

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**

①②に関する問合せ まちづくり推進担当 (☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)

③に関する問合せ 市まち再生・創造推進室 (☎231-2323)

①弁護士による京都市民法律相談

日時 12月16日、23日、1月6日、13日、20日、27日、2月3日、10日(いずれも水曜) 13時15分～15時15分(1組20分以内)

場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所

定員 区役所各日12組・各支所各日6組

申込み 相談日の週の月曜9時～当日14時45分(祝日を除く)に、来庁又は電話で問合せ先へ

②行政相談委員による無料行政相談

日時 12月15日(火)、1月19日(火) 13時30分～15時30分

場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所

③空き家相談員による不動産(空き家等)相談

日時 1月7日(木) 13時30分～15時50分(1組40分以内)

場所 伏見区役所1階相談室

定員 3組(1組2名まで)

申込み 相談日前日までに電話で問合せ先へ

保険年金

保険料の納付は口座振替が便利

申込みは、国保記号番号(後期高齢者医療制度の場合、被保険者番号と徴収番号)が分かるもの、通帳、口座の届出印を持参し、金融機関の窓口へ。国民健康保険は、保険年金課で申込可能な場合がありますので、お問い合わせください。
※特別徴収(年金からの引落し)から口座振替に変更を希望される方は、申込み後に控えを持参し、保険年金課へ届け出てください(介護保険料は変更不可)。
問合せ 保険年金課資格担当(☎611-1864 ☎642-3809 ☎571-6568)

国民健康保険料の夜間納付相談

仕事等で昼間にお越しになれない方は、夜間納付相談をご利用ください。
日時 12月21日(月) 17時～19時30分

場所 伏見区役所・深草支所・醍醐支所

問合せ 保険年金課徴収推進担当(☎611-1871 ☎642-3813 ☎571-6568)

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～

福祉

①特別障害者手当②障害児福祉手当③外国籍市民重度障害者特別給付金

重度障害のある方に、次の手当を支給しています。対象者で受給していない方は問合せ先で申請してください。
【要申請・所得制限有・原則年間4回支払】

	対象者	支給額(月額)
①	常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障害者	27,350円
②	常時の介護を必要とする20歳未満の在宅及び入院中の重度障害児	14,880円
③	旧国民年金法の国籍条項で障害基礎年金を受給できない重度障害を有する外国籍市民	41,300円

問合せ 障害保健福祉課(☎611-2392 ☎642-3574 ☎571-6372)

生活支援員養成研修

区社会福祉協議会では、認知症や知的・精神の障害等がある方の自宅等を訪問し、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理等の支援をする「生活支援員」を募集。生活支援員として活動するためには、養成研修を受講する必要があります。
日時 1月26日(火)、28日(木)、2月2日(火)(全3回) 13時30分～15時15分

場所 ひと・まち交流館京都(河原町通五条下る東側)

対象 全講座を受講でき、修了後は平日に月1回以上(1.5時間程度)活動可能な30～74歳の方 ※福祉職従事者や民生委員は対象外

定員 50名(先着順)

申込み・問合せ 1月19日までに電話で同協議会(☎603-1287)へ

etc イベント・その他

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・場所
1月16日(土)納所公園 9～11時
1月23日(土)菱川町公民館 9～11時

問合せ 伏見まち美化事務所(☎601-7161)、エコマチステーション(☎366-0196)

にほんご教室参加者募集

個人指導、又は小グループで日本語を教えます。
日時 毎週土曜日10時～11時30分

場所 伏見青少年活動センター(鷹匠町39-2)

対象 海外にルーツがある方

定員 各10名 **費用** 200円

申込み・問合せ 希望日の2日前までに同センター(☎611-4910)へ

図書館

久我のもり図書館 ☎934-2306

- ◆テーマ図書「マラソン・駅伝」「むかしの遊び」「うし」1月中
- ◆おたのしみ会 12月19日(土)15時
- ◆赤ちゃん絵本の会 1月8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	
1月15日(金)	10時～10時40分 11時～11時50分	ローソン淀際目町店駐車場 明親小学校

向島図書館 ☎622-7001

- ◆えのひろば「向島秀蓮小中学校(1～6年)」1月6日(水)～17日(日)
- ◆テーマ図書「旅立」「おいしいもの」1月中
- ◆おたのしみ会 1月9日(土)11時
- ◆赤ちゃん絵本の会 1月15日(金)11時

※おたのしみ会、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(先着各5組)。

醍醐図書館 ☎572-0700

- ◆テーマ図書「心も体も健康に！」1月中
- ◆赤ちゃん絵本の会 1月15日(金)10時30分


大好評 理想のからだづくりセミナー 無料


忙しい毎日の中でも続けられる、運動やリフレッシュのコツを伝授します。
日時 1月22日(金)、23日(土) 13時15分～15時45分

※いずれかにお申込みください。
場所 伏見区役所2階講堂 **定員** 各20名(多数抽選)

対象 区内に在住の20～50歳代の運動制限のない方 ※就学前までの乳幼児の保育有(定員有、要事前申込)

申込み・問合せ
12月25日17時までに来所、電話又は入力フォームで健康長寿推進課(☎611-1162)へ


入力フォームはこちら



伏野菜キッチン ～その7～

今回は伏見区産の旬のカボチャを使った料理をご紹介します。カボチャはビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、冬至に食べると風邪を引かないと言われています。

カボチャの茶巾しぼり **栄養たっぷりのカボチャがおやつになりました。**

材料(2人分)

- ・カボチャ 160g
- ・牛乳 20g
- ・砂糖 10g
- ・干しブドウ 10g

作り方

- ①カボチャを3cm角ほどの大きさに切り、柔らかくなるまで10分ほど蒸すか、電子レンジにかける。
- ②干しブドウは水で戻し、半量を刻み、半量は飾り用に取り分ける。
- ③カボチャの皮を取り、実と砂糖をボールに入れて滑らかになるまでつぶし、固さを見ながら少しずつ牛乳を加える。刻んだ干しブドウを加え、混ぜる。
- ④③をラップで茶巾の形に絞り、干しブドウを飾る。

栄養価など(1人分)

カロリー	108 kcal
カルシウム	30 mg
鉄	0.4 mg
野菜量	80 g
塩分	0 g

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)