

実年会だより

2025 年 10 月号



令和 7 年10月1日発行 通巻411

藤城連合実年会

藤城連合実年会 行事カレンダー

令和 7 年 10 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	金	G・G 練習	9:30～	北堀公園	松村・小園
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
7	火	G・G 練習	9:30～	北堀公園	三宅・坂田
8	水	日帰り旅行	8:30～	桃山城第3駐車場	宮 杉
10	金	G・G 練習	9:30～	北堀公園	岩崎・佐々木
12	日	雀友会練習	12:45～16:00	藤城の家よりみち	松 村
14	火	G・G 練習	9:30～	北堀公園	大西・瀬田
17	金				河本・高橋
		民謡の会	14:00～16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
21	火	G・G 練習	9:30～	北堀公園	坪内・田原
24	金				野間・中西
26	日	区民 グラウンド・ゴルフ 大会			
28	火	G・G 練習	9:30～	北堀公園	藤井夫妻
31	金				細川・西川

今月からGGの練習開始時間を9:30に戻します





ススキ

10 月 号 目 次

お知らせ 南座特別観劇会のご案内	庶務部	鈴木 美恵子	2
日帰り懇親旅行中止のお知らせ	行 事 部	宮 杉 曠	3
雀友会第三回冬季大会のお知らせ	雀 友 会	松 村 隆 行	3
新入会員のご紹介	庶務部	鈴木 美恵子	3
藤城ニューフレンドだより	健 康 部	岩 崎 徳 次	4
八ヶ岳トレッキングに参加して	兜 山 町	高 橋 猛	5
早秋の東山ウォーキングに参加して	兜 山 町	高 橋 猛	6
地域安全ニュース（国際電話 特殊詐欺）			7
「相続」について考えてみましょう	スガマ行政書士事務所	須 釜 豊	8
タイムスリップ	古 御 香 町	岩 堀 俊 彦	10
「何と！女優・熊谷真実さんが 大亀谷しみず接骨院にご来院！ めっちゃキュートでした！」			
	大亀谷しみず接骨院	清 水 友 浩	12
シルバー川柳			14
カフェふじしろ	藤 城 の 家		15
変化する常識と情報の関わり方	三 宅 治 療 院	三 宅 淳 之	16
「美味しい秋」	京 都 老 人 ホ ー ム	山 形 康 彦	18
今月の運勢	高 島 易 断	高 島 寿 周	20
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高 橋 猛	22

表紙制作・印刷：うえだ いずみ コスモス

お知らせ

庶務部 鈴木 美恵子

9月24日(水)ロームシアター京都にて、すこやかクラブ京都大会が開催されました。席上左記の方々が表彰の栄誉に浴されました。

金婚(結婚五十周年)おめでとうございます

中部 高乗秀明・れい子様

北部 井上秀昭・さつき様

実年会はもとより、地域あげて心からお慶び申し上げます。

長寿(九十歳)おめでとうございます

東部 1-1 安田 正様

東部 2 植垣 文子様

中部 1 中野 英子様

中部 1 石原 敏行様

中部 2 松井 淳子様

中部 2 田中 安江様

中部 4 中尾 節子様

西部 2 出口 常太郎様

西部 2 出口 弘子様

西部 2 高井 君子様

西部 4 松井 忠雄様

尚 高乗様・井上様・安田様・植垣様・中野様・石原様・松井様

田中様・中尾様・出口様・高井様・松井様へ、実年会からお

祝いの記念品をお贈りしました。

南座 特別観劇会のご案内

庶務部 鈴木 美恵子

南座錦秋公演「上方喜劇まつり」のご案内です。

ご希望の方は10月10日までに鈴木(641-0734)までご連絡ください。

日時: 11月2日(日) 16時開演

11月7日(金) 11時開演

11月8日(土) 16時開演

11月13日(木) 11時開演

11月19日(水) 16時開演



申込日を選んで下さい
いずれも一等席です。

なだ万のお弁当・お茶付き
金額 7,500円(税込)
(一般価格13,500円)

日帰り懇親旅行中止のお知らせ

行事部 宮杉 曠

皆さまに楽しみにしていただいております「日帰り懇親旅行」は、残念ながら参加人数が最少催行数に達せず、やむなく中止することとなりました。

楽しみにして下さっていた皆さまには大変申し訳なく存じます。次回はより多くの方にご参加いただけるよう、企画を工夫してまいります。

どうぞ今後の行事にも変わらぬご理解とご参加をお願い申し上げます。

雀友会 第三回冬季大会のお知らせ

健康麻雀 幹事 松村隆行

さて、まだ少し先の話ですが、雀友会冬季大会を開催いたします。出席はライン・又は電話等にて松村まで参加・否をお伝え下さいます様お願い申し上げます。

※最小人数は12名 最大は16名（4名一卓）

参加×切りは10月末日。最大人数で×切り

【日時】

12月14日(日)午後1時より、

半荘二回戦

持ち時間各 1時間30分（10分休憩）

大会ルールは東々廻し、食いたンヤオ無し、

完全先付け。チートイツは二ハン勘定とする。

新入会員のご紹介

庶務部 鈴木 美恵子

東部 2 羽栗 美苗子 様 東安信町

中部 1 公文代 忠彦 様 桃山町



きただ治療院(鍼灸・マッサージ)

鳥羽高校男子バスケットボールトレーナー

バスケットボール京都府代表チームトレーナー(少年男子) 2023・2024

北田 義博

京都市南区梅小路通大宮東入古御旅町 223 番地

TEL 090-8192-3709



藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- * 経験したことのない暑い夏もやっと過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。みなさんも油断することなくお過ごしいただき、元気に練習においでください。
- * 5月の伏見区老連GG大会で上位に入られた野間さん、今川さん、田原さんが7、8日に開催の京都市大会(於 岩倉東公園)に出場されます。好成績を期待しております。
- * 伏見区老連涼風グラウンド・ゴルフ大会、および藤城ニューフレンド秋季大会の結果については11月号でお知らせします。
- * 令和7年度上半期表彰項目達成者のお名前は、同じく11月号でお知らせします。
- * 11月14日(金)、3月に天候不良により中止となった帰帆島GGツアーを予定しています。詳細についてはその都度幹事さんからお知らせしていただきます。
- * 10月26日(日)に伏見区体育振興会連合会主催の第23回伏見区民グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。当クラブも昨年同様2チームにて参加の予定です。選手の皆さん優勝目指し頑張ってください。
- * 11月16日(日)に第35回市民スポーツフェスティバル グラウンド・ゴルフ大会が開催されます。当クラブも昨年同様参加の予定をしています。

