

# 実年会だより

2026年 3月号



令和8年3月1日発行 通巻416

藤城連合実年会

# 藤城連合実年会 行事カレンダー

## 令和 8 年 3 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	松村・瀬田
6	金				岩崎・田原
		民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
7	土	定例 役員会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
8	日	雀友会 (健康麻雀)	12:45~16:00		松 村
		ライン又はTELにて通知先着順にて参加決定			
10	火	G.G春季大会	9:30~	北堀公園	上西・岩崎
13	金	G.G 練習	9:30~	北堀公園	大西・西村
17	火				河本・原田
20	金	民謡の会	14:00~16:00	万帖敷町自治会館	宮 杉
24	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	公文代・今川

学校が休みに入る為、GG練習は24日（金）迄とし、再開は4月10日（金）9時からとします。





菜の花

### 3月号目次

造形展に出展、傷害保険満期のお知らせ・・・	庶務係	細川佳昭	2
すこやかフェスティバル、さくらまつり ご案内・・・	ふれあい担当	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
京都市北エリア横断ウォーキング参加報告・・・	兜山町	高橋猛	6
地域安全ニュース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			7
ボケない小唄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			8
地域安全ニュース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			9
お墓のことで子どもが困る前に・・・・・・・・・・	スガマ行政書士事務所	須釜豊	10
「伝えること」と「受け取ること」・・・・・・・・	古御香町	岩堀俊彦	12
～たまるか！高知龍馬 2026 マラソン挑戦記～	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	14
シルバー川柳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			16
カフェふじしろ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	藤城の家		17
医療費の負担を軽くする知識・・・・・・・・・・	三宅治療院	三宅淳之	18
地域とともに進める健康づくり・・・・・・・・	京都老人ホーム	河内理世	20
今月の運勢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	高島易断	高島寿周	22
わーぷろ屋のひとりごとⅢ・・・・・・・・・・		高橋猛	24

表紙制作・印刷：うえだ いずみ 水仙

## 藤城小学校の造形展に出展

多彩な作品が来場者を魅了

藤城小学校の体育館で開催された造形展(2月10日～14日)に出展しました。会場には、藤城小学校のたけのこ・1年生から6年生、呉竹総合支援学校、PTA生花部、藤城の家、墨染の家ほっこの皆さんによる多彩な作品がずらり。子どもから大人まで、個性あふれる表現が並び、訪れた人々の目を楽しませました。

実年会も「実年会だより」を展示し、地域の活動を紹介。会場全体が温かな雰囲気にも包まれ、外の寒さを忘れるほどでした。来場者は足を止め、わが子や知人の作品にじっくりと見入っている姿が印象的でした。(高橋記)



## 老人クラブ傷害保険満期のお知らせ

庶務部 係 細川 佳昭

現在加入されている老人クラブ傷害保険は、3月末日で満期となります。

同保険に加入されている方で、引き続き加入ご希望の方は、3月10日までに細川(641-4786)迄、継続の手続きをお願い致します。(新規加入の方も)



## 第二回伏見区

### すこやかフェスティバル

伏見区老人クラブ連合会が開催します。会員の皆さん、一緒に参加しませんか？ 気分転換にもなり、楽しいひとときが過ごせること間違いなしです！

日時：3月26日(木)

10:30～15:00(雨天決行)

場所：京都競馬場 みどりの広場

楽しいプログラムが盛りだくさん！

入場無料

車を出す予定ですので、希望される方はご連絡ください。

連絡先：

高橋(090-4641-0777)

皆で盛り上げましょう！

ご参加お待ちしております。

チラシ配付中です

## 藤城さくらまつり2026

日時：令和8年3月29日(日)

午前11時～午後2時

場所：藤城小学校 第2グラウンド

主催：藤城ふれあい委員会

※皆さんお誘いあわせて来てくださいね。お餅つきもあるかもね。



昨年の様子





# 藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

- \* 日ごとに暖くなる季節になりました。今月もみんなでグラウンドゴルフを楽しみましょう。
- \* 3月10日(火)に春季大会を開催します。担当グループの方々にはよろしくお願ひします。
- \* 今年度の練習は3月24日(火)で終了し、新年度の練習は4月10日(金)9時から再開します。
- \* 4月10日は練習開始前に令和8年度総会を開催します。よろしくお願ひします。
- \* 恒例の伏見区老連春季グラウンドゴルフ大会が4月7日(火)に淀競馬場サッカーグラウンドで開催されます。振るってご参加ください。

