

伏見区民活動支援事業を決定

伏見区では、自分たちの地域を暮らしやすい魅力あふれるまちにしていく活動を支援しており、今年度の補助金を交付する事業を決定しました。

- 一般 枠 9件(補助金額:上限30万円)
- 重点支援枠 12件(補助金額:上限15万円)
- 小規模 枠 11件(補助金額:上限10万円)

問合せ まちづくり推進担当(☎㊟611-1144
㊟642-3203㊟571-6135)
企画担当(☎㊟611-1295)

伏見区民活動支援事業

▲詳細はこちら

市民対話会議の開催報告

市民対話型・住民参加型行政をより一層進めていくため、地域の各種団体や地域課題の解決などに取り組む民間事業者、大学などの皆様と松井市長との市民対話会議を開催し、地域の取組や課題について意見交換を行いました。

▲醍醐支所第1部(7月19日)

▲伏見区役所(6月20日) ▲深草支所(6月14日) ▲醍醐支所第2部(7月19日)

～健康長寿のまちを目指して～

食生活改善普及運動月間(9月) 京(きょう)・食(しょく)クッキング ～秋の食育セミナー～

ご家庭で手軽に調理できる減塩レシピをお伝えします。ぜひご参加ください!

日時	場所	定員
① 9月18日(水)	10時30分～13時	深草支所 15名
② 9月20日(金)		伏見区役所 18名
③ 9月25日(水)		醍醐支所 12名

内容◆講話「おいしく減塩 かしこく減塩」(講師:管理栄養士)
◆調理実習「いろどり野菜の減塩クッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク
申込み・問合せ 8月27日17時までに申込フォーム又は電話で健康長寿推進課(☎㊟642-3876 ㊟611-1162 ㊟571-6747)へ(多数抽選)

※いずれか一か所でお申し込みください。
※当落は8月29日以降に連絡します。
※食中毒予防のため、料理の持ち帰りはお断りしています。



胸部(結核・肺がん)検診

事前申込
日時 伏見区役所:9月第1・2水曜日、第4水曜日
深草支所:9月第1・3火曜日
醍醐支所:9月第2・4木曜日
※第4水曜日は13時30分～15時
※第4水曜日以外は9時～10時30分
対象 40歳以上の方(65歳以上の方は年1回の結核検診の受診が義務付けられています。)
費用 無料(喀痰検査は1,000円)
申込み・問合せ 電話又は来所で健康長寿推進課(☎㊟611-1162 ㊟642-3876 ㊟571-6747)へ

元気・はつらつ体操教室

日時 10月3日(木)13時30分～15時(13時受付)
場所 伏見区役所1階ホール
対象 伏見区役所管内(深草・醍醐支所管内を除く)に在住の65歳以上で運動制限のない方
定員 各地域包括支援センターごと15名(先着順)
申込み・問合せ 9月2日～10月1日に電話でお住いの学区を担当する地域包括支援センター(下鳥羽 ☎604-5011、東高瀬川 ☎622-7745、桃山 ☎605-4707、久我の杜 ☎931-8024、向島 ☎622-8845、淀 ☎633-6557)へ

京都いつでもコール
8時～21時/年中無休
FAX ☎66115855
☎66113755
※お問い合わせの際は「いつでもコール」を必ずお伝えください。

健康長寿のまち・京都
☎611-1162

健活スタートセミナー ～高血圧を予防しよう～

「高血圧予防」をテーマに2回シリーズで開催。家庭での血圧測定や、予防のための生活習慣改善のポイントをお伝えします。
血圧が高くなってきて気になる方、循環器疾患に関心がある方、ぜひご参加ください。

日時	内容
① 9月27日(金) 13時30分～	講話、運動、血圧測定、行動目標の設定など
② 10月20日(金) 15時30分	

会場 伏見区役所1階 ホール
対象 ①②両日参加でき、現在、高血圧の治療をしていない40歳以上の区内在住の方
定員 25名(多数抽選)
申込み・問合せ 8月30日までに電話又は来所で健康長寿推進課(☎㊟611-1162)へ

高血圧予防教室

高血圧は、放置していると脳血管疾患や心疾患を引き起こす病気です。運動や食事などの生活習慣を改善し、高血圧の予防に取り組みませんか?

日時	内容
① 9月25日(水) 14時～16時30分	高血圧の病態と予防についての講話 正しい血圧の測り方 生活習慣の振り返りと単体体操 食事と高血圧の関係についての講話 塩分味覚チェック 生活習慣の振り返りと単体体操
② 11月27日(水) 14時～16時30分	
③ 12月4日(水) 10時30分～13時 12月5日(木) いずれかを選択	

【調理実習】おいしく減塩クッキング
場所 醍醐支所
対象 区内に在住の40歳以上74歳以下の運動制限のない方で、全回受講可能な方
定員 24名(申込先着順)
持ち物 ①②筆記用具、飲み物 ③マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル
参加費 ①②無料 ③500円
申込み・問合せ 8月20日から電話又は申込フォームで健康長寿推進課(☎㊟571-6747)へ

～救命講習を受講しましょう～

もしも、あなたのそばで誰かが倒れ、返事がなかったり、呼吸が止まっていたりしたら…。命を救うためには、倒れてから病院で適切な処置を受けるまで「命のバトン」を繋ぎ、途切れることなく、「救命のリレー」を行うことが大切です。適切な応急手当を実施するために救命講習を受講し、応急手当の手法を身に付けましょう。

申込み 京都市消防局LINE公式アカウント「救命講習のご案内@京都市消防局」へ

1. スマートフォンで右の二次元コードからアクセスする。
2. 認証画面で内容を確認し、許可する。
3. 友だち追加する。
4. トーク画面に進む。

命のバトンを繋ごう!