男性 令和7年 8月 グラウンド・ゴルフ成績表

開催日	参加者	平均スコア	H-1	ホールインワン(H-1)達成者 (敬称略)
練習なし				
計0日	0人			

女性

開催日	参加者	平均スコア	H-1	ホールインワン(H-1)達成者 (敬称略)
練習なし				
計0日	0人			

常時部員募集中



70歳から90代の男女、在籍人数33人で小学校休み期間を除く火、金曜日午前中2時間程度北堀公園グラウンドで20人ほどが和気あいあいと練習しています。経験不要。必要なのは一度やってみるか、という気持ちだけです。体験用の道具もあります。格別の服装なども必要としません。運動靴でOKです。会費は年間1500円(実年会費を含まず)です。(左は今春の総会参加者集合写真)

65歳以上の方、ぜひ一度体験してみてください。お待ちしております。

- * 9月から公文代(クモンダイ)忠彦さんが入部されました。よろしくお願いします。

八ヶ岳トレッキングに参加して

兜山町 高橋 猛

伏見区老連の若手委員長になって早々、「えっ、これも担当？」と驚いたのが八ヶ岳トレッキング。実は山より海派の私、正直いえば少し尻込みしていました。ところが、坂田前委員長の“全面サポート付き”という安心保証に背中を押され、しぶしぶながらも参加することになりました。

8月27日、伏見区から27名が元気に出発。山科・上京のみなさんとバスに揺られて一路八ヶ岳へ。初日はロープウェイで山頂へ上がったものの、パンフレットに載るはずの大パノラマは、どこへやら。霧にすっぽり包まれて「絶景は頭の中で想像してください」という展開に。それでも幻想的な霧と涼しい空気は、京都の猛暑では味わえないごちそうでした。夜は諏訪湖畔のホテルで温泉と宴会。おしゃべりの花も満開でした。

2日目は打って変わって快晴！ 私はBコースに挑戦しましたが、急坂に足はガクガク、息はゼイゼイ。それでも仲間の「もうちょっとー」の声に励まされ、山野草や涼風に癒されながら何とか踏破。富士山は拝めませんでした。京都の暑さを忘れるには十分でした。

帰り道、夕暮れに沈む真っ赤な太陽を見て「霧も太陽も全部ごちそう」と心から思えた2日間。自然と交流に元気をもらい、気づけば海より山が好きになっているかもしれません。事務局のみなさんに大感謝です。



北八ヶ岳 坪庭(標高 2237m)



まきば公園(標高約 1500m)



早秋の東山ウォーキングに参加して

兜山町 高橋 猛

9月17日(水)、すこやかクラブ京都若手委員会(担当:東山区シニアクラブ連合会 若手委員会)主催のウォーキングに参加しました。全体では約550名、伏見からは40名の参加がありました。

「めげせ! 健康長寿」のスローガンのもと、京都女子大学前の新日吉神宮(いまひえじんぐう)境内を出発し、今熊野観音寺、悲田院、東福寺をめぐり、伏見稻荷までの約2時間・4.5キロメートルの道のりを歩きました。

曇り空で蒸し暑さもありましたが、山の中では心地よい風が吹き抜け、ほっと一息。ぼけふうじの観音様に丁寧に手を合わせ、悲田院からの市内の景色は、伏見から見る景色とはまた違った趣きがありました。道中、サルスベリやムクゲ、フヨウの花が彩りを添え、自然の美しさを楽しみながら歩きました。東福寺では思いがけず雨に降られました。それもまた良い思い出です。歩き終えた時の達成感は格別でした。

次回は10月15日(水)の上賀茂ウォーキング。11月26日(水)には伏見区が担当、12月19日(金)には

下京区が担当のウォーキングが予定されています。皆さんも一緒に歩きましょう。



ステーキハウス ぶんりん

営業時間 昼 12:00～ 2:00 オーダーストップ 2:00
タ 5:00～10:00 //

定休日 毎週月曜日(祝日を除く)

〒612-0847 京都市伏見区深草大亀谷大山町 85 TEL (075)641-5299



地域安全ニュース

令和7年8月



特殊詐欺からあなたを守る！

国際電話 利用休止制度

「海外からの電話」は、受けない・掛けない！

●こんな電話、受けていませんか？



＋がついた
見慣れない番号…
海外からの
あやしい電話…



電話に
出たら
詐欺だった！



海外からの電話だけを「止める」ことができます！

お近くの 警察署 又は 交番 にご相談ください！

【無料】でできます！

- ・ ひかり電話、固定電話を
使っている方限定
- ※ 携帯電話不可
- ・ 海外の電話番号からの
『着信』を止められる制度
- ※ 国内通話は今まで通り可

手続きはかんたん！

警察指定の
申し込み用紙に
住所、氏名
電話番号



を記載していただくだけ！
後は警察が手続きをします

**これ以上、被害者を出さないために、
「海外の電話を止める」＝詐欺を止める**

京都府警察防犯・犯罪情報メールに登録してください

anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp

または、右の二次元コードから
QRコードを送信して、返信メールに
記載のURLにアクセスして登録してください。



お問い合わせ

京都府伏見警察署生活安全係 075-602-0110

「相続」について考えてみましょう

「『相続』は『争族』にならないように」



スガマ行政書士事務所

須釜 豊

「うちは財産なんてないから、相続で揉めることはないよ」。

こんな言葉を耳にすることがあります。しかし、実際には、相続をめぐるトラブルの多くは、遺産額が比較的少ない家庭で起きているといわれています。

理由は意外に単純で、現金よりも分けにくい不動産が中心になっているからです。特に「親の家」をどうするかが話し合いの焦点になりやすいのです。

たとえば、長年親と同居して介護を担ってきた長女と、遠方に住む長男の間で「家をどう分けるか」という問題が持ち上がることもあります。

長女は「自分が介護をしてきたのだからこの家を使い続けたい」と思う一方、長男は「不公平だから現金で精算してほしい」と主張する。こうした気持ちの行き違いから、相続が『争族』に変わってしまうのです。