## 令和8年1月 グラウンド・ゴルフ成績表

### 男性

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)
9日	7	21.58	2	大西 野間
13日	8	21.50	7	河本② 大西 坪内 野間 藤井 藤田
16日	10	21.63	5	岩崎② 上西 野間 細川
20日	8	21.38	4	大西 野間 藤井 細川
23日	9	21.63	8	藤井③ 藤田② 岩崎 大西 河本
27日	10	21.63	4	岩崎 大西 坪内 野間
30日	11	22.27	5	公文代② 細川② 松村
<b>計7日</b>	<b>63</b>	<b>21.69</b>	<b>35</b>	大西 藤井⑤ 岩崎 細川④ 河本 藤田③ 公文代 坪内② 上西 松村①

### 女性

9日	8	23.38	3	田原② 藤井
13日	11	22.28	4	池田 瀬田 原田 藤井
16日	8	23.50	2	瀬田 藤井
20日	9	23.1	3	佐々木 西出喜、原田
23日	9	23.12	3	藤井②、池田
27日	8	21.67	6	坂田② 今川 瀬田 谷口 田原
30日	11	23.21	5	坂田② 藤井② 中西
<b>計7日</b>	<b>64</b>	<b>22.88</b>	<b>26</b>	藤井⑧ 坂田④ 瀬田 田原③ 池田② 今川 佐々木 谷口 中西 西出喜 原田①

- \* お詫び 2月号のホールインワン達成者の中で西出喜久子さんの分が2ケもれておりました。よって西出さんは合計3ケに訂正させていただきます。

本年度もあと1か月です。この辺りで1月末現在の男女別ベスト5をお知らせします。(敬称略)

男性

ベストスコア TOP5

順位	10～1月分					4～1月分				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
氏名	坪内	野間	藤井	大西	河本	坪内	野間	大西	河本	藤田
成績	19.92	20.6	20.68	20.78	21.28	19.78	20.62	20.9	21.58	21.97

ベストホールインワンTOP5

順位	10～1月分					4～1月分				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	4
氏名	藤井	坪内	大西	河本	岩崎	藤井	大西	坪内	岩崎	河本
成績	21	19	17	16	15	34	31	28	25	25

女性

ベストスコア TOP5

順位	10～1月分					4～1月分				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
氏名	田原	瀬田	今川	藤井	小園	田原	瀬田	今川	藤井	小園
成績	19.93	20.51	20.57	20.69	21.07	19.92	20.41	20.5	20.8	21.02

ベストホールインワンTOP5

順位	10～1月分					4～1月分				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
氏名	藤井	瀬田	田原	今川	小園	藤井	瀬田	小園	今川	田原
成績	24	19	16	15	14	35	32	28	27	25



# 京都市北エリア横断

## ウォーキング参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年2月17日(火)、すこやかクラブ京都(上京区若手委員会担当)主催の「東風吹かば・・・京都市北エリア横断ウォーキング」に参加しました。参加者は全体で708名、伏見区老連からは55名(藤城3名)でした。集合場所は、北大路橋北西河川敷。比叡山が青空の下きれいに見えましました。

ひんやりとした空気の中でスタートしたウォーキングは、歩き出す頃には上衣を一枚脱ぐほどの穏やかな陽気となり、絶好のウォーキング日和となりました。

コースは北大路通りから西大路へと進み、大徳寺、今宮神社前、金閣寺前、平野神社を経て、ゴールの北野天満宮まで、約5.2キロ、約2時間の行程です。

いずれも京都を代表する人気スポットとあって、平日にもかかわらず多くの観光客の姿が見られました。市街地のコースのための信号も多く、隊列が途切れる場面もありましたが、それもまた街歩きならではの風景です。

楽しみにしていた梅は、まだつぼみが目立ち、満開には少し早い様子でした。それでも、ほころび始めた枝先に春の訪れを



大徳寺



出発前の準備体操

感じながら、歴史ある町並みをゆっくりと歩いた、心地よいひとときでした。

# 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  
夕 5:00～10:00 " 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8年2月



## 不審な訪問者に注意!!

### 不審な訪問業者等の例



買取業者	点検修理業者
リフォーム業者	訪問販売業者
ニセ行政職員	ニセ警察官 etc...

