

～健康長寿のまちを目指して～

食に関する相談は、問合せ先の管理栄養士まで気軽にお電話ください。
問合せ 健康長寿推進課 (㊦) 611・1162
(㊨) 642・32003 (㊧) 571・6747



- 生活習慣改善のために
- バランスのとれた食生活
- 夜食・間食の節制
- アルコールの節制
- 適正な体重の維持
- 食後の30分程度の歩行
- 禁煙又は節煙

その5 管理栄養士のすしめい
～11月9～15日は全国糖尿病予防週間です～
糖尿病は血糖値が高くなる病気。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患にかかりやすくなります。また3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につながる場合も。糖尿病予防には生活習慣の改善がなにより大切です。また、糖尿病と診断された場合は主治医の先生と個別に相談しましょう。

糖尿病予防教室 ～歯周病編～**無料**

全身の健康に大きな影響を与える歯周病は糖尿病との関係が深く、互いに悪影響を及ぼします。お口の健康づくりで糖尿病予防につなげましょう！

日時 12月2日(水) 13時30分～15時
場所 深草支所4階第2・3会議室
内容 末木潔氏(伏見歯科医師会歯科医師)による講話「糖尿病と歯周病の関係」
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 11月16日から電話で健康長寿推進課(㊨) 642-3876へ

乳がん巡回検診

実施時期 令和3年1月中旬～3月下旬
場所 伏見区役所、深草支所、醍醐支所、淀会館(淀池上町131-1)
内容 マンモグラフィー検査(39歳以下の方は乳房エコー検査)
対象 市内在住で令和3年中に偶数年齢になる30歳以上の女性 ※隔年受診
費用 1300円 ※免除制度あり
申込み 12月15日(消印有効)までに必要事項を記載し、はがき又は封書で「京都予防医学センター乳がん検診係」(〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28)まで。
【必要事項】①郵便番号②住所③氏名(フリガナ)④生年月日⑤電話番号⑥受診区(「伏見区」と記入)⑦京都市の乳がん検診受診歴の有無(有の場合は前回の受診区も)
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

暖房器具を安全に使用しましょう！
京の底冷えに大活躍する暖房器具ですが、誤った使用により毎年多くの火事が発生しています。暖房器具を使用する際には、次のことに注意しましょう。

火災を防ぐために

- 使用前に動作を点検する。
- ストーブの近くで洗濯物を乾かさない。
- 給油の際は必ず火を消す。
- ガソリンなど間違った燃料を給油しない。
- 就寝時・外出時は電源を切る。

車上ねらいに注意！
駐車中の車から金品等を盗む車上ねらいの被害が発生しています。被害に遭わないように、次のことに注意してください。

- 車内にカバン等を置いたままにしない。
- センサー式警報装置等を装着する。
- 路上駐車せず、防犯設備が整っている駐車場を利用する。

世界一安心安全・おせでなしのまち京都
市民ぐるみ推進運動

京都ホンデリング

～11月25日～12月1日は犯罪被害者週間～

不要になった書籍等を寄贈していただき、その売却代金を寄付として(公社)京都犯罪被害者支援センターの支援活動に役立てる「京都ホンデリング」を実施します。本の寄贈を通して、犯罪被害について考えてみてください。
対象 ISBN(※)付きの2011年以降に出版された本又は規格品番が付されたCD・DVD・ゲーム ※書籍の裏表紙等に記載されているISBNから始まるコード。
日時 11月25日(水)～12月1日(火) 8時30分～17時(土日除く)
場所 伏見区役所、深草支所、醍醐支所等
問合せ 市くらし安全推進課 (☎) 222-3193

11月12～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です。

市では、個人の尊厳が確立された社会づくりを目指して、「女性に対するあらゆる暴力の根絶」に取り組んでいます。期間中は、区役所・支所にて、ドメスティックバイオレンス(DV)等、女性に対する暴力を考えるパネル展示を行います。
一パネル展示期間—
日時 運動期間の開庁時間内(支所は土日祝除く)
場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所
問合せ 市共生社会推進室 (☎) 222-3091



パープルリボン
「女性に対する暴力をなくす運動」シンボル



伏見をさかに

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。12月は伏見が寒天発祥の地であることを伏見内外の人々に広めるため活動している「寒天記念碑を建てる会」の植野彰氏(写真中)、海老池徳子氏(写真右)、晴佐久浩司氏(写真左)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 12月1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

チーム活動情報

焼きいも体験

「伏見の環境を守る会」が環境にやさしいロケットストーブを使った焼き芋イベントを開催。希望者はクラフト貯金箱作りもできます。
日時 11月21日(土) 12～13時、13～14時
※雨天の場合、11月28日(土)に延期
場所 伏見港公園スポーツ広場(靉島金井戸町) 対象 小学生(保護者同伴可)
定員 各30名(先着順) 費用 大人500円、小学生300円 持ち物 車手
申込み・問合せ 11月10日から電話で伏見港公園管理事務所 (☎) 611-7081へ

受賞者の皆様
個人33名 ※(一)内は学区
砂 荷 中村佐敏
稲 川 加藤武男 三宅正次
深 草 上野光次 高桑武
藤 城 齊藤政一 寒風澤利明
出山喜久子
小 笠 今仲健生 坂本さか江
住 吉 小岡繁人
板 橋 北森啓子 重命和夫
(順不同敬称略)

