

～健康長寿のまちを目指して～

エンジョイ!深草吉兆くん体操

無料・申込不要

健康づくりサポーターとして地域の健康づくりに取り組んでいる「伏見健康サポートクラブ」と一緒に、深草吉兆くん体操をしましょう。

日時 10月5日、11月2日、12月7日、1月18日、
2月1日、3月1日(いずれも月曜)13時45分～14時
場所 深草支所1階コミュニティホール
対象 運動制限のない方
問合せ 健康長寿推進課(☎642-3876)



健活スタートセミナー

無料

「骨粗しょう症予防」をテーマに講座を開催します。骨密度を測定し、予防の基本となる生活習慣を学んで、身近なことから始めてみませんか?

日時 10月9日(金)14～16時
場所 伏見区役所2階講堂
対象 区内に在住の30歳以上の運動制限のない方
定員 15名(先着順)
持ち物 筆記用具・飲み物・汗拭きタオル
申込み・問合せ 9月23～30日に来所又は電話で健康長寿推進課(☎611-1162)へ



高齢者インフルエンザ予防接種

今年度の費用軽減措置は郵送申請のみとなります(区役所・支所では受付不可)。

期間 10月1日(木)～1月31日(日)
実施場所 協力医療機関(要予約)
対象 接種日時時点で①65歳以上②心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はHIVにより免疫機能に障害のある60～64歳
費用 2000円

※市民税非課税の方等への軽減措置あり(医療機関等に配架の申請用紙を9月15日から郵送で市高齢者インフルエンザ予防接種郵送申請事務センターへ)
問合せ 市予防接種郵送申請電話相談窓口(☎256-8589)

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)

【毎日のくらしに WIT+ミルク】
カルシウム、たんぱく質がバランス良く含まれる牛乳・乳製品を取って、あなたの未来も健康に。
【おいしく減塩1日にマイナス2g】
目標は現在の摂取量からマイナス2g。だし、柑橘類、香辛料を使ったおいしい減塩や、栄養表示を活用した賢い減塩。
【毎日プラス1皿の野菜】
大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当。いつもの食事に追加で一皿、野菜料理を。



【その3】
～9月は食生活改善普及月間～
毎年9月は「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みが全国的に展開されています。できることから実践して健康寿命を延ばしましょう。
【毎日プラス1皿の野菜】
大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当。いつもの食事に追加で一皿、野菜料理を。

龍谷大学との連携で 学生支援の農業体験を実施!

伏見区役所では、7月10～20日の間の5日間、新型コロナウイルスの影響でアルバイト先がなくなるなど生活に困っている龍谷大学の留学生等の支援と、伏見区産野菜のPRを目的に農業体験を実施。

伏見の農家の有志グループ「伏見農家の台所」の樹下さんの協力を得て、伏見甘長とうがらし、京唐菜等の野菜の収穫や、出荷するための選別作業・袋詰めなどを行い、お礼として採れたての野菜が支給されました。

参加者からは「普段できない農作業は貴重な体験」、「たくさん新鮮な野菜をもらえて嬉しい。これで料理を作ります」といった声があり、命を育む「食」の大切さを改めて実感する機会となりました。

問合せ 企画担当(☎611-1295)



東高瀬川クリーンアップ(清掃活動)

参加者募集!

東高瀬川の河川敷と周辺道路で、清掃活動や菜の花の種まきをします。
日時 10月17日(土)8時50分～10時30分
※雨天時は10月24日(土)に順延。

集合場所 ①東高瀬川と琵琶湖疏水合流点(景勝町の河川敷) ②松本酒造駐車場(横大路三栖大黒町7)

対象 高校生以上(中学生以下は要大人同伴)
申込み・問合せ 前日までに電話、FAX又はメールで住所、氏名、ふりがな、電話番号、希望の集合場所の番号をご記入の上、市まち再生・創造推進室(☎222-3503、FAX 222-3478、✉machisai@city.kyoto.lg.jp)へ



ざぶんし 伏見をさかなに ざっくばらん

ラジオ番組“ふしざくアラカルト”

ふしざくでは定例会に代えて、ラジオ番組でつながりづくりを実施中です。9月は伏見の歴史をテーマにした交流会や伏見の映像発掘・上映会などを行っている「伏見歴史同好会」のふしみこたろう氏が出演。

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」とご記入の上、FM845(FAX602-9432)へ。

放送日時 9月22日(火・祝)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)



伏見区民文化祭で展示する 絵画、写真、俳句を大募集!

伏見区民文化祭(※)の「絵画・写真作品展」と「俳句発表会」の作品を募集します。作品展と発表会は10月26日(月)～28日(水)に伏見区役所1階ホールで開催予定。来場者の投票等により優秀作品を選出の上、表彰します。
※新型コロナウイルス感染防止のため、作品展のみ開催。

募集期間～9月30日(水) 応募資格 区内に在住又は通勤・通学の方

応募方法 問合せ先で配布の応募用紙(区ホームページにも掲載)で申込み。
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)



世界一安心安全・みそでなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動

ひったくり被害に 遭わないために!

○自転車の前カゴに「ひったくり防止カバー」等をつけましょう。
○かばんは、たすき掛けにして持ちましょう。
○歩行中は周りに気を配り携帯電話・スマートフォン等の操作はやめましょう。
もし被害に遭ってしまったら、無理に追いかけず、110番通報してください。

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

「深草ふれあいフォトコンテスト」作品募集!

入賞者には 景品あり!

深草ふれあい事業実行委員会では、自身が伝えたい思いを込めた写真・メッセージを通じて、心と心のふれあいを創出する「ふれあいフォトコンテスト」を実施します。写真のテーマは「伝えたい自分だけの深草・5学区いいとこ」。深草地域での撮影写真や深草に由来する写真を、下記の①～③のいずれかの方法でご応募ください!

コンテストの結果は令和3年1月9日(土)開催予定の第18回深草文化交流で発表し、入賞作品を支所で展示。また、1月12日(火)に区ホームページ等でも公開。

募集期間～11月30日(月) 応募方法 ①インスタグラム、フェイスブック又はツイッターから必要事項を添えて投稿

②区ホームページの応募フォームから送信
③応募用紙(区ホームページにも掲載)を郵送又は持参で問合せ先へ
※詳細は区ホームページに掲載の募集要項でご確認ください。

※1人5作品以内

深草支所 フォトコンテスト 検索

問合せ まちづくり推進担当(☎642-3203)



消防 最前線



伏見消防署 ☎641-5355
醍醐消防分署 ☎571-0474

住宅用火災警報器の 設置と維持管理

住宅用火災警報器は、火災の早期発見の「切り札」。市では寝室・台所・階段への設置を義務付けています。適切に作動させるため、維持管理を行いましょ。

維持管理の方法

- 取扱説明書を確認し、作動を点検。
- 本体(約10年)や電池(音等)による通知の寿命を確認し、適切に交換。
- 乾いた布でのほこりや汚れの拭き取り。

問合せ 伏見消防署(☎641-5355) 醍醐消防分署(☎571-0474)