警察に、不審な訪問に関する相談が寄せられています  
強盗や窃盗、詐欺等の犯罪の下見かもしれません



### 犯罪被害に遭わないための3つのポイント

#### 1 ドアは開けずに対応

ドアを開けずに、インターフォンやドアスコープ越しに確認し、  
対応不要なら帰るように伝えましょう

#### 2 訪問者の身分を確認

身分証などで確認できたら、メモを取り、身分確認ができて  
も安易に室内に入れないようにしましょう

#### 3 不審点をチェック

- 招いていないのに室内に上がり込む
- 室内を写真撮影しようとする
- 預金額の確認、金銭の要求
- 強引に上がり込み、断っても帰らない



悪質な不審な訪問を受けた場合は、警察へ通報してください!

地域の安全・安心情報をタイムリーに入手!

～防犯・犯罪情報メールの登録をお願いします～

[anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp](mailto:anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp)

※登録・退会等については、お住りの自治体警察本部または近所警察署にお問い合わせください。

- ★ 子供や女性に対する声かけ、つきまとい情報
- ★ 特殊詐欺等に関する情報
- ★ 凶悪犯逃走等に関する発生情報
- ★ 配信した情報について、犯人の検挙・解決情報 など



京都府警察本部  
犯罪抑止対策室



防犯・犯罪情報メール  
も登録してね😊

京都府警察本部  
生活安全企画課  
TEL075 - 451 - 9111



# ♪ボケない小唄♪

お座敷小唄バージョン

①何もしないで ぼんやりと  
テレビばかりを 見ていると  
のん気なようでも 年をとり  
いつか知らずに ボケますよ

②友がいなくて 一人だけ  
いつもすること ない人は  
夢も希望も 逃げていく  
年もとらずに ボケますよ

③酒も旅行も 嫌いです  
男も女も 大嫌い  
お金とストレス ためる人  
年もとらずに ボケますよ

④趣味のある人 若々しい  
きょうようある人 なお若い  
きょういある人 もっと若い  
若さある人 ボケません

⑤風も引かずに 転ばずに  
笑い忘れず よくしゃべり  
頭と足腰 使う人  
元気ある人 ボケません

⑥グータンゴロに カワイに  
興味ある人 味もある  
異性に関心 持ちながら  
色気ある人 ボケません

伏見区内のある老人会では、人が集まると最後にみんなで歌われているそうです。ぜひ、口ずさんでみて下さい。

## 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



# 地域安全ニュース



## はじまりは、1本の電話でした…。

【自動音声】

こちらは（電話会社）です。  
この電話は2時間後に止まります。



なぜ止められるの？  
お金は払ってるわよ。

電話に出ると、警察から依頼されて止めると言い、詳しいことは直接警察に聞くようにと電話を転送されます。

電話に出た警察官はSNSのアカウントを送るのでそこにアクセスするよう言い、そのとおりにすると、画面に制服姿の警察官が現れて…

〇〇県警（遠方）の△△だ。  
あなた名義の電話が犯罪に使われた。  
あなたに逮捕状が出ている。

今からあなたを**拘束**する。  
電話を切らないこと。  
勝手に外出しないこと。

オンラインで取調べを行う。  
家族はどこにいる？  
預貯金はいくらある？株は？



**マネーロンダリング**をしていた疑いがある。  
あなたの資金を調べる。

株式を売却すること。  
全額、指定口座に送れ！  
疑いが晴れたら、全額返す。

**守秘義務**がある。  
誰にも言うな！

これらが、**警察官を装った詐欺の手口**です！

電話対策を  
しっかり！

【固定電話】

国際電話を利用しない方は、今のうちに**国際電話を休止する** 申込みをしておきましょう。  