相続の基本を知っておきましょう

相続は民法で細かくルールが決まっています。大まかな流れを整理すると以下の通りです。

◆誰が相続人になるか

配偶者は必ず相続人になります。子どもがいれば子どもと一緒に分け合い、子どもがいなければ親や兄弟姉妹が相続人になります。

◆どれくらいの割合か

たとえば、配偶者と子ども二人の場合、配偶者が半分、子ども二人で残り半分を等分します。つまり子ども一人あたり4分の1ずつです。

◆遺言がある場合

遺言書の内容が優先されます。ただし「遺留分」という、最低限受け取れる取り分が法律で守られています。

このように「法律の決まり」と「本人の希望」が重なり合うため、事前の準備や話し合いがとても重要になります。

遺言書は“家族への手紙”

相続の準備で一番わかりやすいのは「遺言書」です。遺言書と聞くと「お金持ちが作るもの」と思われがちですが、むしろ家庭の財産が限られている場合ほど必要です。なぜなら「分けにくい不動産」をどうするかを、本人がはっきり書いておけば、家族が揉めずに済むからです。

遺言にはいくつか種類がありますが、最も確実なのは「公正証書遺言」です。公証役場で作成するため、形式の不備で無効になる心配が少なく、安心感があります。さらに、遺言は単なる「分け前の指示」だけでなく、家族へのメッセージとしての役割も果たします。「長い間ありがとう」「これからも仲良く暮らしてほしい」といった言葉を添えることで、残された家族に温かい気持ちを伝えることができます。

◆家族会議のすすめ

とはいえ、遺言や財産のことを家族に話すのは勇気がいるものです。「お金の話をすると角が立つのではないか」とためらう方も多いでしょう。そんなときは、まず「雑談」から始めてみるのも一つの方法です。たとえば、友人やニュースで相続の話題が出たときに、「うちもそろそろ考えておかないかね」と自然に切り出すのです。

実際に、あるご家庭では、お盆の集まりで「もしものときは誰にどの書類を預ければいいか」から話し合いが始まりました。最初はぎこちなかったものの、次第に「家はどうする?」「預金はどう分ける?」と具体的な話題に発展しました。最終的には「お父さんの意向を尊重しよう」とまとまり、今では遺言書の作成も視野に入れていきます。

◆相続税にも注意を

相続に関するもう一つの大きな問題は「税金」です。

基礎控除額(3,000万円+600万円×法定相続人の数)を超える財産がある場合は、相続税がかかります。たとえば、配偶者と子ども二人の家庭なら、基礎控除額は3,000万円+600万円×3人=4,800万円。これを超える財産がある場合は、申告と納税が必要になります。

税金の計算は複雑ですが、不動産の評価額や生命保険の扱いなど、ちよつとした工夫で大きく変わることがあります。これもやはり、早めに確認しておくことが安心につながります。

“相続は“思いやりのバトン”

相続は「財産の分け方」の問題であると同時に、家族の関係を次の世代へつなぐ大切な場面です。

事前に準備をしておけば、相続は争いではなく「思いやりのバトン」として残すことができます。

「まだ元気だから大丈夫」と思うからこそ、話し合いのチャンスです。遺言や家族会議といった小さな一歩が、家族みんなの安心につながります。

早めの準備が安心につながります。

連絡先 live.js@icloud.com
電話 090-7765-0544

タイムスリップ

古御香町 岩堀 俊彦

8月10日、郷里で高校同窓会が開催された。山陰線特急きのさき号に乗るのは何年ぶりだろう。園部駅を過ぎると緑の木々や草が延々と続いた。緑の枝葉が車窓に触れるように迫っていた。12時開始だが、2時間前に駅に着いた。

小雨の中をしばらく歩くと会場に着いた。「オー！誰やったかなー！」という言葉が返ってきた。開始前に全員で記念写真。11クラスあつたけれど、出席者は80人ほど。丸テーブルに8人が座る。「えーッと。誰やったかなー？」と隣に座る男性に尋ねる。

校歌を全員で歌った。55年ぶりに出逢う友は面影があるが、お互いに顔を見合せて、感慨にひたる。

一瞬でタイムスリップして高校時代のワンシーンが蘇る。校舎の屋根の上にボールを投げて、落ちてくるところをキャッチする遊び。休み時間にいつもこの遊びをするのが、とても面白かった。

親が映画館を経営する友達もいた。今はもう映画館は無くなり、彼は歯医者さんになっていた。「口の中ばかり何十年も見ていたら夢の中にまで、人の歯や口が出てく

るんじゃない！」友達は笑っていた。産婦人科の先生になった友もいた。綾部の山奥で何十年もカフェを営む友もいた。55年のそれぞれの人生を感慨深く、想った。最後に全員で「高校三年生」を歌った。

幹事役をした友達仲間に連れられてレストランに行った。そこへ向かう車の中で、横に座る女性が僕に言った言葉が忘れられない。「岩堀君はテレビア幼稚園に通っていたね。私、よく覚えてるわ！」と言って、食事の時のお祈りの言葉を最初から最後まで朗々と唱えてくれた。

長いお祈りだった。1分間ほど続いた。一字一句正確に、心を込めて唱えてくれた。「私、記憶力はいいのよ！」と。私は彼女が幼稚園にいたことを覚えていない。自分の不甲斐なさを想った。そして彼女の天真爛漫さが私の心に沁み込んだ。

55年という年月はあまりにも長い。しかしそれ程長い間会っていないくても、会った瞬間に昔にタイムスリップする。そして仲良く、会話ができる。「友情」とか「仲間」の素晴らしさを想った。

同窓会を開催してくれた友達に心から感謝しお礼の言葉を伝えた。仲間と別れて汽車に乗った。帰りは車窓から見る雨に濡れた景色が何とも寂しく思われた。

ここからは話題を変えます。近頃は、映画をよく見ま



す。最近見た映画は、「JAWS」、「レオン」、「ランボー」、「夕陽のガンマン1と2」、「ショウシャンクの空」、「アメリカ（仏映画）」、「冒険者たち（仏）」、「ニューシネマパラダイス（イタリア映画）」など。

どの映画も感動した！ 見る度に新たな感動と発見がある。書物から得る感動とは別次元の感動がある。それは映像の力と音楽の力だと思う。

この中で特にお勧めの映画は「アメリカ」と「ニューシネマパラダイス」。どちらも映像の美しさが際立っています。「ショウシャンクの空」も是非見て欲しいです。ストーリーも素晴らしいです。テーマは「愛」と「友情」。

