

糖尿病予防教室～3か月からレッツトライ～

要申込み・無料

糖尿病予防には、生活習慣の改善が重要となります。この教室では、医師や管理栄養士、健康運動指導士などの専門職から糖尿病予防のポイントについてお伝えします。



健康長寿のまち・京福

	開催日	時間	内容
①	9月3日(木)	14時～16時30分	糖尿病ってどんな病気？ ・日常生活のポイント ・これからの生活を考えよう
②	12月3日(木)		・簡単エクササイズ ・3か月間を振り返ろう



▲ホームページ

場所 醍醐支所3階 消防講堂

対象者 以下のすべてを満たす方

- ・現在糖尿病の治療を受けていない方
- ・区内在住の20歳以上74歳以下の運動制限のない方
- ①②両方受講可能な方

定員 20名(多数抽選) 持ち物 筆記用具、飲み物

申込み・問合せ 8月25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 ※当落は8月26日以降に連絡します。



普通救命講習を受講しましょう。



急変した傷病者を救命し、元の生活が送れるようになるために必要な一連の連鎖行動を「救命の連鎖」といいます。

下の図の②と③は、その場に居合わせた人(バイスタンダー)によって行われることが望めます。そして、この4つの輪が途切れることなく、素早くつながることで救命効果が高まります。

LINE公式アカウント「救命講習のご案内@京都市消防局」を活用した救命講習の申込みを受け付けています。学校や事業所などの団体での受講は、管轄する各消防署(分署)にお問い合わせください。



①心停止の予防 ②早期認識と通報 ③一次救命処置 ④二次救命処置

「伏見区スマートフォン講座」を開催します！

要申込み・無料

ソフトバンク認定講師による、初心者にもやさしいスマホ講座です。貸出機を使用するので、スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。

基礎だけでなく、スキルアップできる応用講座も行います！

※ご自身のスマホは使用できません。

講座	内 容	時 間
入門講座	① 地図アプリ、カメラの使い方と設定方法	10時～11時30分
	② インターネットとアプリを使うようにする設定方法	
	③ 家族や仲間と文字だけでなく写真まで送れるコミュニケーションの手段であるメッセージアプリの使い方	
応用講座	④ スマホを安心して使用するための基礎知識・トラブル対策を学びましょう	13時30分～15時
	⑤ スマホの詐欺対策についてリスクや対策方法を学びましょう	

開催日(2部制)	申込期間	場 所
10月13日(火)①④	9月25日～10月1日	深草支所4階 第3会議室
10月19日(月)①④	10月2～8日	醍醐支所3階 第3・4会議室
10月22日(木)②④	10月2～8日	深草支所4階 第3会議室
10月26日(月)②④	10月9～15日	醍醐支所3階 第3・4会議室
11月5日(木)③⑤	10月16～22日	醍醐支所3階 第3・4会議室
11月6日(金)①④	10月16～22日	伏見区役所4階 第5会議室
11月9日(月)③⑤	10月23～29日	深草支所4階 第3会議室
11月12日(木)②④	10月23～29日	伏見区役所4階 第5会議室
11月24日(火)③⑤	11月6～12日	伏見区役所4階 第5会議室

対象 区内在住の方 定員 各20名(多数抽選)

申込み 京都いつでもコール(2、3面下部参照(☎661-3755)へ

①～⑤(午前・午後両方の参加も可能)、氏名(ふりがな)、電話番号、FAX番号、住所、同伴者がいる場合は人数・氏名(最大4名)

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

京(きょう)・食(しょく)クッキング ～秋の食育セミナー～

「減塩に役立つNEW(乳)和食」

要申込み

9月は食生活改善普及運動月間です。伝統的な和食に、乳製品の「コク」や「うま味」をプラスした、減塩のための新しい食べ方を紹介します。おいしく無理なく続ける減塩生活、今日から始めてみませんか。

日 時	場 所	定 員
① 9月9日(水)	醍醐支所	12名
② 9月11日(金)		
③ 9月17日(木)	伏見区役所	18名
④ 9月25日(金)	深草支所	15名

内容 管理栄養士のお話「減塩に役立つNEW(乳)和食」
調理実習「NEW(乳)和食で減塩クッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方

男性や、料理が初めての方も、お気軽に!!