**防犯機能付き電話機**や留守番電話機能を活用しましょう。

【携帯電話】

**登録していない電話番号は着信音がならない設定**にしておきましょう。  
**迷惑電話対策アプリ**を活用し、国際電話や迷惑電話をブロックしましょう。



京都府山科警察署  
電話 075-575-0110

防犯・犯罪情報メールにご登録ください

- 千歳への声かけ事業
- 保護発生情報
- 近所での徘徊の電話情報
- ひったくり発生情報 など



登録は簡単2ステップ

- ① [anzen@mail.bosai.nsf.kyoto.lg.jp](mailto:anzen@mail.bosai.nsf.kyoto.lg.jp) に空メール
  - ② 送信された登録画面に必要な事項を入力
- ★ 二次元コードからも空メール送信できます！



## お墓のことで子どもが困る前に

### ～お彼岸に考える話～



スガマ行政書士事務所 須釜 豊

三月はお彼岸の季節です。お墓参りに行く方も多  
いと思います。

この時期になると、毎年のように思うことがあります。  
それは――

「お墓の話は、元気なうちにしておいた方がいい」  
ということです。

お墓のことは縁起でもない、と感じる方もいらつし  
やいます。ですが、実際に困るのは、亡くなったご  
本人ではなく、残されたご家族です。特に最近ほ、  
家族の形も住む場所も昔とは変わってきています。

ここでは、よくある「子どもが困るお墓のパター  
ン」を三つご紹介します。

#### ① お墓が遠すぎて、誰も行けなくなる

子どもが県外に住んでいる場合、年に一度お墓参り  
に行くのも大変です。

高齢になればなるほど移動は負担になります。

「気持ちはあるけど、現実的に無理」という状況が起  
きやすいのです。

#### ② 兄弟で意見が割れて、話が進まない

「お墓は残すべき」

「もう管理できないから整理したい」

この意見の違いは、家族の中でとてもよく起こりま  
す。

さらに厄介なのは、誰か一人が勝手に決めると、あ  
とから不満が残りやすい点です。

お墓の話は、お金以上に“感情”が絡むことがありま  
す。

### ③ 管理費や名義が分からず、手続きが止まる

お墓には、管理料や承継者の名義があります。

ところが、いざという時に「どこのお寺か」「契約は誰がしているか」「管理費は払っているか」が分からないことがあります。

すると、墓じまいをしようにも手続きが進まず、家族が困り続けることとなります。

では、今できることは何でしょうか

難しいことは必要ありません。

まずは次の一つだけで十分です。

「お墓に関する情報を、紙に書いて残す」

○お寺（または霊園）の名前

○連絡先

○墓地の場所

○名義人

○管理費の支払い状況

○できれば契約書の保管場所

これだけでも、残されたご家族の負担は大きく減ります。

お墓は、家族の歴史をつなぐ大切な場所です。そして同時に、現代では「家族が困らないための準備」が必要なテーマでもあります。

お彼岸は、亡くなった方を思い出す季節です。

その延長として、「自分のあと、家族が困らないように」を少しでも考えてみる。

それは、残される家族への優しさなのだと思います。



LineID

連絡先  
電話

[live.js@icloud.com](mailto:live.js@icloud.com)  
090-7765-0544

## 「伝える」も「受け取る」も」

古御香町 岩堀 俊彦

自分に問いを出してみよう。座右の銘は何ですか？

「善き友をつくる」「良き習慣をつくる」今、思いつくのは「この二つの言葉です。また「幸せは人の心が決める」「これも真実だ」と思う。

今回は「伝える」と「受け取る」の大切さと「受け取る側」の大切さについて書きます。「語る側」も「聴く側」もどちらも大事だということをお話します。

たとえば、同じ経験をして、同じ物語を聴いても、受けとめる側によって異なる。「聴く人」の心や気持ち次第でまったく違ってくる。「聴く力」がとても大切だということを強調したいです。発信する側も大事だが、受け取る側はもっと大事だと思つ。

