伏見区役所 〒612-8511 鷹匠町39-2 ☎(050)1722-5740(代) FAX611-4716 神川出張所 ☎921-0028 FAX921-2829
深草支所 〒612-0861 深草向畑町93-1 ☎(050)1722-1832(代) FAX643-7719 淀出張所 ☎631-2040 FAX631-4049
醍醐支所 〒601-1366 醍醐大構町28 ☎(050)1722-4895(代) FAX573-1505

本紙に掲載の内容は、変更になる場合があります。

伏見区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、以下のとおり、補助金を交付する事業を決定しました。

■一 般 枠　1件（補助金額：上限30万円）
■重点支援枠　7件（補助金額：上限15万円）
■小 規 模 枠　5件（補助金額：上限10万円）
■チャレンジスタートアップ枠（第1期※）　13件（補助金額：上限10万円）
※第2期の交付事業は10月ごろホームページなどで発表予定です。

問合せ まちづくり担当（☎㊡611-1144 ㊮642-3203 ㊩571-6135）

▲詳細はこちら

食育セミナー～食物繊維たっぷりクッキング～ 要申込み

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、血液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
①10月3日（金）	10時30分～13時	伏見区役所	18名
②10月8日（水）		醍醐支所	12名
③10月15日（水）		深草支所	15名

献　立
◆ごはん
◆和風ハンバーグのきのこあんかけ
◆野菜のトマト煮
◆小松菜のごま辛子和え
◆芋ようかん

内容 ◆管理栄養士のお話
「からだ丸ごと元気に！食物繊維のチカラ」
◆調理実習「食物繊維たっぷりクッキング」

対象 区内に在住の18歳以上の方※男性や、料理が初めての方も、お気軽にご参加ください。
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 9月24日17時までにホームページまたは電話で健康長寿推進課（☎①㊡611-1162 ②㊩571-6747 ③㊮642-3876）へ**（多数抽選、当落は9月25日以降に連絡）**　ホームページ▶
＊ご自身で、いずれか1か所のみお申し込みください。＊食中毒予防のため、料理の持ち帰りはお断りしています。＊献立は変更になる場合があります。

骨密度チェック＆骨トレ教室 要申込み

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。
自分の骨密度を知り、栄養・運動などの正しい生活習慣を身につけ、健康長寿を目指しましょう。

	日時	内容
①	10月9日（木）10～12時	骨密度測定、骨粗しょう症についての講話 ヨガ講師による運動講習 **定員** 20名**（多数抽選）**
②	10月16日（木）10時～12時30分	【調理実習】 コツ骨ためよう！カルシウムクッキング **定員** 12名**（多数抽選）**

※①への参加は必須です。②のみの参加はできません。　ホームページ▶
場所 醍醐支所3階 会議室・栄養指導室
対象者 区内に在住の40歳以上74歳以下の運動制限のない方
持ち物 ①筆記用具、飲み物
②マスク、エプロン、三角巾、手ふきタオル　**参加費** ①無料　②500円
申込み・問合せ 9月30日までにホームページまたは電話で健康長寿推進課（㊩☎571-6747）へ**（多数抽選、当落は10月初旬に連絡）**

伏「伏見区健康づくりサポーター養成講座」受講者大募集 要申込み・無料

地域で健康づくりに取り組むボランティア、健康づくりサポーターの一員になって自分と地域の健康づくりを始めてみませんか？ 2回の講座を通じて健康に関する知識を学べます。骨密度測定も受けられます！ぜひご参加ください。

	日時	会場	内容
①	10月31日（金）13時30分～15時30分（受付開始：13時15分～）	伏見区役所 2階 E会議室	管理栄養士、歯科衛生士、保健師による講話 ※筆記用具をご持参ください。
②	11月12日（水）13時～15時30分（受付開始：12時45分～）	伏見区役所 2階 講堂	骨密度測定、健康運動指導士による講話・運動、活動中のサポーターとの交流

ホームページ▲

対象 ①②両日参加でき、健康づくりサポーター活動に関心のある伏見区役所管内（深草・醍醐地域を除く）に在住の方
定員 15名**（多数抽選、当落は10月24日までに郵送で連絡）**
申込み・問合せ 10月17日までにホームページ、電話または来所で健康長寿推進課（㊡☎611-1162）へ