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25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☎571-6747

②③☎611-1162 ④☎642-3876)へ(多数抽選)

*ご自身で、いずれか1か所のみお申し込みください。

*当落は8月27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。

ホームページ▶



京都市交響楽団 創立70周年記念 定期演奏会ご招待

要申込み・無料

創立70周年を記念し、「第716回定期演奏会」金曜講演に伏見区にお住まいの方を招待します！

指揮：上岡敏之氏

日時 10月9日(金)19～21時 場所 京都コンサートホール・大ホール

曲目 ワグナー／楽劇「トリスタンとイゾルデ」から「前奏曲」「愛の死」

ブルックナー／交響曲 第6番 Ⅰ長調

対象 区内在住・小学生以上の方(小学生の場合保護者同伴必要) 定員 150名(多数抽選)

申込み 9月6日までに右の申込フォーム、

または往復はがきに次の事項を明記し、

同期間内【必着】に送付。

・往信用はがき＝公演名(第716回定期演奏会)・

郵便番号・住所・氏名・年齢(生年月日)・電話番号をご明記ください。

・返信用はがき＝宛名面に返信先の郵便番号・住所・氏名をご明記ください。往復はがき1枚につきお申し込みできるのは1名です。(小学生、付添人は除く)

《申込先》〒603-8134京都市北区出雲路立テ本町86番1

京都市交響楽団 市民招待担当者宛 問合せ 市交響楽団(☎222-0347)



◎井上写真事務所 井上嘉和

令和8年度文化芸術活性化パートナーシップ事業無料公演 京都橘大学吹奏楽部「オータムコンサート2026」

無料

令和8年度文化芸術活性化パートナーシップ事業パートナー団体の京都橘大学吹奏楽部が、市民の皆さまに、音楽を楽しんでいただく無料公演を開催！

日時 9月20日(日)14～16時

場所 京都市東部文化会館 ホール(山科区柳辻西蒲町1番地の8)

内容 第1部：ウエスト・サイド・ストーリー・メドレー など

第2部：企画ステージ 定員 550名

申込み 8月20日10時から入場整理券を同会館および

Teketで配布(先着順)※1人2枚まで

問合せ 同会館(☎502-1012)

▲申込フォーム



伏見魅力発信パートナーをご紹介します。

「伏見魅力発信パートナー」は、伏見の魅力を発信し、多様な学びや体験の機会を提供する個人・団体などです。詳細については、右下のホームページからご覧ください。※日伏見連続講座の実施内容についてもこちらからご確認いただけます。9月1日～10月15日の実施事業は以下のとおり！

日 時	内 容・講師	問合せ
9月26日(土)14～16時 (開場13時30分)	「秀吉の指月伏見城。幻から実像へ～最新の発掘調査成果をもとに～」 講師 柏田 有香氏	伏見指月城を考える会(担当：武内) ☎075-571-8546 ✉571mlj@com.zaq.ne.jp

問合せ 地域力推進室(☎☎366-9066 ☎642-3203 ☎571-6135)



▲ホームページ

市政懇談会

6月30日に各学区市政協力委員連絡協議会会長と松井市長との市政懇談会を開催しました。

市長から、地域のリーダーとしてご活躍され、市政と地域のパイプ役としてご尽力いただいている市政協力委員の皆様への感謝の意が述べられるとともに、多くの大学やモノづくり拠点、酒造りをはじめとした伝統文化など、多様な魅力があり、伸びゆく成長のまちである伏見区を、地域の皆様とともに、より良いものとしていくとの話がありました。



お知らせ

各種相談(無料)

▼弁護士(京都市民法律相談)

要申込み

日時 毎週水曜日 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(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)

▲申込フォーム

▼行政書士

申込不要

日時 8月27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)

▼行政相談委員

申込不要

日時 9月15日(火)

伏見区役所：13時30分～15時15分

深草・醍醐支所：13時30分～15時

場所 伏見区役所、深草・醍醐支所

問合せ 京都府行政監視行政相談センター

(☎802-1100)

有害・危険ごみなどの移動式拠点回収

実施日 時 間 場 所

① 9月5日(土) 9～11時 因幡公園

② 9月12日(土) 9～11時 来校小中学校

問合せ まち美化事務所

(☎☎601-7161 ②山科573-2457)

エコマチステーション

(☎①☎366-0196 ②☎366-0311)

▲ホームページ

胸部(結核・肺がん)検診

要申込み

9月の実施日 時 間 場 所

7日(月)、14日(月)

1日(火)、15日(火)

10日(木)、24日(木)

対象 40歳以上(65歳以上の方は感染疫法により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

問合せ エコマチステーション(☎☎366-0311)

▲申込フォーム

家族懇談会～こころの病をお持ちの方のご家族を対象とした学習会～

要申込み・無料

日時 9月16日(水)14時～15時30分

場所 伏見区役所2階 講堂

対象 区内在住でこころの病をお持ちの方のご家族

定員 20名(先着順)