アメリカは不遇な家庭に生まれ、内気で常に空想の世界に生きているような少女。ある事がきっかけで、自分の世界（人生）が開けます。人に喜びや感動を与える行動を始めます。それも人に気づかれずに行動する。人をいじめるような意地悪な人には、こっそりと悪さをして懲らしめる。困っている人には親切に手助けをする。見所は、彼女が一目ぼれをした男性に、勇気を出して、自分の気持ちを何とかして伝えようとするところ。彼女の葛藤する心がビンビンとこちらに伝わってきます。少女の初恋の純粋で切ない恋心が愛おしく思われ、胸が熱くなってくるのです。人を愛することは素敵なことだししみじみ想った。

「なんと！女優、熊谷真実さんが

大亀谷しみず接骨院にご来院！

めっちゃキュートでした！」



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

皆さま、こんにちは！大亀谷しみず接骨院 院長の清水友浩です。10月に入り、ようやく残暑も落ち着き、秋の爽やかな風を感じる季節となりましたね。藤城学区の皆さまも、朝晩の冷え込みに「そろそろ衣替えをしなきゃ」と感じておられるのではないのでしょうか。

今月は、私自身の新しい体験や感動を皆さまと分かち合いたく、特別に盛りだくさんの内容でお届けします。

鞍馬寺で感じた「自然と伝説」

先日、私は初めて鞍馬寺を訪れました。鞍馬といえば「天狗伝説」で有名ですが、実際に山に登りながらその荘厳な空気を体感すると、「なるほど、ここなら不思議な伝説が残るのも納得だ」と思わせる力強さがありました。

途中で掲示されていた「天狗のひげ」には思わず「これ本物なのか！？」と突っ込みを入れたくなるほど（笑）けれど、そうや

って少しユーモアを交えながらも、歴史と自然に触れる時間はとても尊いものでした。

鞍馬寺の境内は木々に囲まれ、空気が澄み切っており、立ち止まるだけで体が軽くなるような感覚。背骨を整えるカイロプラクティックと同じく、自然の中に身を置くことで自律神経が整うのを肌で感じました。皆さまもぜひ一度、心身のリセットを兼ねて足を運んでみてはいかがでしょうか。

「女優・熊谷真実さんご来院！」

そしてもうひとつ、大変嬉しい出来事がありました。なんと女優の熊谷真実さんが当院にいらしてくださいました！

テレビや舞台でご活躍される真実さんは、普段から体調管理にはとても気を使っておられます。今回、カイロプラクティック施術を受けていただき、「背中や肩がふわっと軽くなった」「姿勢が自然に伸びて気持ちいい」と大変喜んでいただきました。芸能界で長年ご活躍される方ほど、背骨や姿勢の重要性を深く理解しているのだと改めて実感しました。舞台上に立つとき、声を出すとき、全ては「背骨から生まれる力」が支えているのです。

石井ふくこ様の舞台「かたき同士」鑑賞記

さらにご縁をいただき、熊谷真実さんも出演されている舞台、演出家石井ふくこ様が手がけられた「かたき同士」を大阪新歌舞伎座で拝見する機会をいただきました。

舞台は息をのむほどの迫力で、笑いあり涙あり。観客全員が作品の世界に引き込まれるような素晴らしい時間でした。

特筆すべきは石井ふくこ様ご自身です。なんと御年99歳！

それにも関わらず、姿勢はまつずぐ、声は力強く、まさに「生涯現役」の象徴のようなお姿でした。

99歳というご年齢で、なお新しい作品を手掛け、人々に感動を与え続けているその姿は、まさに私たちに勇気と希望を届けてくれます。

「歳だからもう無理」と思ってしまういがちな私たちに、「背筋を伸ばし、声を出し、心を燃やす限り人は輝き続けられる」ということを教えてくださっているのです。

実年会の皆さまにぜひお伝えしたいのは、年齢はただの数字。心の持ち方と体のケア次第で、人生は何歳からでも輝きを増していくということです。

10月に起こりやすい体調の変化と対処法

さて、季節の話題に戻ります。残暑が終わり、朝晩が涼しくなる10月は体調を崩しやすい季節です。特に高齢の皆さまには、次のような変化が起こりやすいので注意しましょう。

1. 冷えによる関節痛・腰痛

夏の疲れが残っているところに急な冷え込みが重なり、関節や腰に痛みが出やすくなります。ぬるめのお風呂に15分以上入り、体を芯から温めることが大切です。

2. 自律神経の乱れによる不眠やだるさ

昼夜の寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて眠れない・疲れが取れないという声も増えます。就寝前はスマホを控え、深呼吸や軽いストレッチで副交感神経を優位にしましょう。

3. 食欲の秋に伴う体重増加

つい食べ過ぎてしまうのも10月の特徴。特に炭水化物の摂り過ぎには注意です。よく噛み、野菜やきのこ、海藻類を先

に食べることで血糖値の急上昇を防ぎましょう。

加えて、カイロ・ブックティックで背骨を整えることで血流や神経の流れがスムーズになり、冷え・不眠・疲労感の改善につながります。

おわりに

鞍馬寺で感じた自然の力、熊谷真実さんの笑顔、石井くくご様の99歳の輝き——どれも私に大きな学びと感動を与えてくれました。

そして実年会の皆さまにお伝えしたいのは、「心と体を整えれば、何歳からでも人生は新しく輝き出す」ということです。

10月は季節の変わり目。どうぞ無理をなさらず、背筋を伸ばし、笑顔で日々をお過ごしください。私も京都伏見・大亀谷しみず接骨院で、皆さまの健康と幸運を全力でサポートいたします。今月も元氣いっぱいでありましょう！

大亀谷しみず接骨院は最新の乗るだけで体が柔らかくなる最新特許マシン「WOL」を導入しています。水分子を小さくするので若々しくなりますよ♪ 交通事故の治療も得意としています。日常のケガも手当てします。「あーこけちゃった」「足首や手首を捻挫しちゃった」「ぶつけちゃった！」場合やご家族や知人で交通事故のケガに遭った場合はすぐに大亀谷しみず接骨院まで075-200-6124までご連絡ください♪ 柔道整復師はケガを治すプロです。「これくらいで大丈夫」と思っただけで骨折していた人も多数おられます。ダイエットサポートも行っています。遠慮なくご相談くださいね♪

