

**深からだを守る「骨活」講座** **要申込み** いつまでも強く!

壮年期に骨密度が急激に減少し始めるため、注意が必要となる骨粗しょう症。  
自分の骨密度を知り、骨折しない体づくりや栄養・運動を交えた生活習慣について一緒に学んでみませんか?

開催日	時間	内容
① 3月9日(月)	13時30分～15時30分 (受付:13時～)	・骨密度測定 ・医師の講話 (京都医療センター整形外科 中山 雄介氏) ・運動実習 (深草・醍醐地域介護予防推進センター 古川 真実氏) ・食生活についての講話(深草支所 管理栄養士) <b>定員 20名(多数抽選)</b>
② 3月11日(水)	10時30分～13時 (受付:10時15分～)	【調理実習】 ・お手軽カルシウムクッキング(深草支所 管理栄養士) <b>定員 15名(多数抽選)</b>

※①への参加は必須です。②のみの参加はできません。

**場所** 深草支所4階 会議室、3階 栄養指導室  
**対象** 深草支所管内に在住の40～65歳程度の方  
**参加費** ①無料 ②500円(食料費)  
**持ち物** ①筆記用具、飲み物  
②エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル  
**申込み・問合せ** 2月27日までに右のホームページ、電話または来所で健康長寿推進課(☎642-3876)へ



▲ホームページ

**「伏見げんき広場」の参加者を募集!** **要申込み・無料** 健康長寿のまち・京都市

健康づくりサポーターが運営する体操広場「伏見げんき広場」では、曲に合わせたストレッチや体操、お口の体操などを行っています。少しでも「体を動かしたい!」という気持ちがある方は、ぜひお申込みください!

日時	場所	定員
① 第1・3水曜日 10時～10時40分	伏見区役所2階 講堂	各30名
② 第10時50分～11時30分		
③ 第2・4水曜日 10時～10時40分		
④ 10時50分～11時30分		

期間 4月～令和9年3月 **対象** 区内在住の方  
**申込み** 2月27日(必着)までに、往復はがきまたは右のホームページページから(多数抽選、当落は3月中旬頃に連絡)



▲ホームページ

**往復ハガキの記入方法**  
往信用表面: 〒612-8511 伏見区鷹匠町39-2  
伏見区役所健康長寿推進課 げんき広場受付係  
往信用裏面: 住所、氏名、生年月日、電話番号、表の①～④の希望番号  
※第2希望まで必ずご記入ください。  
第2希望まで記入している方を優先的に案内します。  
※その他ご要望などがあればご記入ください。  
返信用表面: 申込者の郵便番号、住所、氏名(裏面は白紙)  
**問合せ** 健康長寿推進課(☎611-1162)



## 伏見げんき広場(高齢者向け)を支給します

**要申込み**



▲予約ページ

**支給台数** 25台(抽選)  
**対象** 伏見区役所管内(深草・醍醐地域を除く)に在住の75歳以上の方(支給条件あり、1世帯につき1台まで)  
**申込み** 2月16～25日に区役所1階11番窓口で配布の申請用紙を記入し、同窓口に提出(申請用紙は右のホームページからもダウンロード可能)  
**問合せ** まちづくり担当(☎611-1144)



▲ホームページ

**俳句を通じた区民交流事業「伏見を詠む～五七五に想いを寄せて～」**

**要申込み・無料**

万葉の昔から「くれたけ」の枕詞で親しまれた伏見。その豊かな歴史をひも解く講演会と、伏見への想いと魅力で街を彩るトークセッションを開催します。あなたの自慢の一匁も募集中!

**第一部 若林正博さんによる講演。テーマ「くれたけの伏見」**  
**第二部 世代の異なる登壇者が俳句の魅力を多角的に伝えるトークセッション**  
**俳句の公募**  
伏見をテーマに詠んだ俳句を公募します。応募句から登壇者が一句選び、想いを添えて紹介します。俳句を投稿する場合は、右のホームページから。

日時 3月14日(土) 14～16時

場所 御香宮神社 参集館

定員 80名(多数抽選、当落は3月上旬に連絡)

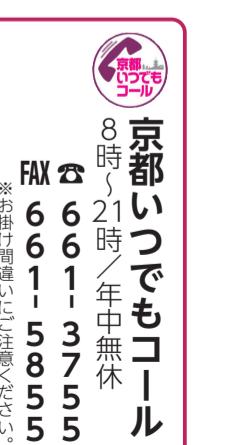
**申込み** 2月27日までに右のホームページから

**問合せ** まちづくり担当(☎611-1144)



▲ホームページ

**第一部講師プロフィール**  
若林正博さん、1968年、京都市伏見区生まれ。  
伏見城研究会会長  
専門は伏見学、400回近いフィールドワークと講演の経験を持つ。  
**講師近影**



本紙に掲載の内容は、変更になる場合があります。

**伏見自治会に加入しよう!** **横大路連合自治協議会**  
**地元企業が、自治会をサポート!** **「結」カード**  
横大路連合自治協議会では、自治会会員を増やし地域を活性化させるために、地元企業と自治会が協力し、飲食店などで割引サービスを実施しています。※横大路連合自治協議会とパートナーシップ契約を結んでいる企業に限ります。  
住人同士のつながりを作り、安心・安全なまちづくりを目指しています。  
**伏見区役所・支所は自治会活動を応援しています。**  
**問合せ** まちづくり担当(☎611-1144)

3月3日(火)  
(受付:各回開始10分前～)

**肩こり・腰痛の軽減** **リラックス効果** **質の良い睡眠**  
**芝生サロンでストレッチ!** **予約優先・無料**  
フィットネスジムLifeFit伏見桃山店と連携し、ストレッチ教室を開催。毎日頑張る自分にご褒美ストレッチ始めてみませんか?心と体をほぐして、毎日をもっと快適に過ごしましょう!

日時	内容
①10時～10時30分	脳トレ 左右違う動作など頭と体の活性化
②10時40分～11時10分	腰痛 腰を揉まない、支える筋肉を整える
③11時20分～11時50分	肩こり 首と背中の疲労回復



▲ホームページ

**環境が変わる春に向けて…**  
**子ども・子育てのことは「子どもはぐくみ室」へ!**  
妊婦さんから18歳までのお子さんとその保護者の方へ、子育てや健康新聞についてのご相談をお受けしています。  
こんなこと聞いている?と思わず、気になることは遠慮なくお尋ねください!  
毎月区役所・支所ごとに「はぐくみだより」も発行しています!  
**①児童手当・子ども医療・保育園**  
ひとり親の支援  
②子育て相談  
妊娠した際の手続き  
**問合せ** 全面担当(☎611-1295)

**シルバー人材センターで生きがい就業!** **無料**  
臨時入会説明会を開催します。「入会キャンペーン」として、特典もありますので、ぜひご参加ください。  
**日時** 2月22日(日)  
①10時30分～、②14時～(各回2時間)  
**場所** 伏見区役所4階 第5会議室  
**対象** 市内在住の満60歳以上の方  
**定員** 各回約30名(当日先着順)  
**問合せ** 保健福祉局健康長寿企画課  
京都市シルバー人材センター(☎334-6768)

## 図書館

	お楽しみ会	赤ちゃん絵本の会
向島図書館	3月7日(土) 10時30分～	3月13日(金) 10時30分～
醍醐図書館	2月21日(土) 10時30分～	3月6日(金) 10時30分～
久我のもり図書館	2月28日(土) 14時～	3月13日(金) 11時～

▲ホームページ

▲ホームページ