だいごアート×プレイパーク開催！ ～折戸公園は大きなキャンバスだ！～

日時 **10月5日（日）10～14時**　※画材がなくなり次第終了（荒天中止）
※開催の有無は、当日の8時以降に、京都いつでもコール（2、3面下部参照☎661-3755）へ
場所 **折戸公園（伏見区醍醐折戸町）**※地下鉄東西線「醍醐」徒歩3分
内容 ・くるま de キャンバス（10～12時）　車をアートで飾ろう！
・みんなで描く夢布！（12～14時）　手や足にインキをつけながら、大きな白布をアートで飾ろう！
対象 醍醐地域の子どもたちを中心にどなたでも　**主催** 醍醐支所×WonDear（ワンダー）×きょうのあそびば　**問合せ** 子どもはぐくみ室（㊩☎571-6392）

この日だけは、普段の公園が子どもたちの自由な想像力を育む巨大なキャンバスに大変身！
秋晴れの空の下、アートと自由な遊びを思いっきり楽しもう！

令和７年度「伏見連続講座」が開講！ 要申込み・無料

伏見連続講座

京都いつでもコールの申込みは、京都いつでもコール（☎661-3755）へ。

今年度の講座予定はこちら！▶
問合せ 総務・防災担当（㊡☎611-1293）

日時	内容・講師等	場所	定員・申込先	問合せ
10月18日（土） 13時30分～15時	**「伏見のパラダイス―金城閣、三夜荘から伏見桃山城まで―」** 講師 若林 正博氏（伏見城研究会 伏見史研究者）	伏見区役所 1階 ホール	定員 100名（多数抽選、当選者のみ連絡） 申込期間 9月17日～24日 申込み 京都いつでもコールにて受付 その他 当選者のみ開催2週間前までに郵送で通知	桃山同窓会 ☎080-5706-2919 （担当:齋藤）
10月26日（日） 9時30分～11時30分（9時20分集合）	**ゆったり探訪「深草のお寺　～西岸寺&欣浄寺～」** ①「西岸寺」（親鸞聖人御旧跡・玉日姫君御廟所） ②「欣浄寺」（伏見大仏・道元禅師閑居跡・深草少将伝承） お話・案内 住職	京阪藤森駅東（鴨川運河）側 集合	定員 20名（先着順） 申込期間 9月22日～10月10日 申込み 右記の問合せ先にて受付 ・申込時の報告事項（1. 名前 2. 住所 3. 電話番号）	深草古絵図プロジェクト ☎090-2355-5486 （担当:杉田） FAX075-642-1417 （土日祝除く9～17時）
10月26日（日） 14～16時	**「千姫誕生の地」向島 名所旧跡のあれこれ―駒札11本の建立から―** 講師 上代 眞廣氏（文化財支援コーディネーター）	伏見区役所 1階 ホール	定員 100名（多数抽選、当選者のみ連絡） 申込期間 9月19日～27日 申込み 京都いつでもコールにて受付 その他 ・当選者のみ開催1週間前までにハガキにて通知 ・当日はハガキを必ず持参してください。	伏見指月城を考える会 ✉1571milj@jcom.zaq.ne.jp （武内）
11月7日（金） 9時30分～11時	**『淀古今眞佐子』を歩く～水運の要衝からみる淀～** 講師 小林 大祐氏（京都文教大学総合社会学部専任講師）	京阪淀駅周辺	定員 12名（多数抽選、当選者のみ連絡） 申込期間 10月16日～26日 申込み 京都いつでもコールにて受付 その他 まち歩きを行いますので、歩きやすい服装でご参加ください。	京都文教大学・短期大学FRO ☎0774-25-2630 ✉fro@po.kbu.ac.jp
11月15日（土） 13時15分～16時	**親子で伏見クッキング☆～老舗の醤油蔵がつくる醤油を使って野菜ラーメン作りにチャレンジ!～** 講師 小西 康仁氏（京都文教短期大学 ライフデザイン総合学科准教授）	京都文教学園 宇治キャンパス	定員 10組（多数抽選、当選者のみ連絡） 対象 6～12歳のお子様と保護者の方（同伴） 申込期間 10月16日～11月6日 申込み 右記の問合せ先にて受付 ・申込時の必要事項：お子様と保護者の方の氏名、生年月日、アレルギーの有無、住所、当日連絡のつく電話番号 ・中高生の方が参加希望の場合、お問い合わせください。	京都文教大学・短期大学FRO ☎0774-25-2630 ✉fro@po.kbu.ac.jp

令和7年 秋の全国交通安全運動
期間 9月21日（日）～30日（火）
スローガン 紅葉の手 笑顔で止まる 京の道

京都いつでもコール
8時～21時／年中無休
☎ 661-3755
FAX 661-5855
※お掛け間違いにご注意ください。
京都いつでもコール 検索

記号の見方 ㊡=伏見区役所 ㊮=深草支所 ㊩=醍醐支所
伏=本所管内（醍醐・深草地域を除く）在住の方のみ対象 深=深草支所管内在住の方のみ対象 醍=醍醐支所管内在住の方のみ対象