スタッフ一同超健康をあなたへ！ 純情と書いて「すなお」で朗らかに迎えいたします。

公益社団法人全国有料老人ホーム協会が、公募した**シルバー川柳**の作品の一部を紹介いたします。『**シルバー川柳**』ポプラ社編集部（編）として発行されています

・占いじゃ 大器晩成 だったのに

夢みる咲子（女性・宮城県・65歳・主婦）

・「ジジの顔」丸に点でも 額に入れ

なべちゃん（男性・愛知県・56歳・農業）

・我が子にも そんな名の子が いたような

山本絹代（女性・長崎県・62歳・無職）

・年金も 記憶も流出 防げない

ノープランナー（男性・山口県・47歳・無職）

・目の手術 しなきゃよかった 妻の顔

ヨシカズ（女性・新潟県・61歳・無職）

・女房が 和牛だったら Aランク

むくろ爺（男性・愛知県・61歳・会社員）

・三本の 歯みがき指導を 受けている

外山悦子（女性・宮城県・62歳・主婦）

・正月に やたらと餅を 食わす妻

石川昇（男性・東京都・62歳・契約社員）

・クラス会 次は俺だと 皆が言う

藏田正章（男性・福岡県・77歳・無職）

・年取って みたがさっぱり 欲減らぬ

岡野満（男性・富山県・62歳・自営業）



京都清水メディケアシステム
KYOTO SHIMIZU MEDICARE SYSTEM

医療・介護・福祉の連携と充実を目指して

多様なケア施設が一体型に機能することを目指した“ケアフルヴィレッジ伏見しみず”として、生活環境に合わせたさまざまなケア体制を整えています。

京都リハビリテーション病院
電話：075-646-5400

特別養護老人ホーム 深草しみずの里
電話：075-646-1001

介護老人保健施設 深草京しみず
電話：075-646-1414



〒612-8431
京都市伏見区深草越後屋敷町 17 番地

藤城の家 1階「よりみち」にて

カフェ ふじしろ



2025年
令和7年 ♪

10月の予定カレンダー!!

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

			1	2	3	4
				お休み		お休み
5	6	7	8	9	10	11
	お休み					お休み
12	13	14	15	16	17	18
	お休み					お休み
19	20	21	22	23	24	25
	お休み					お休み
26	27	28	29	30	31	
	お休み			お休み		お休み

9月に入っても猛暑は続き、秋が来ないまま冬が来てしまいそうな気候となっています。

弱毒化し、重症化のリスクが低くなっている新型コロナウイルスですが、第13波が来ている関係で、「よりみち」を使用している団体様にはマスクの着用をお願いしています。「カフェ」再開の動きも、休止のままとなります。申し訳ございません。

11月8日(土)は健光園後援会の為、カフェの開催を予定しています。楽しみにしてくださっている方が多く、地域の皆様もぜひお越しください。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

変化する常識と情報の関わり方



訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之

「最近の「コーマーシャルはよう分からんものばかり…」よく聞く言葉ではありませんか？ 確かに昭和のテレビ「コーマーシャルといえば「明る〜いナシヨナアル♪」みたい〜んなあ〜のお〜ナシヨ〜ナルウウ」といった蛍光灯の「コーマーシャルなど、分かりやすいものが多かったですよ（笑） 私のようなご年配の方のお宅に訪問する仕事をしていると、時々「このテレビの「コーマーシャル、何の宣伝なん？」と尋ねられることがあります。」

例えば「ミリスピーカー」このミリスピーカーとは音量が小さくてもテレビから流れる声がハッキリ聞こえるので、耳が遠いご年配の方が、家族で同じテレビ番組を見ている時など「音量の大きさ問題」でトラブルになることが少なくなることが期待できるようです。

でもそういった効果を「コーマーシャルでは前面に押し出していいので」「この「コーマーシャル、何が言いたいのか？」ってなるんだと思います。聞こえの感覚には個人差があ

り、効果効能を前面に押し出すと色んな法的な問題も絡んでくるので、あのような「コーマーシャル」になっているんじゃないかと推測しています。「コーマーシャルを見て興味を持った方が「ミリスピーカー」とネットで調べたら、その機能や期待できる効果を知り購入に至るといった導線になっているのではないかと思います。」

あと「MCTオイル」のテレビ「コーマーシャルもよく分からない」と質問を受けます。オイルというからには油であって、肥満になるものという印象を持っている方もいらっしゃると思いますが、MCTオイルは中鎖脂肪酸100%でダイエットのサポートになると注目されているオイルです。かくいう私も毎日MCTオイルを摂るようにしています。MCTオイルのおかげだけではないでしょうが、実は一年ほど前より体重は20キロ近く落ちています。でも誰も気づいてくれないんです（悲！）

お盆に岡山の田舎に帰省した折、母親に「ずいぶん痩せたやろ？」と尋ねたら…。ウーンとしばらく考えてから一言。「お腹がなあ…」久々に会った母親でさえこの言葉しか出てこないのだから、普段会っている人が全く気づかないのは当然ですよ（笑）

このMCTオイルですが、様々な効果効能が期待されています。ネット検索ができる方なら「MCTオイルアメリカ 認知症」と検索していただいたら、あまり知られ

ていないことが書かれていると思います。

もちろん薬ではありませんし、日本の厚生労働省が認めているわけではないことが書かれているので「話半分以下」として捉えるのが正しい情報の関わり方だと思います。

それに常識とされているような医学情報も日々変化しています。例えば「認知症は脳内にアミロイドβが蓄積されるのが原因」とされていましたが、このアミロイドβ 仮説を証明したとされる米ミネソタ大学の論文は、データに改ざんの疑惑があるとのことで2024年に撤回されています。

もちろん Nature 誌に掲載されたこの論文が撤回されたからといってアミロイドβ 仮説が否定されるわけでもありませんし、アルツハイマー病の患者さんの脳にアミロイドβが蓄積されているのは事実です。ただ今ではアルツハイマー型認知症の患者さんの脳内にアミロイドβが蓄積されているのは病気が進んだ結果として蓄積されているだけで、本当の原因はまた別にあるのでは？との仮説の元に日々世界の専門家が色んな研究をしているようです。

