



消防 最前線



伏見消防署 ☎641-5355
醍醐消防分署 ☎571-0474

過去に文化財が失われた最大の原因は「火災」です。全国の国宝の約19%、重要文化財の約14%がある京都市では、1月26日の「文化財防火デー」を中心とする1週間、文化財防火運動を実施します。地域一体となって、貴重な京都市の文化財を火災から守りましょう。

問合せ 伏見消防署 (☎641-5355)

2月6日は「ツイロック」の日

区内最多の犯罪が自転車盗難。盗まれた自転車の多くは、鍵が掛けられていませんでした。短時間でも駐輪する際は、鍵を2つ以上掛ける「ツイロック」を心掛けましょう。

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

伏見川柳

テーマ「ふるさと」

紙面の感想もお寄せください。

創作川柳を募集します。特選句には記念品を進呈。たくさんのご応募お待ちしております。(4月15日号に掲載予定)

応募方法 はがき、FAX (611-4716) 又はメール (✉fushimi-keiji@city.kyoto.lg.jp) で応募作品(要ふりがな)と住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号をご記入の上、〒612-8511 伏見区役所「伏見川柳」係へ ※1人1応募(三句以内)

締切 1月31日(消印有効) **問合せ** 企画担当 (☎611-1295)

応募作品は、応募者自身の未公表(他の公募等に未投稿)の作品に限ります。二重投稿が明らかになった場合は、選定後でもこれを取り消します。

ふるさと納税で持続可能な伏見区のまちづくりを応援!

伏見区を持続可能なまちにしたいため、皆様のお力添えをお願いいたします。

京都市へのふるさと納税の申込時に寄付の使い道を「地域振興に係る施策」に指定のうえ、自治体からのアンケート欄で「伏見区」を選択してください。

京都市 ふるさと納税寄付金 検索

問合せ 企画担当 (☎611-1295)

令和2年度伏見区総合防災訓練

12月13日に向島秀蓮小中学校で伏見区総合防災訓練を開催しました。

当日は、自主防災会や関係機関等を中心に、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所開設・運営訓練に加え、災害ボランティアセンター運営訓練や福祉避難所開設・運営訓練等を実施。コロナ禍での災害対応を確認しました。

11月中の人口動態
出生 152人 死亡 263人 転入 1,189人 転出 850人

令和2年度「伏見連続講座」開講中! 受講料無料

地域の団体や大学との連携による「伏見連続講座一ふれて、しって、みて伏見」を開講。

※講座実施についての最新状況は区ホームページでお知らせ。

今年度の講座の予定はこちら!
問合せ 伏見区役所企画担当 (☎611-1295)

の申込みは、住所、氏名、ふりがな、電話番号を京都いつでもコール(3面上部参照)へ。 ※各問合せ先の電話受付時間は平日9～17時

日 時	内 容・講 師	場 所	定 員 等	問 合 せ
2月27日(土) 13時30分～14時30分	向島のまちづくり～新たな“にぎわい”創出の挑戦～ 講師 杉本星子氏 (京都文教大学総合社会学部教授)	Zoomでオンライン開催	50名(先着順) 申込期間 2月1～25日 ※メールで要申込み	①
3月6日(土) 9～12時	伏見歴史探訪会ツアー「菅原道真ゆかりの長尾天満宮周辺の散策」 講師 山下淑夫氏(伏見楽舎) 早井治男氏(伏見楽舎)	醍醐寺山門前(集合)	20名(先着順) 申込期間 1月20日～2月25日	②

① 京都文教大学・短期大学フィールドリサーチオフィス 申込み (✉fro@po.kbu.ac.jp) 問合せ (☎0774-25-2630)
② 伏見楽舎(福富 ☎090-7552-3678、✉pkps98682@nike.eonet.ne.jp)

伏見をさかに「ざっくばらん」無料

伏見のまちづくりへの思いをかたちに、まちの語り場「ふしざく」では、Web会議ツール「Zoom」を用いたオンライン交流会を開催。コロナ禍でのチーム活動の報告やメンバーの近況の共有を行います。初めての方も大歓迎! お気軽にお申込みください。

オンライン交流会
日時 1月30日(土) 13～15時
対象 Zoomで会議に参加できる方
定員 30名(多数抽選)
申込み 1月20日までにメールで氏名、ふりがな、電話番号、ふしざくへの参加経験の有無をご記入の上、問合せ先 (✉fushimi-keiji@city.kyoto.lg.jp) へ
問合せ 企画担当 (☎611-1295)

チーム活動情報
よみがえれ!! 伏見(宇治川)のヨシ原ヨシ刈りボランティア大募集
伏見のヨシ原保全のために、ヨシ刈りに参加しませんか? ピンクののぼりが目印です。
日時 2月7日(日) 10～12時 ※当日7時時点で降水確率50%以上の場合、2月14日(日)に延期。
集合場所 宇治川(河川敷)(宇治川運動公園西側)
服装等 作業しやすい服装、軍手、厚底の靴
問合せ 伏見の環境を守る会(中野 ☎090-1445-0954)

BACKDOOR BASE

横大路にバスケットボールコートがオープンしました!