伏見ハイライト

第67回伏見区民男子・女子バレーボール大会 チャンピオン大会（女子バレーボール）伏見区予選

7月6日、13日、8月3日の3日間にわたり、伏見港公園体育館で開催されました。
女子優勝の羽束師体育振興会は、区代表として8月31日開催の市チャンピオン大会に出場！！

（結果）

【男子】
優　勝　久我の杜
準優勝　羽束師
第3位　藤城、砂川

【女子】
優　勝　羽束師
準優勝　桃山
第3位　深草、春日野

【優勝】久我の杜（男子）

【優勝】羽束師（女子）

醍 醍醐からはじまる世界の旅From Daigo to the World! 第三弾「モンゴル音楽文化体験」参加者募集 要申込み・無料

世界の文化を楽しく体験できる「文化体験プログラム」、今回のテーマはモンゴル！
バーチャルツアーでモンゴルの大地を旅し、モンゴルの民族音楽を聴き、珍しい楽器のお話を聞いてみませんか？みんなでモンゴルの歌にも挑戦！
言語や文化が違っても、音楽は心を通わせることができる“世界の共通語”。リズムに乗って体を動かし、メロディーを口ずさんで、遠い国の文化や人々の暮らしを身近に感じてください。

日時 **10月18日（土）14時～15時20分**
場所 **総本山醍醐寺　三宝院　白書院**　※地下鉄東西線「醍醐」徒歩約10分
旅のナビゲーター
アラテンシャ氏　四胡演奏・音楽研究家（中国内モンゴル出身　京都市立芸術大学日本伝統音楽研究専攻 修了）
中辻 真尋氏 三弦演奏・日本画家（京都市立芸術大学 日本画専攻 修了）
内容 ・内モンゴル バーチャル・ツアー　・“聴いてみよう！見てみよう！モンゴル音楽と楽器（四胡・三弦・馬頭琴）”　・モンゴルの歌を歌おう！音楽体験
対象 醍醐支所管内に在住の小学生以上（保護者参加可）
定員 25名**（多数抽選、当選者のみ連絡）**　**申込み** 9月16日～10月8日に右のホームページから
問合せ 子どもはぐくみ室（㊩☎571-6392）

▲ホームページ

お知らせ

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 9月25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 予約優先・無料

日時・場所 伏見区役所：10月9日（木）
深 草 支 所：10月14日（火）
醍 醐 支 所：10月2日（木）
※いずれも13時15分～15時45分（1組30分以内）
定員 区役所8組、支所各4組 **（予約していない方は先着順）**
問合せ 京都司法書士会（☎255-2566）

▲予約ページ

祝日エコサポ相談会

防鳥用ネット申請・交換、防鳥用ケージ購入助成の申請、コミュニティ回収の申請、ボランティア清掃の登録申請、ごみ分別についての相談会。
日時 9月23日（火・祝）10～14時
場所 アル・プラザ醍醐1階 セントラルコート横
問合せ エコまちステーション（㊩☎366-0311）

こころのモヤモヤ、話しに来ませんか？【京都ユースクリニック】 申込不要・無料

からだ、こころ、性、人間関係など専門のスタッフが相談にのります。何でもお気軽にお話ししに来てください。
日時 毎週木曜日16～19時
場所 伏見青少年活動センター
対象 京都市内に在住または通勤・通学の13～30歳までの方
問合せ 同センター（☎611-4910）

献血にご協力を

日時		会場
10月15日（水）	9時30分～12時30分	日野小学校
	13時30分～15時30分	

問合せ 健康長寿推進課（㊩☎571-6144）

胸部（結核・肺がん）検診 要申込み

場所	10月の実施日	時間
伏見区役所	6日（月）、20日（月）、22日（水）	9時～10時30分 ※22日（水）のみ13時30分～15時
深草支所	7日（火）、21日（火）	
醍醐支所	9日（木）、23日（木）	

対象 40歳以上（65歳以上の方は感染症法により年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

エンジョイ！「深草吉兆くん体操」 申込不要・無料

地域の健康づくりに取り組むボランティア「伏見健康サポートクラブ」（健康づくりサポーター）と気軽に深草吉兆くん体操を楽しみましょう。
日時 10月6日、11月10日、12月1日、1月5日、2月2日、3月2日（いずれも月曜日）13時45分～14時
場所 深草支所1階 コミュニティホール
内容 深草吉兆くん体操、ラジオ体操
対象 運動制限のない方であればどなたでも
問合せ 健康長寿推進課（㊮☎642-3876）

