

**伏見区役所** 〒612-8511 鷹匠町39-2 ☎611-1101(代) FAX611-4716

**深草支所** 〒612-0861 深草向畑町93-1 ☎642-3101(代) FAX643-7719

**醍醐支所** 〒601-1366 醍醐大構町28 ☎571-0003(代) FAX573-1505

**神川出張所** ☎921-0028 FAX921-2829 **淀出張所** ☎631-2040 FAX631-4049

# お知らせ

**相談**  
気軽にご相談ください **無料**

**行政書士による無料相談会**  
**申込不要**

相続、遺言、公正証書、交通事故、内容証明、後見制度、在留証明等  
日時 9月24日(木) 14～16時  
場所 伏見区役所4階第5会議室  
問合せ 京都府行政書士会第6支部事務局 (☎623-6788)

**司法書士による登記・法律無料相談会**

相続、遺言、成年後見、不動産登記、商業登記、多重債務等  
日時 10月8日(木) 13時15分～15時45分(1人最大30分)  
場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所  
定員 区役所8名、支所各4名(先着順、予約可)  
問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)

**保険年金**

**10月から保険料の特別徴収(年金からの引き落とし)が開始される方へ**

特別徴収の開始通知を7月に送付しています。口座振替をご希望の方は、金融機関等で申し込みの上、控えを持参し、窓口でお申し出ください。  
問合せ 保険年金課資格担当(☎☎611-1864 ☎☎642-3809 ☎☎571-6568)

**高額医療・高額介護合算療養費制度**

医療と介護の両方の制度を利用している場合、1年間(平成30年8月～令和元年7月)の各負担額を合算し、限度額を超えた額をお返しします。手続きは、令和元年7月31日時点で加入されていた医療保険で行う必要がありますので、国民健康保険又は後期高齢者医療以外の医療保険に加入の方は、加入先に問い合わせください。  
問合せ 保険年金課保険給付・年金担当(☎☎611-1875 ☎☎642-3826 ☎☎571-6529)

**保健**

**献血にご協力を**

新型コロナウイルス感染防止のため、職員健康チェックや消毒などの対策を徹底していますので、ご協力をお願いします。

日時	会場
10月19日(月)	10時～12時30分 13時30分～15時
	日野小学校

問合せ 健康長寿推進課(☎☎571-6144)

**伏見区 ラジオ広報番組**  
FM845(京都リビングエフエム) **845**  
●伏見区役所インフォメーション  
毎週金曜 10時45分頃/22時45分頃～

**etc イベント・その他**

**バイオマスエネルギーとは?**  
**無料・申込不要**

環境学習施設「さすてな京都」で、再生可能な生物由来の資源であるバイオマスを用いたエネルギーについて楽しく学べる講座を開催します。  
日時 9月19日(土) 15時30分～16時30分  
場所 同施設(横大路八反田29)  
講師 澤山茂樹氏(京都大学大学院農学研究科教授)(写真)  
問合せ 同施設(☎606-2548)



**みつろうラップをつくろう!**

ハチの巣が材料である「みつろう」と布を使って、繰り返し使えるラップを作ります。  
日時 10月4日(日) 10時～11時30分、13時～14時30分、15時30分～17時  
場所 京エコロジーセンター(深草池ノ内町13)  
対象 18歳以上  
定員 各9名(先着順)  
費用 1000円  
申込み・問合せ 9月15日～10月3日に電話で同センター(☎641-0911)へ



**海外にルーツを持つ若者のための場づくり**  
**無料**

海外にルーツを持つ若者が、センターでスポーツや料理などを通じて交流できる時間をご用意。保護者の相談にも応じます。  
日時 第1土曜 13～15時  
場所 伏見青少年活動センター(鷹匠町39-2)  
対象 市内に在住又は通勤・通学の13～30歳の海外にルーツを持つ方と保護者  
定員 10名(先着順)  
申込み・問合せ 前日までに電話で同センター(☎611-4910)へ