もしかしたら…よく知られた病気が認知症の遠因だった！との情報が世界を駆け巡る日が来るかもしれない…。

どちらにしても現代は情報が津波のように押し寄せて

くる時代なので、情報を安易に信用せず、安易に答えを求めない思考の習慣が必要とされているのだと思います。

えっ！ そんなモヤモヤを抱えたままだと肩がこる？ 何事も白黒ハッキリしてくれない、貴方はそんな性格なんですか？

ああ、よく分かりますよ！ そりゃそうですよね！

もしも貴方の足が不自由で「歩行が困難である」と医師が認めたら、保険でマッサージ等機能訓練が受けられますよ。無料体験可能です！

訪問リハビリマッサージ

歩行困難で医療機関のようなリハビリマッサージを受けたい方は
医師の同意があれば、健康保険での訪問が可能です（施術時間30分）

三宅治療院 伏見区大亀谷万帖敷町123-36

初回訪問は無料です。料金・施術内容等、お気軽にお問い合わせください。

電話 090-9887-0038

三宅治療院のホームページはこちらのQRコードを
スマホのカメラで読み取ってください



「美味しい秋」



社会福祉法人 京都特別養護老人ホーム
京都老人ホーム さくらグループ
管理者 山形 康彦

十月に入り、朝晩は涼しくなってきました。めつきり日も短くなり、冬の足音がかすかに聞こえてきそうです。

京都老人ホーム内、「さくらグループ」の管理者をしています。まず、山形康彦と申します。

日頃より地域の皆様には大変お世話になり、感謝申し上げます。

『食欲の秋』という言葉がありますが、秋の味覚は私たちの体だけではなく、心も豊かにしてくれます。「実りの秋」「豊穣の秋」と言われるように、多くの農作物が収穫期を迎えます。新米、栗、さつまいも、きのこ、サンマ、柿、梨、葡萄等、美味しい食材が一年で最もたくさん出回る時期です。これほど多くの「旬」のものが食卓に並ぶため、自然と食欲が増すので、『食欲の秋』と呼ばれる説があります。私達給食事業部は少しでも季節を感じていただけるよう、献立には『旬』のものをできる

限り取り入れるようにしております。それが利用者皆様にとって、『喜』に繋がるよう心掛けております。食べることは、ただ栄養を摂るだけではありません。ご自宅でも、いつもの食卓に秋の食材を一つ加えてみてはいかがでしょうか？

旬の食材には、体にとって嬉しい栄養素がたっぷり詰まっています。

例えばホクホクとした食感と優しい甘さが魅力の「さつまいも」は、食物繊維が豊富です。お通じを良くしてくれるだけでなく、ビタミンCもたくさん含まれています。ビタミンCは熱に弱いと言われていますが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。焼き芋、ふかし芋や大学芋など、シンプルに調理して、自然の甘みを楽しんでみてはいかがでしょうか？

「秋刀魚が出ると按摩が引つ込む」という言葉があるように、旬の「サンマ」は栄養満点です。血液をサラサラにするDHAやEPAという栄養素がたっぷり含まれており、健康維持に役立つと言われています。また良質なタンパク質も豊富で、塩焼きにして、大根おろしと醤油をかけるだけで、最高のごちそうになります。香ばしい香りが食欲をそそり、食卓が賑やかになりますね。また時期は限られますが、サンマのお刺身は絶品



栗ご飯



サンマの塩焼き

です。機会があれば、一度試してみてください。

「きのこ類」は低カロリーながら、食物繊維やビタミンD、ミネラルが豊富です。特に食物繊維は、おなかの調子を整えるだけでなく、免疫力を高める働きも期待できます。いろいろな種類のきのこを混ぜて、炊き込みご飯や汁物に加えるだけで、旨味と香りがぐっと増します。いろいろな食感を楽しむのもいいですね。

栗ご飯やモンブランなど、秋の味覚として欠かせないのが「栗」です。栗には疲労回復に役立つビタミンB1や、血圧を下げる効果が期待できるカリウムが豊富に含まれています。また食物繊維も多く、健康に嬉しい食材です。料理だけではなく、和菓子、洋菓子にも使われる優秀な食材です。

食事には、その時の風景や誰かと笑い合った声、温かい気持ちなど、たくさんさんの思い出が詰まっています。私達「きつちんさくら」もこの豊かな季節の恵みを大切に、皆様に心から喜んでいただけるお食事をお届けできるよう、日々の業務に取り組んでいます。皆様の食卓が、旬の味覚で彩られ、心も体も満たされる秋になる事を願っています。

今後も地域の『きつちん』を目指してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人 京都老人福祉協会

もっと、ずっと、この町で



〒612-0844 京都市伏見区深草東古御香町 59-60

京都老人ホーム

電話 075-641-6622

<http://kyoro.or.jp>

今月の運勢



高島易断鑑定所

高島寿周

十月（三碧木星の月）

令和7年10月三碧木星



十月八日（立秋）

から十一月七日まで

◇一白水星生まれの人

↓**明るく晴れやかな運氣**です。やる気に満ち、行動力が増してきます。新規開始は見込みがあるが、中間にちょっとした支障がある。また、他人のために損失失敗があろう。婚姻、就職は吉。普請や移転は吉方ならばよい。吉方位は南・西北。

◇二黒土星生まれの人

↓**仕事や営業活動がスムーズに進展**し、名声が高まり、一段と信用が増します。旅行、教育などでも良い機会に恵

まれますので、カルチャースクールなどに通うのもお勧めです。頭髮、神経、筋肉、腕、食道の病気に要注意です。未婚の男女は結婚を決める月です。吉方位は北、南。

◇三碧木星生まれの人

↓**楽も苦もある吉凶相半ばした、波乱含みの運氣**です。沈運の月だから何事も控え目がよく、移転、旅行、普請などむやみにしない方がよい。平常身体が弱い人は病難にかかりやすい月。骨、血液、リュウマチ、薬害に要注意。吉方位は西北。

◇四緑木星生まれの人

↓遠い将来を見据えて、なお誠実な努力を続ければ、特に目上や年長者からの援助や引き立てに恵まれ、**大いに飛躍**できるでしょう。普請、移転、婚姻は吉方を選べば吉。就職は差し支えない。吉方位はなし。

◇五黄土星生まれの人

↓**経済、交際、恋愛、趣味などの面で、良好な一ヶ月**です。多少危険と思われることも見込みがあるから進んでするとよい。事柄によっては南か北方の人の援助があり。浪費の傾向と軽率な言動にはブレーキをかけ、節度を大切にしてください。吉方位は東南、北・南・東南。

