欲が減り、簡単な食事で済ませがちですが、偏った食事は夏バテをはじめ、体調不良の原因にもなります。医食同源というように日々の健康は食事から。この機会に一度食事を見直してみませんか?

「フランスの良い食事」
 主食ご飯・パン・麺等で、炭水化物を程よく取る。減らし過ぎに注意。
 主菜肉・魚・卵・豆製品等で、たんぱく質をしっかり取る。脂質が多い揚げ物は食べ過ぎないように。
 副菜野菜・海藻類等で、ビタミンや食物繊維などをたっぷり。
 その他汁物・果物・乳製品等も忘れずに。

食に関する相談は、問合せ先の管理栄養士まで気軽に電話ください。
問合せ 健康長寿推進課(☎611-1162☎642-3876☎571-6747)

新型コロナでお困りの地域活動を応援

市では、新型コロナウイルスにより大きな影響を受けている地域活動に安心して取り組んでいただくための活動事例を紹介。また、感染予防策への助成や、オンライン会議等の導入に向けた講座の開催などの支援も実施中です。
対象 自治会・町内会など(一部要件あり)
 検索
問合せ 市地域自治推進室(☎222-3049)

伏見野菜キッチン ～その3～

伏見区産の旬のナスをピザ風に!お子さんと一緒に作れるお手軽レシピ。お家時間でぜひ作ってみてください♪

ナスのピザ 載せる具材を変えてもおいしい!
材料(2人分)
 ・ナス1本 ・タマネギ10g ・パプリカ10g
 ・ベーコン1枚 ・トマトケチャップ大さじ1
 ・とろけるチーズ1枚

作り方
 ①ナスはヘタを取って縦半分になり、皮にフォークで所々に穴を開け、底を平らに切り取る。
 ②タマネギは薄切りに、パプリカはみじん切りに、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 ③ナスにトマトケチャップを塗り、②を載せ、とろけるチーズを載せる。
 ④フライパンに油を引き、ふたをしてナスを蒸し焼きにする。

栄養価など(1人分)
 カロリー 96 kcal
 カルシウム 102 mg
 鉄 0.3 mg
 野菜量 60 g
 塩分 0.5 g

他のレシピも気になる方は

伏見区産の野菜は、スーパー等の地元産コーナーや区内15カ所の直売所で販売しています。

問合せ 健康長寿推進課(☎611-1162☎642-3876☎571-6747)

伏見をさかなに ざっくばらん (愛称:ふしざく)

ラジオ番組「ふしざくアラカルト」でつながりを! FM845
 ふしざくでは定例会に代えて、ラジオ番組でつながりを持つ取り組みを実施中です。8月は「音楽の街!伏見」を目指して活動中の「KYOTO伏見音楽祭with蔵ジャズフェスティバル」の佐々木武治氏(写真左)、立石裕一氏(写真中)、岡田裕平氏(写真右)が出演。活動への質問や、ふしざくへのメッセージのある方は、放送日の14時30分までにFAXで「ふしざくアラカルト宛」と記載の上、FM845(FAX602-9432)へ。
放送日時 8月18日(火)14時頃～
 ※当番組はFM845「ワカバンneo」(放送時間:13～15時)内のワンコーナーとして放送。
問合せ 企画担当(☎611-1295)

「さすがな京都」で楽しい学びと思い出づくりを

伏見区にある環境学習施設「さすがな京都」では、①リユース工作等の子ども向け学習プログラム②工場見学ツアーを実施中。夏休み期間は学習プログラムの実施日を増やしていますので、ぜひお越しください。
日時 ①～8月23日(日)の毎日、土祝13時15～45分
 ②10時～、14時～ ※水曜休館
場所 同施設(横大路八反田29)
 ※地下鉄・近鉄竹田駅、京阪中書島駅間を往復する無料のシャトルバスを、8月23日までの毎日と土日に運行。
問合せ 同施設(☎606-2548)

消防 最前線
 地震に対する備えをしましょう!
 ①発生するかわからない地震。身を守るためには、地震発生時行動を事前に確認しておくことが大切です。いざというときに適切な行動が取れるようにし、被害を最小限に食い止めます。
 ②地震が身を守るための10カ条
 1 まず自分の身の安全を確認。
 2 火を使っていたら素早く始末。
 3 出口の確認。
 4 火が出たらまず消火。外へ逃げるときは慌てずに。
 5 狭い路地、塀際、崖川べりに近寄らない。
 6 山崩れ、崖崩れ、津波に注意。
 7 避難は徒歩で、荷物は最小限に。
 8 みんまで協力し合って心身急救助。
 9 正しい情報をつかみ、余震に注意。
 10 伏見消防署(☎641-5300) **問合せ** 伏見消防署(☎641-5300)

ふれあいプラザ中止のお知らせ
 「伏見ふれあいプラザ2020」「第30回深草ふれあいプラザ」「第30回醍醐ふれあいプラザ」は、新型コロナウイルス感染症防止のため中止します。皆様のご理解をお願いします。
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144☎642-3203☎571-6135)

ユーチューブ「伏見稲荷チャンネル」

～ウィズコロナ時代にお家でも伏見稲荷の文化・歴史等を堪能!～
 深草支所・地域団体・商店街等で構成する「伏見稲荷大社周辺の住みよいまちづくり会議」では、ウィズコロナ時代の新しい観光モデルを目指し、伏見稲荷周辺に安心して訪れていただくとともに、地域の文化・歴史等の魅力を紹介するため、動画サイトユーチューブに「伏見稲荷チャンネル」を開設しました。伏見稲荷地域出身で俳優の西村和彦氏(写真)、伏見工業高校(現京都工芸学院高校)出身でラグビーワールドカップ2019日本代表の田中史朗氏など、地域にゆかりのある方々や地域住民等のメッセージ動画を公開中。今後、地域の魅力を紹介する映像を公開するなど、情報を充実していきます。

問合せ まちづくり推進担当(☎642-3203)

特殊詐欺に注意!
 公的機関や金融機関をかり「給付金や還付金の手続きのため」と、キャッシュカードや暗証番号を要求するといった特殊詐欺の電話が多発しています。公的機関等が次のことを求めることはありません。被害に遭わないよう、ご注意を。
「詐欺が疑われる要求例」
 ○キャッシュカードや暗証番号の提供。
 ○現金自動預払機(ATM)の操作。
 ○手数料の振込み。
 ○送信したメール内のアドレスからの申請手続き。
 少しでも怪しいと感じたら、家族や警察に相談しましょう。
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144☎642-3203☎571-6135)

伏見区の各種団体紹介コーナー 伏見区市政協力委員連絡協議会

(世話人代表 村井信夫氏) ～区民の皆さんと京都市政との大切な橋渡し役～
 市政協力委員は、区民の皆さんのご意見や地域の要望を聞き取り、京都市や関係行政機関にその声を伝える重要な広聴活動に携わるとともに、市民しんぶん等の配付など京都市政の広報活動の中核としても従事。
 区民の皆さんと京都市政をつなぐ大切な橋渡し役として、日々活動されています。
 令和2年度 伏見区市政協力委員連絡協議会の学区会長会議での意見交換の様子

特別定額給付金の申請をお忘れなく!
 給付金の申請期限は9月15日(消印有効)です。申請がまだの方はお急ぎください。
問合せ 市特別定額給付金コールセンター(☎0570-074-428)