団体1団体 ※(一)内は学区
春日野 社会福祉法人南山城学園
小栗栖 岡本華代子 田中久美子
半浦須加子
木下久美子 中井知子
池 田 松井悦子
池 田 松本建三
池田東 大本恵三
北醍醐 松村恵子

ガイドウォーク
鳥羽・伏見の戦いの戦跡を歩く **無料・申込不要**
幕末から明治への歴史上の大きな転換点、戊辰戦争の火蓋を切った鳥羽・伏見の戦いの跡をガイド
区民が主役のまちづくり活動実践中！
ドが案内します。参加者には鳥羽・伏見の戦いの散策マップをプレゼント！
日時 11月22日(日) 9時30分～12時
※前日17時時点で降水確率60%以上の場合中止

集合場所 御香宮神社表門(御香宮前町)
解散場所 伏見区役所
コース 伏見奉行所跡、京橋激戦地跡、龍馬避難小屋跡など
定員 70名(当日先着順)
問合せ 伏見の魅力広め隊事務所(伊藤 ☎ 090・6964・3333)

令和2年度「伏見連続講座」開講中！

昭和の思い出、夏の思い出、伏見港巨大屋外プール **無料**

昭和の時代の夏に触れながら、伏見港の歴史について学びませんか。
日時 1月10日(日) 14～16時
場所 伏見区役所1階ホール
講師 若林正博氏(地域「伏見」史研究者)
定員 50名(先着順)
申込み 11月18日～12月25日にホームページで必要事項を確認の上、京都いつでもコール(3面上部参照)へ。
問合せ 伏見歩き隊 (Fax) 603-3595、
✉ t_hide314@yahoo.co.jp

今年度の講座の予定は区ホームページでお知らせ！
問合せ 伏見区役所企画担当 (☎) 611-1295



自治記念式典

伏見区の122名、54団体に表彰状を贈呈

10月15日の「自治記念日」は、市民自らの手による市長の選任、市役所の開庁という、真の自治権を獲得した明治31年10月15日を記念して制定されました。式典では、新型コロナウイルス感染対策のためのご寄付など市政の推進に貢献された方々に、門川市長から表彰状を贈呈しました。



【伏見区の表彰者】
◆新型コロナウイルス感染症対策
支え合い特別表彰 21名、27団体
◆篤志者表彰 1名、1団体
◆永年勤続市政協力委員特別表彰 4名
◆永年勤続市政協力委員表彰 23名
◆未来の京都まちづくり推進表彰 73名、26団体

第18回深草文化交流

無料

地域の名所や歴史等が描かれ、1945年(昭和20年)当時の地図にも切り替えられるオンライン地図「深草・稲荷まちあるきマップ」を通して、これからのまちづくりの在り方を参加者と一緒に考える講演や絵画の作品展示等を行います。

日時 1月9日(土) 13時30分～15時
場所 深草支所4階会議室
内容 講演「まちあるきマップからまちの価値を創造しよう～まちづくりの秘訣を伝えます～」
講師 只友景士氏(龍谷大学政策学部教授・写真)
※後日、YouTubeで動画を配信します。
深草ふれあいフォトコンテスト入賞作品の発表
定員 50名(先着順)
申込み 11月19日～1月6日にホームページで必要事項を確認の上、京都いつでもコール(3面上部参照)へ



○作品展示
日時 1月9日(土) 13時30分～15時、12日(火)～22日(金)の開庁時間内(土日は除く)
場所 深草支所1階コミュニティホール
内容 深草管内の小・中学生の絵画作品、竹あかり、深草フォトコンテストの入賞作品等

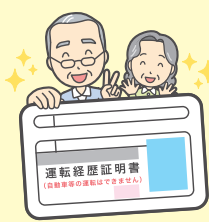
問合せ まちづくり推進担当 (㊨) 642-3203



運転免許証の出張返納窓口

運転に不安を感じたり、運転する機会が減ってきた高齢ドライバーの方などが、運転免許証を自主返納できる出張窓口を山科自動車教習所に開設します。この機会に自分のため、家族のために自主返納を考えてみませんか。

協賛事業所による特典や支援を受けられる運転経歴証明書の申請も受け付けています。
日時 11月19日(木)、27日(金) 13時～15時30分
場所 山科自動車教習所(日野奥出56)
対象 醍醐支所管内に在住の方
持ち物 有効期限内の運転免許証、印鑑
運転経歴証明書を申し込む場合は別途、1120円の手数料と顔写真(縦3cm、横2.4cmの6ヵ月以内に撮影した無帽、正面、上三分身、無背景のもの)が必要。
問合せ 山科警察署 (☎) 575-0110 ※平日10～16時受付



伏見区総合防災訓練

地域の災害対応力の向上を図るため、コロナ禍での地震を想定した総合防災訓練を実施。当日は、新型コロナウイルス感染症の情勢等を踏まえ、例年より規模を縮小し、自主防災会役員を中心として行います。

日時 12月13日(日) 9～11時
場所 向島秀蓮小中学校(向島二ノ丸町151-28)

問合せ 地域防災担当 (㊦) 611-1295 (㊨) 642-3125 (㊧) 571-6105



昨年度の訓練の様子

京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援しています。

