

食育セミナー ～食物繊維たっぷりクッキング～

食物繊維は、便秘予防などの整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。毎日の食生活の中に、無理なく取り入れるコツをお伝えします。

日時	場所	定員
①12月11日(水)	醍醐支所	12名
②12月13日(金)	伏見区役所	18名
③12月18日(水)	深草支所	15名

内容 ◆講話「おなかも元気に！食物繊維のチカラ」講師：管理栄養士 ◆調理実習「食物繊維たっぷりクッキング」

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 11月27日17時までに申込フォームまたは電話で健康長寿推進課(☎①☎571-6747 ②☎611-1162 ③☎642-3876)へ(多数抽選)

*ご本人で、いずれか一か所でお申し込みください。

*当落は11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。



献立
◆ごはん
◆さつまいもと豚肉のピリ辛ソース
◆切干だいごんの炒め煮
◆春菊のくるみ酢和え
◆ばりばりパイ
(変更になる場合があります)



▲申込フォーム

胃がん、大腸がん、乳がん巡回検診

	期間※1	場所	内容	対象	費用※3	申込み
胃がん	令和7年1～2月	伏見区役所、向島秀蓮小中学校、神川小学校、淀会館	胃部エックス線(バリウム)検査	令和7年中に偶数年齢になる50歳以上の方(2年に1回)※2	1,000円	12月15日までに申込はがき(案内チラシ・がん検診ガイドに添付、市ホームページからもダウンロード可能)を送付※4
大腸がん			便潜血検査	40歳以上の方(1年に1回)	300円	
乳がん	令和7年1～3月	伏見区役所、深草・醍醐支所、淀会館	マンモグラフィ検査(視触診は実施なし)	令和7年中に偶数年齢になる40歳以上の女性(2年に1回)※2	1,300円	

※1 検診日時などは申込者へ後日郵送

※2 奇数年齢でも前年に本市のがん検診を受診の方は受診可能

※3 免除制度あり

※4 大腸がん検診をお申込みの方には、検便の容器などを郵送

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



自治記念式典

10月15日に開催された自治記念式典において、本市政の発展に貢献された方が表彰されました。

おめでとうございます！ 市民憲章推進者市長表彰

安心安全なまちづくり、美化活動、福祉ボランティア、地域コミュニティの活性化、スポーツ振興などに積極的に取り組まれている21名の方々が表彰されました。

被表彰者の皆様

21名 ※ は学区

稲荷 清水敏邦 砂川 原田まさ代 深草 小野里宏 藤森 藤井ふみ子、見島 園子

住吉 藤田慶子、今井勝将 板橋 立原陽子、塚本宗治 向島南 小寺静代

横大路 久保田耕三 羽束師 松永直良、高橋知 久我の杜 米田恵子

淀 河邊道栄、佐々木洋子、寺田順子 淀南 佐々木武治 醍醐 山下茂

池田 今村貞子、内山條二

(順不同、敬称略)

食育セミナー 65歳からの栄養改善教室

包丁を使わず、手軽に作っておいしく食べられる料理を紹介します！

日時 12月13日(金)10時30分～13時(受付:10時15分～)

場所 深草支所 定員 12名(申込先着順)

内容 ◆講話「シニア世代の食生活について」

◆調理実習「包丁なし！ 楽々かんたんクッキング」、試食

対象 深草支所管内に在住の65歳以上の方

費用 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 11月27日8時30分から深草・醍醐地域介護予防推進センター(☎641-2543)へ

※食中毒予防のため、料理の持ち帰りはお断りしています。



献立
◆ホイルでかんたん肉豆腐
◆きゅうりと長いものポン酢しょうゆ和え
◆具だくさんみそ汁
◆あずきミルクプリン

糖尿病予防教室 ～生活習慣を見直してみませんか～

望ましい生活習慣は糖尿病の発症予防につながります。病気の理解、運動、食事、歯の健康について、一緒に学びましょう。

日程	時間	内容	講師	場所
①12月10日(火)		・生活習慣チェック ・体組成測定 ・医師による講話	・伏見医師会医師 大石まり子氏	
②12月19日(木)	14時～15時30分 (受付)13時30分	・食生活について ・お口の健康について ・体組成測定 ・体操実習 ・生活習慣チェック ・振り返り	・深草支所 管理栄養士 大石まり子氏 ・深草支所 歯科衛生士 ・健康運動指導士 山本孝氏 ・伏見健康サポートクラブ	深草支所4階 第1～3会議室
③3月5日(水)				
オプション(希望者のみ、定員15名) 1月29日(水)	10時30分～13時 (受付)10時15分	【調理実習】かんたんバランスクッキング	・深草支所 管理栄養士	深草支所(受付2階24番)