◇六白金星生まれの人

↓時は自分に味方せず、状況が急変して不利な立場に立たされそうです。今は実力を養い、知識、人材、資金を蓄えて、将来に備えることです。 **変化の月で現状維持でいく月**です。事柄により南か北方の人に相談するのが吉。また急に旅行することがありうる。吉方位は北・南・東南。

◇七赤金星生まれの人

↓古い問題が再発したり、隠れていた事柄が表面化する暗示があります。従来のことを一新、改革したい気分が生まれる。しかし早く着手できることは実行しても差し支えないが、長い月日を要する事は見合わす方がよい。 **物事の処理は何事も月の前半です**ること。吉方位東北・東南。

◇八白土星生まれの人

↓思惑が外れて諸事不自由で、道を塞がれたような感じがするるときです。進むのが難しく、退くのにも悩みがあるという時期なので、 **何事も控え目**にした万事安全を図る方針がよい。健康面にも赤信号が灯ります。不実な愛情問題にも要注意。吉方位は東南。

◇九紫火星生まれの人

↓進行中の事柄は、徐々に力を増し現実味が加わってきます。あまり好運なときではないから、小さいことは差し支えないが、大きな事は企画しない方がよいし、実行もすべきではない。女性からの援助運があり。 **来月のよい運氣に向けての準備の月**です。吉方位は北・東南・西北。



四柱推命・姓名判断（産児命名・改名）



高島易断鑑定所

高島 寿周

Takashima

Jushu

ホームページをご覧ください

<http://jushu-takashima.com>

〒612-0844 京都市伏見区深草大亀谷東古御香町 100 番地

TEL・FAX 075-642-4340

京都河原町御池鑑定室

〒604-8006

京都市中京区河原町通御池下

丸屋町 403 F I Sビル 2F

TEL 075-778-5048

ご予約・お問合せ 090-7889-1976



わーぷろ屋のひとりごとⅢ

◎20日を過ぎると、急に秋めいて1階の居間から2階の自室に「帰宅」した私。虫の音に癒されながらも、メダカの鉢では海苔みたいなモノと格闘中。まるで水中除草員。

◎自分の時間を増やすために、「地域の役を減らして身軽に」と思ってたらず、なぜか逆に忙しい。焦るけど、よく考えたら大半は「どうでも良いこと」。予定通り行かない内容に気づいた時点で、まあ合格点かな？と思うようにしている。

◎伏見区老連の若手委員長に今年度就任、リーダーとしてウオーキングの引率係を中心に活動している。草刈りやゴミ拾いでは鍛えられなかった筋肉が悲鳴をあげているけど、色んな方と交流でき、学びが多くやりがいを感じる。

◎食欲の秋、何でも美味しいのに、夏に減った3キロは戻らない。まあ、それなりに動けるから良しとするか…と思うた矢先、後期高齢者の1割負担保険証が届いた。なるほど、あらためて年齢を感じる。そついうお年頃。無理は禁物だ。

◎世界的アスリートの集う東京世界陸上を見て「日本人ちっちゃいなあ」と改めて実感。でも日本の混血選手は大活躍、藤城でも国際色豊かな子供たちを見かける。このような平和の祭典の裏で戦争のニュース、どうにもやりきれない。

◎学級農園に白菜を植えました。今年こそ「しっかり巻いた白菜」を収穫したい！過去一度もしっかり巻いた白菜にお目

に掛かったことはないので、土作りにも力を入れ、ネット情報と近所のプロ農家の知恵をフル活用している。年末の鍋を賑わせて…夢は大きく持ちたい。

◎10月15日、ロームシアター京都で開催の「自治記念式典」で「未来の京都まちづくり推進表彰」を戴けるらしい。しかも消防署と伏見土木からのダブル表彰…でもその日は上賀茂でのウオーキングの日。華やかな舞台は欠席。私の人生、そんなもん。

◎日帰り懇親旅行は残念ながら参加者が少なく中止になりました。理由はさまざまですが、高齢者にとって団体行動はますます難しくなってきました。だからこそ、気軽に集える居場所づくりが大切ですね。藤城地域では、社会福祉協議会さんが高齢者向けの行事をされています。ぜひ参加してみてくださいね。

実年会だより

通巻四百十一号

創刊平成三年八月

令和七年十月一日発行

藤城連合実年会

代表 鈴木 美恵子

編集・制作 高橋 猛

(090-4641-0777 番)

adotaka@carrot.ocn.ne.jp

編集補助 松村隆行 宮杉 曠

校正 松村隆行 宮杉 曠

岩堀俊彦

あなたの街の

株式
会社

コンノ工務店

since 1977

伏見区深草大亀谷古御香町171

TEL 643-9658

FAX 643-9660



ORII KOUGEI
SINCE 1979

折井工芸

〒601-1321 京都市伏見区醍醐北端山 25 番地の 4

TEL 075-632-8779 FAX 075-632-8879

URL : <http://www.oriikougei.com/>

袋物製造補助・軽作業員パート募集

レディース向けを中心に、ガマ口・ポーチなどの小物からショルダー・トートバッグまで
社内工場で製造しています

不動産の売買・相続 会社の設立 債務整理 簡易裁判所での訴訟代理業務 各種許認可申請 など 各種法律相談承ります

そうだい司法書士法人
そうだい行政書士事務所

SOUDAI Shiho-Shoshi Lawyer's Office

〒604-8241 京都市中京区三条通新町西入釜座町 26 番地 南部ビル 3 階

URL <http://www.soudai-office.jp/> E-mail info@soudai-office.jp

TEL 075-254-5130 FAX 075-254-5131



藤城学区の皆さん、万一事故に遭われお困りの時は
お気軽にご相談ください。

生命保険・損害保険・資産運用・決算対策

有限会社 I S K

代表 廣澤 好信

〒612-8401 京都市伏見区深草下川原町 22-11 市川ビル 303

TEL 075-777-2425 FAX 075-777-0676

ボルト・ナット・精密部品などの製造を通して、世界の平和と社会の発展に貢献する

TERAUCHI



航空宇宙分野から医療分野まで

株式会社 寺内製作所

代表取締役

植月 邦彦

〒612-0042 京都市伏見区深草芳永町666

Tel 075-641-5201(代) Fax 075-647-2085

URL <http://www.terauchi-mfg.co.jp>

保険で鍼灸治療を受けてみませんか？

当院では各種健康保険でお安く鍼灸治療を受けることができます。

肩こり・腰痛・膝痛・神経痛・五十肩などでお困りの方、当院の保険鍼灸治療で、健康管理をしてみませんか。

 ミヤガワ鍼灸治療院

〒612-0847 京都市伏見区深草大亀谷大山町 21-1 コーポラス松井 106

Tel/Fax 075-643-7516

オオタ 歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	△	○	○
午後 3:00~ 7:30	○	○	○	△	○	×