**国勢調査を実施!** **ご協力をお願いします!**

人口や世帯の実態を把握するため、5年に1度実施される国勢調査。9月14日頃から各世帯の郵便受け等に調査票を配布します(新型コロナウイルス感染防止のため、調査員は回収に伺いません)。スマートフォンやパソコン、タブレットから、24時間いつでも利用できるインターネット回答(9月14日(月)から回答可)をご利用ください。  
※郵送での提出も可  
問合せ 統計担当(☎☎611-1295 ☎☎642-3125 ☎☎571-6105)



**有害・危険ごみ等の移動式拠点回収事業**

有害・危険ごみ(石油類、薬品等)や資源物(紙パック等)を回収。詳細は、問合せ先に設置のチラシ又は市ホームページで。  
日時 9月26日(土) 9～11時  
場所 森の宮南公園  
問合せ 伏見まち美化事務所(☎601-7161)、エコまちステーション(☎☎366-0196)

**赤い羽根共同募金運動**  
10月1日～12月31日

皆さまからの募金は、まちを良くする活動に使われています。まちを変えるための一歩となる募金にご協力をお願いします。  
問合せ まちづくり推進担当(☎☎611-1144 ☎☎642-3203 ☎☎571-6135)



**図書館**

**無料・申込不要**

**向島図書館** ☎622-7001

- ◆テーマ図書「本を深く知る」「おまつり」10月中
- ◆おたのしみ会 10月3日(土) 11時
- ◆赤ちゃん絵本の会 10月9日(金) 11時

**醍醐図書館** ☎572-0700

- ◆テーマ図書「読書の秋」10月中
- ◆おたのしみ会 9月26日(土) 10時30分
- ◆赤ちゃん絵本の会 10月2日(金) 10時30分

**久我のもり図書館** ☎934-2306

- ◆テーマ図書「アメリカ合衆国」「リサイクルってなあに」「みりのあき」10月中
- ◆おたのしみ会 9月26日(土) 15時
- ◆赤ちゃん絵本の会 10月9日(金) 11時
- ※赤ちゃん絵本の会は来館又は電話で同図書館へ要申込み(先着5組)。

**移動図書館**

**「こじか号」巡回** ☎801-4196

日時	場所
10月15日(木)	10時～10時50分 桃山南小学校
	11時30分～12時 納所小学校
10月16日(金)	10時～10時40分 ローソン淀際目町店駐車場
	11時～11時50分 明親小学校

**伏野菜キッチン**  
～その4～

今回は伏見区産の旬のサトイモを使った料理をご紹介します。栄養だけでなく、独特のぬめりは胃や腸などを保護する働きがあります。ぜひ作ってみてください。

**ヒジキとサトイモのカレー煮**

**材料(2人分)**

- ・ヒジキ 10g ・サトイモ 50g
- ・タマネギ 40g ・合いびき肉 40g
- ・ショウガ汁 小さじ1/2 ・油 6g
- ・カレー粉 小さじ1
- ・合わせ調味料(トマトケチャップ 小さじ1、濃い口しょうゆ 小さじ1、ブイヨン 80cc) ・塩 少々
- ・こしょう 少々 ・キヌサヤ 4枚

**作り方**

- ①ヒジキは水に浸して戻し、サトイモは一口大に切り固めにゆで、タマネギは薄切りにし、合いびき肉はショウガ汁を振って混ぜる。
- ②鍋に油を熱して合いびき肉を炒め、色が変わったらタマネギ、ヒジキ、サトイモの順に加えて炒める。さらにカレー粉を振り入れ炒める。
- ③合わせ調味料を加え、ふたをして弱火にし、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④塩・こしょうで味を調べ、塩ゆでし、2つに切ったキヌサヤを散らし、一混ぜする。

食材や味付けの新しい組み合わせをお楽しみください!



**栄養価など(1人分)**

カロリー	122 kcal
カルシウム	69 mg
鉄	1.3 mg
野菜量	24 g
塩分	1.1 g

他のレシピも気になる方は  
京・食ねっと **検索**

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。

伏見区 京の旬野菜直売所 **検索**

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