感動した経験は、黙っているより誰かに語ることが大事だと思つ。感動するような経験や物語は、誰かに伝えないと、記憶から消えていく。自分の中だけで留めてしまつと段々とフェイドアウトしていく。感動するような事ってなかなか無いかもしれないけれど、人は多かれ少なかれそれを求めている。

笑いも大事だ。自分が経験した感動、喜び、驚きなど

は、それを誰かに伝えたいとか、同じ感動や喜びを他の人にも経験してほしいという気持ちを持つものだ。

繰り返ししますが、自分が学んだことで、とても大切だと思つことは誰か他の人に伝えたいとか分かち合いたいという気持ちだが、自然と湧いてくるものだと思う。

自分が学んだこと、気づいたこと、些細なことでも、それを誰かに話すことによって、自分の心に内面化されるのだと思う。書物から学んだこと、人から聴いたこと、自然の中で体験したことなど、何であれそれを誰かと分かち合うことがとても大切だと思う。その大事な知識や体験などを人に語らないとフェイドアウトする。記憶から消えていく。人に伝えることで長期記憶に入り、その後はずっと脳内に留まるのだと思つ。

私が長い間、原稿を書き続けている理由もそこにあると思つ。人は「物事を忘れる動物だ」と強く思つ。今まで沢山の本を読んできたが、その内容はほとんど覚えていない。沢山の人と出逢い、色々な話をしたけれど、ほとんど覚えていない。「この話は誰としたかな？」どこでしたかな？ 話の中身もほとんど記憶から去っている。

人は「忘れる動物だ」と思つ。感動した経験や物語を伝える相手がいなくなれば、それを文章に記録すればよいと思つ。「」で「書く」という行為の重要性があるのだと思つ。哲学者のカントが言っている。「書くこと」は人を

「正確」にする。書くという行為で、人は記憶力を高めるし、考える力を強めるし、おおげさに言うなら、その人の存在が明らかになる。

日記も大事だが、それを読み返すことはあまりない。一日一日が大切だと思う。今日という日は二度と戻らない。時間は逆戻りしない。一秒一秒という時間は、血の一滴一滴よりも大切だと言った詩人がいた。

今日という日を大切にしたいなら、日記を書いてください。一行でもいいですから。事実をかいてもいいし、感じたことを書いてもいいし、「書く」という行為は思っている以上にとっても大切だと私は思う。

2月15日は思い出の一日となった。古御香町のランニング仲間が京都マラソンに出場した。50歳半ばという年齢で目標タイムを宣言し、見事そのタイムでゴールインした。忍耐と根性で、走り続けた町内の友人達を誇りに思う。タイムももちろん大切だが、マラソンは何といつても「完走する」ことが目標！ 応援に行きたかったが行けない事情があった。同じ日に、大文字山の山頂で、一年に一度だけ出逢う約束があったから。そして約束の12時30分に山頂で、山で知り合った仲間と一年ぶりに出逢うことができた。4度目の再会の喜びを分かち合った。

京都マラソンに挑戦した友は、まさにその同じ時刻に

ゴールインした。忍耐で走り抜いた感動があった。楽しさも苦しさも味わった京都マラソン！ 私は山の上からエールを送った。

山の仲間たちとは、この一年間、何の連絡をとることもなかった。(いや連絡先をお互いに知らせてないから連絡のとりようがないのです)しかし皆な約束を守ったのです。

私の息子とその嫁も参加しました。山頂で一年ぶりの再会を喜び、コーヒーや私の手作りパンを口に入れながら、充実したひとときを過ごしました。その後、長老の大文字山を知り尽くした方が現れて、色んな話をされた。

下山のコースは違う道を辿り、麓の法然院というお寺の境内まで案内してもらった。谷崎潤一郎、九鬼周造、

福井謙一、河上肇らのお墓を横に見ながら境内を散策した。

人の出逢いの不思議を想った。そして大文字山が取り持ってくれた、友達、仲間をずっと大切にしたいと思った。



「たまるか！」

## 高知龍馬2026マラソン挑戦記



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

実年会だよりの皆様、こんにちは。大亀谷しみず接骨院の清水友浩です。2月15日(日)、京都マラソン開催日、私は「高知龍馬マラソン」に出場してきました！

「高知龍馬マラソン」は2013年に第1回大会が開催された市民参加型フルマラソンです。初回は約1万人規模でスタートし、その後も毎年およそ1万人前後のランナーがエントリーする四国有数の人気大会へと成長しました。コロナ禍で中止期間はありましたが再開後も高い人気を維持。太平洋沿いを走る景観と浦戸大橋(心臓破りの橋)、そして地元色豊かな応援とエイドが魅力の大会として定着しています。

