

「深から」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) 定員 20名(多数抽選)
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) 定員 15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。

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(食材費)
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

暖房器具の火災に注意！

2月、3月は、「暖房器具が原因の火災」が増える時期です。
火災の多くは、器具の故障ではなく、「誤った使い方」によって発生しています。

石油ストーブでは、カートリッジタンクのふたを閉めきらずにセットすると、灯油がこぼれて火災になることがあります。

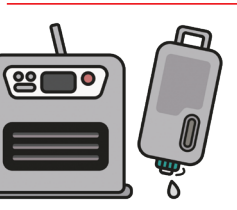


電気ストーブやファンヒーターを就寝中に布団の近くで使用することで、布団が熱源に触れて燃え出すこともあります。

いずれも正しく使えば、防げる火災です。暖房器具を使用する際は取扱説明書を確認し、安全に使いましょう。
皆さんの行動が、「火事のない安心・安全なまちづくり」につながります。

消防 最前線

伏見消防署 ☎641-5355
醍醐消防分署 ☎571-0474



「伏見げんき広場」の参加者を募集！ 要申込み・無料

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		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** 区内に在住の方
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から(多数抽選、当落は3月中旬頃に連絡)
往復はがきの記入方法
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)



▲ホームページ

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 防犯機能付き電話機(高齢者向け)を支給します 要申込み

伏見区役所と伏見警察署、向日町警察署が連携し、特殊詐欺を防止するため、警告メッセージ機能などの防犯機能付き電話機を支給します。

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」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。あなたの自慢の一句も募集中！

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。



講師近影

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。



▲ホームページ

胸部(結核・肺がん)検診 要申込み

場所	3月の実施日	時間
伏見区役所	2日(月)、9日(月)、16日(月)	9時～10時30分
深草支所	3日(火)、17日(火)	
醍醐支所	12日(木)、26日(木)	

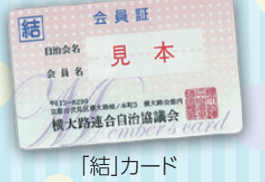
対象 40歳以上(65歳以上の方は感染症法により年1回の結核検診の受診が義務付けられています。)
費用 無料(喀痰検査は1,000円)
申込み・問合せ
電話または来所で健康長寿推進課(☎611-1162 ☎642-3876 ☎571-6747)へ

伏見 横大路連合自治協議会

自治会に加入しよう！

地元企業が、自治会をサポート！

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)



「結」カード

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、子育てや健康など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いの？と思う、気になることはご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 |
| ①…子育て推進担当(☎611-2391 ☎642-3564 ☎571-6392) | |
| ②…子育て相談担当(☎611-1163 ☎642-3879 ☎571-6748) | |



▲ホームページ

お知らせ

①弁護士による京都市民法律相談 要申込み・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 相談日の週の月曜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
問合せ まちづくり担当(☎611-1144 ☎642-3203 ☎571-6135)



▲予約ページ

②行政相談委員による無料行政相談 申込不要

日時 2月17日(火)、3月17日(火)
伏見区役所、深草支所:13時30分～15時30分
醍醐支所:13時30分～15時
※毎月第3火曜日に実施
場所 伏見区役所、深草・醍醐支所
問合せ 京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)

祝日エコサバ相談会

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、ごみの分別についての相談。
日時 3月20日(金・祝)9～16時
場所 醍醐支所 駐車場南側
問合せ エコまちステーション(☎366-0311)



▲詳細はこちら

令和7年度文化芸術活性化パートナーシップ事業 無料公演 和音 はるのおんがくかい 申込不要・無料

令和7年度京都市呉竹文化センターパートナーシップ団体である京・伏見音楽サークル和音による吹奏楽の音楽会。
日時 2月26日(木)10時20分～(1時間)
場所 京都市呉竹文化センター ホール
内容 さんば、童謡メドレー、マードックからの最後の手紙 ほか
定員 600名(当日先着順)※0歳から入場可
問合せ 同センター(☎603-2463)



ふしみんで「子ども・若者食堂」やっています！

伏見青少年活動センター(ふしみん)では、毎月様々な団体による「子ども・若者食堂」を開催しています！
子ども・若者に限らず、すべての方が低価格で美味しい食事を食べることができます。ぜひお越しください。

	開催日程
ユース食堂	毎月第2木曜日 17～19時
カフェおせっかい	毎月第4木曜日 16～18時
かなえる喫茶	毎月第1、3土曜日 14～17時
ふるえカフェ	毎月いずれかの金曜日 17時30分～19時

場所 伏見青少年活動センター(伏見区役所4階)
問合せ 同センター(☎611-4910)

「伏見区地域保健推進協議会」の委員を募集

募集人数 1名
任期 4月1日から2年間
応募資格・方法 右のホームページで応募資格などを確認の上、応募用紙を2月24日(必着)までに問合せ先へ
問合せ 健康長寿推進課(☎611-2268)



▲ホームページ

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 ☎622-7001	3月7日(土) 10時30分～	3月13日(金) 10時30分～
醍醐図書館 ☎572-0700	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 ☎934-2306	2月28日(土) 14時～	3月13日(金) 11時～

移動図書館「こじか号」巡回 ☎801-4196

日 時		場 所	
2月	20日(金)	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
3月	16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
	19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