深草オリジナルの体操だよ

「E-TOKO深草」子育て中世帯向け「もしもにそなえる、わが家の防災」 要申込み・無料

乳幼児がいる家庭にとって、防災は「気になるけど難しい」。
災害時に家族を守るための備えを体験しながらやさしく学び合います。「何を備えれば安心？」、「地域とどうつながる？」そんな不安に寄り添いながら、『わが家の防災』を、子育て中だからこそ考えましょう。
日時 10月2日（木）10時15分～11時45分
場所 深草支所4階 会議室
対象 乳幼児がいる子育て家庭
定員 20組**（先着順）**
申込み 右の申込フォームから ▲申込フォーム
問合せ 子どもはぐくみ室（㊮☎642-3879）

伏 元気・はつらつ体操教室「お手軽簡単・シニアの健康づくり～栄養・お口・運動編～」 要申込み・無料

日時 10月20日（月）13時30分～15時（受付：13時～）

場所 伏見区役所1階 ホール
対象 伏見区役所管内（深草・醍醐地域を除く）に在住の65歳以上で運動制限のない方
内容 講話「からだを丈夫にする栄養の取り方」、運動
定員 各申込み先15名**（先着順）**
申込み・問合せ 9月22日～10月17日に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）

深 健康づくり深草ウォーキング 要申込み・無料

健康づくりサポーターと一緒に、秋の景色を楽しみながら歩きませんか？
日時 10月27日（月）13時45分～16時（受付：13時30分～）
※雨天中止（中止の場合は当日午前中に連絡）
集合場所 深草支所1階 コミュニティホール
コース 深草支所→弘法の滝→竹の下道→伏見神宝神社→伏見稲荷大社（現地解散）
対象 深草支所管内に在住の方
定員 15名**（先着順）**
持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装
申込み 9月22日～10月3日に電話で健康長寿推進課（㊮☎642-3876）へ

赤い羽根共同募金

期間 10月1日（水）～12月31日（水）
問合せ まちづくり担当（☎㊡611-1144 ㊮642-3203 ㊩571-6135）

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

こころ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
10月21日（火）～23日（木）	9～17時	伏見区役所 1階 ロビー
10月27日（月）～30日（木）		深草支所1階 コミュニティホール

主催 伏見区こころ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）

学区民体育祭（10・11月開催分）

実施日	学区	会場（予備日）
10月5日（日）	砂　川	砂川小学校（10/12.13）
	藤　森	藤ノ森小学校（10/12）
	下鳥羽	下鳥羽小学校（10/12）
	納　所	納所小学校（10/12）
	淀　南	美豆小学校（予備日なし）
	池田東	池田東小学校（10/19）
	日　野	日野小学校（予備日なし）
10月12日（日）	稲　荷	稲荷小学校（10/13）
	深　草	深草中学校（予備日なし）
	二の丸北	向島秀蓮小中学校（10/13）
10月19日（日）	桃山東	桃山東小学校（11/2）※
	北醍醐	北醍醐小学校（予備日なし）
10月26日（日）	板　橋	板橋小学校（11/2）
11月2日（日）	桃　山	桃山小学校（予備日なし）

【中止・変更の可能性あり】
※桃山東学区民体育祭は、8月15日号掲載内容から変更となりました。
問合せ まちづくり担当（☎㊡611-1144 ㊮642-3203 ㊩571-6135）

図書館

	お楽しみ会	赤ちゃん絵本の会
向島図書館 ☎622-7001	10月4日（土）10時30分～	10月10日（金）10時30分～
醍醐図書館 ☎572-0700	【秋のわくわくコンサート】9月27日（土）10時30分～ 【新聞エコバック教室】10月18日（土）10時30分～	10月3日（金）10時30分～
久我のもり図書館 ☎934-2306	9月27日（土）14時～	10月10日（金）11時～

向島図書館「えのひろば」

桃山南小学校作品展	9月13日～9月25日
向島小学校作品展	9月27日～10月8日

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801-4196

日時			場所
10月	16日（木）	10時～10時50分	桃山南小学校
		11時30分～12時10分	納所小学校
	20日（月）	10時～10時40分	ローソン淀際目町店駐車場
		11時～11時50分	明親小学校

伏見区の人口、世帯数　人口269,503人（男 129,213人　女 140,290人）　世帯数 135,856世帯　＊令和7年8月1日現在

7月中の人口動態
出生 116人　死亡 267人　転入 1,323人　転出 1,075人

7月中の件数
火災 2件（前年同月差－4件）　救急出動 1,873件（前年同月差－182件）　交通事故 発生34件 死者0人 負傷者37人