対象 深草支所管内に在住の方(①②③とも参加できる方)

定員 15名(多数抽選、当落は電話にて連絡)

持ち物 筆記用具、飲み物 ※③は動きやすい服装・靴

申込み・問合せ 11月29日までに電話で健康長寿推進課(☎☎642-3876)へ

糖尿病にならないように頑張ろう！



おいでやす 広援ひろば ～出張型地域包括支援センター～

介護予防や健康づくりのイベントを開催します！

健康でいきいき生活するヒントを探してみませんか。

日時 11月29日(金)10～15時

場所 MOMOテラス1階マルシェ広場(桃山町山ノ下32)

内容 歩行バランスチェック、血管年齢測定、相談コーナー、パネル展示など

問合せ 高齢サポート(☎醍醐南部572-6572 醍醐北部571-3560 桃山605-4707)



区民が主役のまちづくり活動実施中！

琵琶湖疏水鴨川運河「なぞ解きそすいさんぽ」

「けいはんファミリーウォーク」とタイアップしたウォーキングイベント。集合場所でインストラクターとラジオ体操をしたあと、なぞ解きをしながら鴨川運河沿いを楽しく散策。「橋カード」などの参加賞あり。

日時 12月7日(土)受付 9時30分～10時30分 ゴール受付終了 14時 ※雨天決行・荒天中止

集合場所 相深公園(深草相深町19-33)

コース 約7km 相深公園～京都市電稲荷停留所跡～師団橋～伏見インクライン跡～薩摩島津伏見屋敷跡～京阪中書島駅北出口前【ゴール】

問合せ 鴨川運河会議(鶴飼☎090-5438-3806)

令和6年 年末の交通事故防止市民運動
期間 12月1日(日)～10日(火)
スローガン ゆずりあう心がつなぐ京の道

第22回深草文化交流

○交流会 要申込み

多くの竹林があり、古くから竹の産地として知られる深草。そんな身近な竹について学んだ後に、竹トンボとぶんぶんゴマを作りませんか？

日時 1月18日(土)10～12時

場所 深草支所1階コミュニティホール

対象 中学生以下

定員 40名(多数抽選、小学3年生以下は要保護者同伴)

参加費 300円

申込み 12月8日までに右の申込フォームから

○絵画作品募集

「未来の深草地域はこんなところ」をテーマに描いた絵画作品を募集します。「将来こうなっていてほしい」や「変わらずにあり続けてほしい」といった、未来の深草地域を想像してみませんか？

募集期間 12月2日(月)～12月13日(金)

募集規格 画用紙四つ切りサイズ

応募方法 深草支所地域力推進室まちづくり推進担当へ持参

問合せ まちづくり推進担当(☎☎642-3203)



▲申込フォーム



▲詳細はこちら

お知らせ

相談会

行政書士による無料相談会 申込不要・無料

相続、遺言、公正証書、交通事故、内容証明、後見制度、在留証明など

日時 11月28日(木)14～16時

場所 伏見区役所4階 第5会議室

問合せ 京都府行政書士会第6支部事務局(☎692-2500)

司法書士による登記・法律無料相談会 無料

日時・場所

伏見区役所:12月12日(木)

深草支所:12月10日(火)

醍醐支所:12月5日(木)

※いずれも13時15分～15時45分(1組30分以上)

定員 区役所6組、支所各4組(予約優先、先着順)

問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)

すまいの耐震 出張相談会 要申込み・無料

耐震診断・改修工事から補助金の使い方で、建築の専門家が答えます！

日時 11月28日(木)、29日(金)各日13～16時

※相談時間30分

※パネル展は25日～29日まで(1階ロビー)

場所 伏見区役所1階相談室

定員 各日10名(多数抽選)

申込み 11月22日正午までに電話または申込フォームから(同日抽選後、空きがあれば26日まで申込可) ▲申込フォーム

問合せ 京安心すまいセンター(☎744-1631)

健康

胸部(結核・肺がん)検診 要申込み

日時 伏見区役所:12月第1・2・3月曜日

深草支所:12月第1・3火曜日

醍醐支所:12月第2・4木曜日

※いずれも9時～10時30分(予約制)

対象 40歳以上(65歳以上の方は感染症法により1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 電話または来所で健康長寿推進課(☎☎611-1162 ☎642-3876 ☎571-6747)へ

献血にご協力を

日時	会場
12月3日(火) 12時～13時45分 15時～17時15分	龍谷大学深草学舎 顕真館前

問合せ 健康長寿推進課(☎☎642-3494)