休診日
第1・3木曜日
日・祝
○駐車場あり

伏見区深草大亀谷八島町 5-10 TEL 075-642-1105

京都深草大亀谷郵便局

612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町166-54

TEL 075-642-4320

身近なご相談お受けいたします

スガマ行政書士事務所

TEL 090-7765-0544



伏見区深草大亀谷万帖敷町3-23



浅井歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:30	○	○	○	○	○	×

日・祝 休診
駐車場あり

TEL 075-643-7267

伏見区深草大亀谷内膳町 24 JR 踏切西入ル一筋目南 50m

JR藤森駅東

電気器具販売・修理・電気工事・防犯工事
デジタル関連・太陽光発電・オール電化・リフォーム

上杉でんき



〒612-0847 伏見区深草大亀谷大山町17-2

<http://www.uesugi-denki.com>

TEL 643-9932

地域密着型のかかりつけ薬局を目指して・・・

スマイル薬局藤森店 営業時間

月	火	水	木	金	土	日
8:50 ↓ 18:30	8:50 ↓ 18:30	8:50 ↓ 17:00	9:00 ↓ 17:00	8:50 ↓ 18:30	8:50 ↓ 12:00	休業

※：日・祝日は休業

〒612-0843 京都市伏見区深草大亀谷大山町 42-2

TEL 075-634-8653

FAX 075-634-8637

N 西村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 4:00~6:30	○	○	/	/	○	/

休診日

木曜日・日曜日・祝
祭日・水曜日午後・
土曜日午後

但し、受付時間は、午前 8:45~11:45 午後 3:45~6:15

〒612 伏見区深草大亀谷万帖敷町 90 TEL 075-645-0747



京都市認定業者

総合コンサルタント 不動産（売買・管理・賃貸）・相続相談・資産運用ほか

株式会社 **山都キャピタル・コーポレーション**

京都府知事（4）第12282号

伏見区深草大亀谷大山町2 1番地1

TEL 075-643-8866 FAX 075-643-8861

～ 生涯地域居住 ～

社会福祉法人 **健光園**

《藤城の家》

T612-0846

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町4-1

TEL075(644)2246 FAX075(644)2260

《藤城児童館》

T612-0856

京都市伏見区桃山町正宗52-6

TEL 075(622)1127 FAX 075(622)1101

全面天然芝 250 ヤード打放し

1時間30分(ボール代含む)2,500円のプロのレッスン

好評開催中!!

初心者の方にも丁寧に指導いたします。

 **六地蔵ゴルフ(株)**

京阪墨染駅より東へ直進1.5Km TEL075-643-2500・2600

健康イキイキ♪カイロプラクティック(生きる力を高めます)・交通事故専門治療・接骨(転倒、捻挫などケガ治療)

ADIO Life Chiropractic

 **大亀谷しみず接骨院**

完全予約制

受付時間のご案内

午前 9:00～12:00

午後 3:30～ 8:00

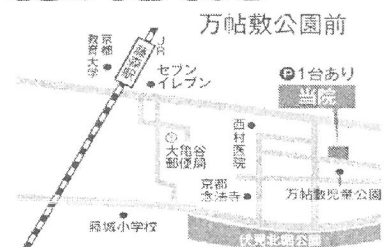
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【定休日】日曜・祝日 (健康保険適用)

京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町590-5

☎ 075-200-6124

交通事故や転倒による急なケガの場合はこちらまで→緊急連絡先 090-1678-4975 まで!



共に生き 笑顔で支えあう くらしづくり

○ご利用者が 自己決定できるくらしづくり

○地域に根ざし 地域と共に生きる施設づくり



社会福祉法人 洛南福祉会

〒612-0846 京都市伏見区深草大亀谷万帖敷町 370-1 FAX (075) 632-8659

●元源深草

TEL (075) 634-8641

●ケアプランセンターあかつき

TEL (075) 632-8653

江戸前・仕出し

志多る鮎

京阪電車丹波橋駅北口東 定休日:毎週月曜日

◎配達致します◎ TEL(611)3487

お商売とおからだの健康を

ADTEC

有限会社 アドテック

代表取締役 高橋 猛

京都市伏見区深草兜山町52番地21

TEL 075-643-0160



医療法人顕樹会

本田歯科クリニック

診療時間

日 月 火 水 木 金 土

9:00 - 12:30

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

13:30 - 18:00

× ○ ○ ○ ○ ○ ○

※祝日は休診となります

外来診療

☎075-645-7070

訪問診療

☎0120-713-648

〒612-0044 京都市伏見区深草北新町631-1

墨染駅 徒歩2分



社会福祉法人 **フジの会**

social welfare corporation FUJINOKAI

〒612-8435 京都市伏見区深草泓ノ壺町 37-1

TEL 075-641-7777 HP: <https://www.fujinokai.jp>

特別養護老人ホームフジの園・特別養護老人ホームみやびのその
みやびのそのデイサービスセンター・みやびのその居宅介護支援センター・ケアハウスプラスしこうえん
モーツァルト七瀬川つつみ・モーツァルトしずかこども園・京都市伏見板橋児童館



河野歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	×	○	○
午後2:00~7:00	○	○	○	×	○	2:00 ~6:00

休診日：木曜・日曜・祝日

伏見区深草大亀谷万帖敷町 166-17

初診・急患は随時

TEL/FAX 075-641-1947



みなさまのすぐとりに
京都中央信用金庫がいます。

墨染支店

京阪墨染駅東1筋南

☎ (645) 1301

FAX (645) 1501

なが——い、おつきあい。

信託・相続

のご相談は

近くて便利な京都銀行へ

京都フィナンシャルグループ

京都銀行

墨染支店・藤森支店 TEL.075(643)1811