

～健康長寿のまちを目指して～

糖尿病予防教室 無料

健康づくりサポーター 養成講座 無料

新型コロナウイルスなどの感染症の重症化や動脈硬化を引き起こすと言われている糖尿病は、生活習慣を見直すことで進行を阻止できます。糖尿病の予防について、みんなで学んでみませんか？

日時 11月5日(木) 14時～15時15分
場所 深草支所4階第2・3会議室
内容 大石まり子氏(伏見医師会医師)による講話
対象 区内に在住の18歳以上の方
定員 15名(先着順)
持ち物 筆記用具
申込み・問合せ 10月16日から電話で健康長寿推進課(☎642-3876)へ



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、フィットネスインストラクターによる運動教室と管理栄養士による健康づくりのための食事についての講義を受講してみませんか。

日時 11月16日(月) 13時30分～15時30分
場所 深草支所4階第2・3会議室
対象 深草支所管内に在住のおおむね75歳以下の運動制限のない方
定員 10名(先着順)
申込み・問合せ 10月26日～11月6日までに電話で健康長寿推進課(☎642-3876)へ



伏 野菜キッチン

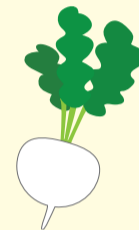
今回は伏見区産の旬のカブを使った料理をご紹介します。カブは白い根の部分に消化酵素を含んでいて、胃もたれや胸やけ解消の効果もあります。

カブの甘酢あえ 箸休めにぴったりで、さっぱりと食べられる1品です!

材料(2人分)
・小カブ3個 ・ニンジン 小1/4本
・合わせ調味料(塩 小さじ1/4、酢 大さじ1、砂糖 小さじ1)

栄養価など(1人分)

カロリー	29 kcal
カルシウム	21 mg
鉄	0.2 mg
野菜量	85 g
塩分	0.8 g



作り方
①小カブ、ニンジンの皮をむき、小カブは短冊切り、ニンジンは千切りにする。
②食材を合わせ調味料で漬ける。



他のレシピも気になる方は
京・食ねっと

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

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

その4 管理栄養士のすしめい

～災害時の調理に役立つ物品～

突然電気や水道が止まったとき、調理をせずに食べられるものばかりでは飽きてしまいます。今回は身近な物を使った調理の工夫をご紹介します。普段からいろいろな使い方を試して、いざというときに備えましょう。

○身近な物での調理の工夫
○カセットコンロ：熱源が一つあると調理の幅に広がります。
○ポリ袋：食材を入れて湯せんができる他、手袋やボウルの代わりに。
○アルミホイル：食材を包む他、成形すると食器やタワシの代わりに。
○キッチンペーパー：少量の水を浸し、食材の拭き取りにも。
○広旨紙類：折り畳んで器の代わりに。



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)

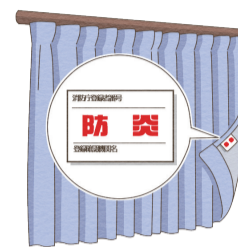
消防 最前線



伏見消防署 ☎641-5355
醍醐消防分署 ☎571-0474

「防災品を、使っていますか？」
火に接しても着火しにくい、燃え広がりにくい性能を持つ「防災品」。衣服類や寝具類、カ

ーテンなど、さまざまなものに防災品はあります。火災による被害を減らすため、ご家庭に取り入れてみてください。
問合せ 伏見消防署(☎641-5355)



市民ぐるみ推進運動



空き巣に注意!
日暮れが早くなり、空き巣が活動しやすくなるため、次のことに注意しましょう。
○防犯対策
○外出時はもちろん在宅中も施錠を。
○ヒッキングに強いシリンダー錠等の設置を。
○浴室やトイレ、2階の窓等もしっかり施錠を。
○防犯カメラやセンサーライトの設置を。
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144 ☎642-3876 ☎571-6747)

伏見ふれあいグランプリ

優秀者には特典あり!