お知らせ

- ①②に関する問合せ まちづくり推進担当(☎㊟611-1144 ㊟642-3203 ㊟571-6135)
- ① **弁護士による京都市民法律相談** 無料
日時 毎週水曜日(閉庁日を除く)13時15分～15時35分 ※1組20分以内
場所 伏見区役所・深草・醍醐支所
定員 区役所14組、各支所7組(申込先着順)
予約 電話・来所相談日の週の前週9時～相談日当日15時05分(閉庁日を除く)に問合せ先へ
インターネット相談日の前週の木曜9時～日曜日に予約ページへ

②行政相談委員による無料行政相談 申込不要

日時 8月20日(火)、9月17日(火)13時30分～15時30分
※毎月第3火曜日に実施
場所 伏見区役所、深草・醍醐支所

「久我・食農ふれあいの杜体験農園」後期利用者募集

農家のアドバイスを受けながら、野菜を栽培・収穫できます。種苗、肥料、農具は用意しています。
利用期間 9月1日～令和7年2月末日
場所 久我・食農ふれあいの杜体験農園(久我御旅町7-19)
募集数 30区画(1区画20平方メートル)※多数抽選
費用 18,330円
申込み・問合せ 8月30日までに電話又はFAX、メール、はがきで南部農業振興センター(☎585-3202、FAX574-7213、✉nanbunogyo@city.kyoto.lg.jp、〒612-8511 鷹匠町39-2)へ

有害・危険ごみなどの移動式拠点回収

詳細は配架のチラシ又は市ホームページをご覧ください。
日時・場所 ①9月14日(土)9～11時:納所公園
②9月28日(土)9～11時:京道公園
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 ㊟366-0311)

醍醐ゆめもり秋まつり 申込不要・無料

おにぎりや焼きそばなどの屋上や、子どもの遊びコーナーも出店予定です。ぜひ遊びに来てください!
日時 9月22日(日・祝)11～15時
場所 醍醐いきいき市民活動センター(醍醐外山街道町21-21)
問合せ 同センター(☎571-0035)

エコまち祝日開所

場所	日時	
伏見区役所1階 エコまちステーション(※)	9月16日(月・祝)	9～16時
	9月23日(月・振休)	10～14時
パセオダイゴロー西館 2階アトリウム		

内容 防鳥用ネット申請・交換、防鳥用ケージ購入助成の申請、ボランティア清掃の登録申請、ごみ分別についての相談など
問合せ エコまちステーション(☎㊟366-0196 ㊟366-0198 ㊟366-0311)
(※)伏見区役所では下記の資源物回収も行います。
古紙・古着・小型金属・スプレー缶・電池類(ボタン電池・充電式電池含む)

作品展～ふあんを吹き飛ばせ しあわせのためみんな笑顔でいよう～ 申込不要・無料

こちらの病のある方の支援団体などによる作品展を開催します。団体の紹介や日々の活動内容なども展示します。

期間	時間	場所
9月3日(火)～5日(木)	9～17時	深草支所1階 コミュニティホール
9月9日(月)～12日(木)		伏見区役所1階 ロビー

主催 伏見区この健康推進実行委員会本所・深草事業部会
問合せ 障害保健福祉課(☎㊟611-2392 ㊟642-3574)

日常生活自立支援事業「生活支援員養成研修」

福祉サービス利用者の自宅を定期的に訪問し、援助する「生活支援員」の養成研修を開催。
日時 9月11日(水)ビデオ視聴会:9時30分～11時50分
※事前にオンライン視聴も可
研修:13時20分～16時15分
場所 ヒト・まち交流館京都3階 第5会議室(下京区西木屋町通上ノ口上る梅茨町83-1)
対象 ①おおむね20歳以上満75歳未満の方
②社会福祉に関心のある方
③月1回～週1回程度の活動が可能なる方(1回1時間程度)
申込み・問合せ 右の申込フォーム又は電話で伏見区社会福祉協議会(☎603-1287)へ

図書館

	お楽しみ会	赤ちゃん絵本の会
向島図書館 ☎622-7001	9月7日(土)10時30分～	9月13日(金)10時30分～
醍醐図書館 ☎572-0700	8月24日(土)10時30分～	【辰巳保育所主催】9月6日(金)10時30分～
久我のもり図書館 ☎334-2306	8月24日(土)14時～	

向島図書館「えのひろば」

野の百合保育園	8月17日(土)～8月29日(木)
二の丸保育園	8月31日(土)～9月12日(木)

移動図書館 ☎801-4196

	日時	場所
8月	22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
	23日(金)	10時～10時40分 ローソン淀際目町店 11時～11時50分 明親小学校
9月	19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