イベント

子ども若者食堂 カフェおせっかい 申込不要

伏見地区更生保護女性会が、手づくりで軽食を提供します。

日時 11月28日(木)16～18時

場所 伏見青少年活動センター(伏見区役所4階)

提供数 30食

料金 小学生以下100円、中高生年代:200円、19歳以上:300円(小学生以下は要保護者同伴)

問合せ 同センター(☎611-4910)

まちのベンチ 情報交流会 要申込み・無料

深草地域のとりま木休憩所・おでかけベンチ協働プロジェクトと、他地域でベンチ設置の活動をされている団体との情報交流会&ベンチ製作会を行います。

日時 11月30日(土)14～16時頃

場所 藤森神社 参集殿

定員 70名(多数抽選、落選者のみ電話にて連絡)

申込み 11月22日までに右の申込フォームから

問合せ 深草南部地域包括支援センター(☎641-9301)



▲申込フォーム

第9回エ～コと伏見“2024”～暮らしの中からごみ減量～

伏見区地域ごみ減量推進会議主催で環境イベントを開催します。

日時 12月27日(日)10時～14時30分

場所 パセオ・ダイゴロ西館2階

内容 無料エコ工作、環境について学べるブース、フリーマーケットなど

家庭で余った食品を集め、必要な方へ届けるフードドライブも開催します。賞味期限が1か月以上ある未開封のレトルト食品や缶詰などをご持参ください。

問合せ エコまちステーション(☎☎366-0196 ☎366-0198 ☎366-0311)

第16回 ふかくさ100円商店街 ～あれもこれも100円からっ！～

深草商店街の各店舗が選りすぐりの100円商品を販売する、「ふかくさ100円商店街」が今年も開催！深草小学校や、地域の交流サロン「ふかふか家」・龍谷大町家キャンパス」などでも各種イベントを行います。

日時 11月23日(土・祝)10～14時 ※雨天決行

場所 本町通(直道橋通)/第二軍道付近～藤森神社付近 京阪「藤森」駅下車すぐ ※交通規制あり

問合せ 深草商店街振興組合(☎643-0336)



▲詳細はこちら

伏見連続講座特別編「菜食と気候変動」

近年、環境問題や健康志向の高まりから菜食を選択する人が増えています。要申込み・無料

気候変動と食の関係について学び、菜食を取り込んだ食事を体験してみませんか？

日時 12月7日(土)18～20時 場所 NAYAMACHI DONUTS 君に、あげる(中油掛町106-7)

内容 ◆「KYOTO VEGAN」玉木千佐代氏によるお話

◆動物由来成分不使用のツナサンドと大豆スープの試食

定員 20名(多数抽選、当選者のみメールで連絡)

申込み 12月1日までに申込フォームから

問合せ 京都市環境保全活動推進協会(☎647-3535)



▲申込フォーム

その他

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、または市ホームページをご覧ください。

日時・場所 12月14日(土)9～11時:砂川小学校

問合せ 伏見まち美化事務所(☎601-7161)

エコまちステーション(☎☎366-0198)

犯罪被害者支援に係る啓発パネル展

11月25日から12月1日までの「犯罪被害者週間」における取組の一環として、犯罪被害者支援に係る啓発パネル展を実施します。

日時 11月18日(月)～22日(金)(閉庁日時を除く)

※18日は9時30分から、22日は16時まで

場所 伏見区役所ロビー

内容 行政や警察による犯罪被害者を支援するための施策や、犯罪被害者の遺族などが講演を行う「いのちを考える教室」を受講した龍谷大学付属平安高等学校の生徒による一行詩(書画)の作品を展示予定。

同時開催 京都ホンデリング

不要になり寄贈いただいた書籍などの売却金を寄付として、本市の犯罪被害者支援総合相談窓口である公益社団法人京都犯罪被害者支援センターの犯罪被害者支援活動に役立てます。

問合せ 市くらし安全推進課(☎222-3193)

図書館

	お楽しみ会	赤ちゃん絵本の会
向島図書館 ☎622-7001	【クリスマスおたのしみ会】 12月7日(土)10時30分～	12月13日(金)10時30分～
醍醐図書館 ☎572-0700	11月23日(土・祝)10時30分～	12月6日(金)10時30分～
久我のもり図書館 ☎934-2306	11月23日(土・祝)14時～	12月13日(金)11時～

向島図書館「えのひろば」

人権啓発絵画ボスター展 12月2日(月)～12月20日(金)

移動図書館「こじか号」巡回

日時	場所
11月21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
12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