東京オリンピックの正式種目に新たに認定され、注目を集めている3人制バスケットボールのプロチーム「KYOTO BB.EXE」。このほど、ホームコートとなる「BACKDOOR BASE」が伏見区にオープンしました。

このコートは子どもから大人まで参加できるバスケットボールアカデミーの会場等としても活用。コロナ禍においてもスポーツを通じた地域交流の輪が広がっています。

現在、チームではU-15始動に向けて選手を募集中。伏見区を拠点に活動する「KYOTO BB」への応援をお願いします。

場所 横大路下三栖宮ノ後2
問合せ 同コート (☎632-8318)

伏見 ハイライト

2・3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)担当 ☎222-3460(深草担当) ☎222-3461(醍醐担当) ☎222-3463)

～健康長寿のまちを目指して～

健活スタートセミナー 無料

「糖尿病予防」をテーマに①運動編②歯科編の2講座を開催。糖尿病予防の基本となる生活習慣を学び、取り組んでみませんか。受講者には「ウォーキング教室」等もご案内予定です。

日時 ①2月12日(金)②3月1日(月) 14～16時
場所 伏見区役所2階階堂
対象 区内に在住の2回とも受講できる30歳以上の運動制限のない方
定員 20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 1月20～29日に来所又は電話で健康長寿推進課 (☎611-1162) へ

食育セミナー 「おうちご飯にバランスプラス」

バランスのよい食事をとるための簡単な物差しをいくつかご紹介いたします。おおまかな目安を押さえて健康寿命を延ばしましょう!

実施日	場 所	定 員
① 2月5日(金) ② 3月5日(金)	伏見区役所	各12名
③ 2月10日(水) ④ 3月12日(金)	深草支所	各9名
⑤ 2月3日(水) ⑥ 3月4日(木)	醍醐支所	各12名

※①～⑥のいずれかで申し込みください。
時間 10時30分～12時30分 内容 講話、調理実習、試食
対象 区内に在住の18歳以上の方 費用 500円
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル2枚
申込み・問合せ 1月18日から来所又は電話で健康長寿推進課①② (☎611-1162)③④ (☎642-3876)⑤⑥ (☎571-6747) へ(先着順)

献 立
◆ ひじきごはん
◆ 冬野菜の和風ミルクポトフ
◆ かぼちゃもち ※変更の場合あり

管理栄養士のすゝめ ～肝臓に優しいお酒の飲み方～

伏見は酒蔵が多く、おいしいお酒を味わえます。ただ、過度な飲酒はアルコールを分解する肝臓に負担をかけ、脂肪肝や肝細胞が傷つくとアルコール性肝炎になりやすくなる他、肥満の原因にもなります。上手にお酒を楽しむため、1日当たりの純アルコール摂取の適正量(約20g)を超えないように心がけましょう。また、たんばく質を多く含む大豆・卵・チーズや肝機能を強化するウリンを多く含む貝類などを一緒に食べ、週に2回は休肝日を作りましょう。

【節度ある適度な飲酒量(1日当たりの目安)】
○ビール：500ml(ロング缶1本)
○日本酒：160ml(1合)
○ウイスキー：60ml(シングル2杯)
○焼酎：70ml(約1.3合)
○ワイン：200ml(ワイングラス約1.5杯)。

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 ☎642-3876 ☎571-6747)

地域支え合い活動入門講座 無料

高齢者向けのボランティア活動や地域での支え合い活動等の地域活動の基本的な知識を学びます。ぜひご参加ください。

日 時	場 所	定 員
1月29日(金) 10時30分～12時	淀老人福祉センター(淀池上町131-1)	15名
2月13日(土) 10時～11時30分	ふかふか家(深草直達橋2-435-3)	8名
3月13日(土) 10～12時	醍醐老人福祉センター(醍醐高畑町30-1)	20名

申込み・問合せ 希望日の2日前までに来所又は電話で伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター(伏見区社会福祉協議会(紙子屋町544、☎603-1287)) へ(先着順)

第13回伏見～るかるた大会

出場者を大募集!

対象 小学生以上
種目 個人戦(小学生以上)・団体戦(小学生3名1チーム)
申込み 2月10日までにFAX (204-4622) 又はホームページで問合せ先へ
伏見～るかるた 検索

問合せ 伏見～るかるた事務局(大谷 ☎090-8825-8607)

伏見の歴史や風物を題材にした「伏見～るかるた」を使って、小学生からお年寄りまで熱戦を繰り広げます。
日時 2月20日(土) 9時30分～12時30分
場所 伏見区役所4階大会議室

伏 野菜キッチン ～その8～

今回は伏見区産の旬の春菊を使った料理をご紹介します。春菊は、鉄分、カルシウム、食物繊維などの栄養素を豊富に含み、アクも少ないのでソテーやサラダでもおいしく食べられます。

春菊とささみのからし和え

春菊以外の青菜でもおいしくできます。

材料(2人分)
・春菊 1/2束 ・鶏ささ身 1本
・酒 大さじ1と1/2
・合わせ調味料(濃口しょうゆ 小さじ1、練りからし 小さじ1)

作り方
①春菊を熱湯でさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
②ささみの筋をとり、小鍋に酒と共に入れて酒蒸しにする。冷めたら手でさく。
③よく絞った①と②を合わせ調味料で和える。

栄養価など(1人分)
カロリー 56 kcal
カルシウム 64 mg
鉄 1 mg
野菜量 50 g
塩分 0.8 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)