区民相互の交流とふれあいを深めるため、ツイッターでパフォーマンス動画を募集します。ダンス・楽器演奏・スポーツ・特技などジャンルは問いません。たくさんの投稿をお待ちしています。
※優秀者には2月頃にツイッターのダイレクトメッセージでご連絡します。

投稿された動画は、ツイッターで「#伏見ふれあいグランプリ」と検索すると無料で視聴可能。

募集期間～12月31日(木)
応募資格 区内に在住又は通勤・通学の方
応募方法 ツイッターで伏見区役所のアカウントをフォローし、撮影したパフォーマンス動画(140秒以内)を「#伏見ふれあいグランプリ」を付けて投稿
問合せ まちづくり推進担当(☎611-1144)



区民が主役のまちづくり 活動実践中!

子育て世代集まれ! ママとフレマのほおほフェスタ



伏見区を南北に流れる鴨川運河が「2019年度土木学会選奨土木遺産」に認定されたことを記念して式典やマルシェ、音楽演奏などを実施します。
日時 10月25日(日) 10時～14時 ※少雨決行(雨天中止)
場所 高松橋ひろば(京阪島羽街道駅 徒歩1分)
問合せ 鴨川運河会議(鶴飼 ☎080-54388-3880)

伏見お花NEWS～バラ編～

伏見区は歴史ある花の生産地で、生け花等に用いられる切り花・枝物の生産量・生産者数が市内で最多。そんな伏見で生産されている季節の花を不定期で紹介します。

秋バラの魅力ご存知ですか?

春のイメージがあるバラですが、10月以降に咲くものは低い気温の中、じっくりと時間をかけて開花するため形や色付きの良い、美しい花を咲かせます。また、長持ちするため家で飾るには最適。お好みの飾り方で彩りと癒やしのある空間を作りませんか。



京都府花き生産組合連合会副会長 おくだやすひこ氏

華やかなバラは、1輪でも見映え良く飾ることができます。生花で飾った後は、3日間ほど日光の当たる場所で逆さにぶら下げて乾かすことで、ドライフラワーにすることも。無限の可能性を秘めたバラを自宅でお楽しみください。



おくださんに聞いた!

バラを長持ちさせる方法

- ①茎の先端を切れ味の良いハサミやナイフで毎日5mmずつ斜めに切る。
- ②10円玉をレモン汁と塩でこすってサビを取り、花瓶の水に入れる(500ml当たり1枚)。
- ③花瓶の水を夏は毎日、冬は4～5日に1回入れ替える。

問合せ 東部農業振興センター(☎641-4340)、企画担当(☎611-1295)

伏見川柳

「かぜひくよ」声と毛布をそっとかけ 気がつけばそっと距離とる新習慣
特売品そっとはがしてみる定価
午前様酔い醒めの水そっと飲み
そっと問い大きな声で返事され
イヤリング静かに揺らし聞き流す
うれしさへそっととぐくっている涙
旅立ちはひとりでそっと出かけます
そっとするばかりでなくてかまっても
言い訳にそっと挟んでおく紅葉

寝顔みてそっと病室あとにする

特選 新熊 昭子

今回のテーマ「そっと」 峯 裕見子 選

次回テーマの発表は、1月15日号予定。お楽しみに!!

評) 特選の新熊さんの句は、人を見舞った情景でしょう。眠っている病人を起さずに帰る優しさ、自然体の一句です。
谷川さんはイヤリングに、赤松さんは一枚の紅葉に思いを託して、鮮やかにイメージを呼び起す句となりました。
氷掲作品には、選者により一部表記等の訂正・添削がされています。
問合せ 企画担当(☎611-1295)

伏見をさかになに 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。10月は「和みの空間」の池田和代氏と「KYOTO伏見音楽祭with蔵ジャズフェスティバル」の中川純子氏が、11月は「電気鉄道のルーツ 伏見チンチン電車の会」の竹場真司氏と谷本巖氏が出演。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」と記載の上、FM845(FAX602-9432)へ。
放送日時 10月20日(火)、11月3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)

10月のゲストの中川氏(左)と池田氏(右)

11月のゲストの谷本氏(左)と竹場氏(右)

11・12月は税の滞納整理強化期間
滞納市税の徴収強化に努めます。特別な事情で納付が困難な場合は、お早めに電話でご相談ください。
問合せ 市税事務所納税室
伏見区(深草・醍醐除く) 担 ☎222-3460(深草担当) ☎222-3461(醍醐担当) ☎222-3463