テーマ「交流会」

申込み・問合せ 9月1～15日に電話または来所で

障害保健福祉課(☎☎611-2392)へ

日常生活自立支援事業

「生活支援員養成研修」

要申込み・無料

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 ビデオ視聴会：9月9日(水)9時30分～12

時20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 ひと・まち交流館京都2階 大会議室

(下京区西木町通上ノ口上の梅津町83-1)

対象 ①おおむね20歳以上75歳未満の方

②社会福祉に関心のある方

③月1回～週1回程度の活動可能な方(1回1時間程度)

申込み・問合せ 右の申込フォーム

または電話で伏見区社会福祉協議会(☎603-1287)へ

▲申込フォーム

認知症を知ろう！

～オレンジ・プロムナード～

無料

認知症をテーマとしたパネル展示、若年性認知症当事者の写真展、認知症学会専門医の講演会、認知症サポーター養成講座、カフェ、入所者や利用者による作品展示会などを開催。

※詳細はポスター(神川出張所などに掲示)などでご確認ください。

期間 9月7日(月)～19日(土)

場所 神川出張所、久我のもり図書館、ケアハウス久我の杜、こがなの家、ほか

問合せ 久我の杜地域包括支援センター(☎931-8024)

要申込み・無料

醍醐地域に担当する行政相談委員の田中祐孝氏(總本山醍醐寺 真言宗醍醐派宗務本庁 総務部長)が、区民の皆様との相談担当として、長年活動されてきた功績が認められ、近畿行政相談委員連合協議会会長表彰を受賞されました。

行政相談員は、総務大臣が委嘱した民間有識者で、全国に約5,000人が配置され、無報酬で、住民の皆様から、国の行政活動などに関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言などを行っています。

醍醐支所では、毎月第3火曜日、13時30分から15時まで、醍醐支所地域力推進室のまちづくり担当室で行っておりますので、ご利用ください。

問合せ まちづくり担当(☎☎571-6135)

▲申込フォーム

骨密度測定会

申込不要・無料

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。

自分の骨密度を知ること、骨粗しょう症を予防しましょう！お気軽にお越しください。

※両日とも同内容。

※測定は10分程度で終了しますが、多数ご参加の場合、お待ちいただくことがあります。

対象者 区内在住の18歳以上の方

注意事項 靴下を脱いで測定しますので、着脱しやすい靴下・お履物でお越しください。

問合せ 健康長寿推進課(☎☎571-6747)

meetus meetus LABO!

居心地の良い公共空間づくり「meetus LABO！」を今年も開催します！

当日は、親子が憩える空間を創出しますので、ぜひお越しください！

日時 9月12日(土)10時30分～16時

場所 バセオ・ダイコロ2階 アトリウム

(伏見区醍醐高畑町30-1)

問合せ 総務・防災担当(☎☎571-6105)

醍醐まちづくりカフェ

要申込み・無料

醍醐地域のまちづくりに興味・関心のある方々が集い、醍醐のまちづくりについて語り合っていただく場です！

実施日 時 間 場 所

第1回 9月5日(土) 14～16時 醍醐支所

第2回 令和9年3月5日(金) 16～18時

対象 醍醐地域において次のことに興味がある方ならどなたでもご参加いただけます。

・醍醐地域で何かやってみたい

・仲間をみつけて、活動の幅を広げてみたい など

申込み 8月31日までに右のホームページへ

問合せ 総務・防災担当(☎☎571-6105)

▲申込フォーム

「TABUNKAひろば」参加者募集!

申込不要

海外にルーツを持つ若者や日本の若者、いろいろな背景を持つ若者が出会い、料理やスポーツ、ゲーム、おしゃべりを通して交流します。青少年活動センターだから体験できる多文化理解の場に、遊びに来ませんか?

日時 毎月第2・4日曜日 14時30分～16時30分

場所 伏見青少年活動センター(伏見区役所4階)

※毎週水曜・年末年始(12月29日～1月3日)は休館

対象 市内に在住または通学・通学の中学生～30歳までの方 料金 無料

問合せ 同センター(☎611-4910)

プラネタリウム8月星降る喜界島とサゴ礁の記憶 喜界島と伏見を結ぶ星夜の物語(仮称) 共同制作サポーターの募集

12月に実施する移動式プラネタリウムを用いたイベントと一緒に創りあげていただくサポーターを募集！(NPO法人喜界島サンゴ礁科学研究所連携事業)

活動期間 10月中旬～12月中旬まで

活動可能日は個別相談のうえ、決定</