さて！目標は4時間30分。自己ベストは4時間40分。「10分更新、たまるか！」と気合十分で挑戦です。

今回は高知の友人のご縁もあり、仲間と総勢8名で参戦。やっぱり一人より仲間がいると楽しいですね。応援し合い、励まし合い、最高の遠征でした。結果は、心臓破りの橋の影響もあり5時間03分でした！悔しい！

■ 35キロの壁を越えるために

私の課題は35キロ以降に出る。○股関節の痛み ○右ひざ内側の痛み

これを克服するために取り組んだのが

① 深いスクワット

浅いスクワットではなく、股関節をしっかりと折りたたむ“深いスクワット”。○お尻(大臀筋) ○内もも(内転筋) ○骨盤周囲筋を徹底的に強化しました。

骨盤が安定すると、ひざへの負担が激減します。35キロを過ぎても脚が崩れにくくなりました。

浅いスクワットでは太もも前に負担が集中しますが、深く行うことで骨盤が安定し、着地時のブレが減少。結果、35キロを越えても関節の痛みが出にくくなりました。

実年会の皆様も、椅子から立つ時に「ゆっくり立つ」だけで立派な骨盤トレーニングになりますよ。

■ 最新マラソン栄養学を導入

今回は“ガス欠防止”をテーマに準備。○事前1ヶ月：タンパク質を意識 ○レース中：こまめな糖質補給 ○電解質とアミノ酸の摂取 筋肉は栄養で守られます。前夜は高知の地鶏鍋と炊き込みご飯。体に染み渡る優しいエネルギー補給でした。

■ 心臓破りの橋にたまげた！

名物の“心臓破りの橋”は浦戸大橋。長く続く上り坂…たまげました(笑)。京都で言えば、墨染通りから六地藏へ向かう坂が永遠に続く感じ。でも沿道の声援が本当に温かい。

エイドでは○甘じゅトマト ○カツオめし ○チクキユウ ちくわ

とキョウリです(笑) 高知の美味しさに何度も救われました。

■ 完走後の「褒美が凄かった!」

夜はなんと…くじらのすき焼き! 高タンパク、低脂肪。疲労回復にバッチリでした。…が、ここからが高知の底力。

高知でしか味わえない日本酒・安芸虎・酔鯨・美丈夫など合計5本。飲みすぎました(笑)

「たまるかー!」(すこいー最高!)高知の夜は熱かったです。

■ WOTTで驚きの回復力

今回、レース後に改めて実感したのがWOTTの回復効果。当院でも導入しているWOTTは、微細振動と水分子振動の原理を活用し、体内循環を高めるサポート機器です。○血流促進 ○老廃物排出のサポート ○筋膜の緊張緩和 ○自律神経の安定 これにより筋肉内の炎症物質の滞留を減らし、筋肉痛の回復が大幅に早まりました。さらに重要なのがカイロプラクティックです。背骨には自律神経が通っています。背骨のゆがみを整えることで神経伝達がスムーズになり、回復力・睡眠の質・内臓機能が向上します。マラソン後は特に骨盤と腰椎が硬くなります。そこを整えることで全身の血流が改善し、翌日の体の軽さが全く違いました。

回復力が高い人は、年齢を重ねても元気です。

■ 睡眠と回復力はセット

回復の8割は睡眠中。○夜中に目が覚める ○疲れが抜けない ○朝スッキリしない これは自律神経のサインです。

大亀谷しみず接骨院では、背骨を整え、睡眠の質を高め、回復力を底上げする施術を行っています。

■ 実年会の皆様へ

今回の挑戦で改めて思いました。○筋肉は何歳からでも育つ・栄養は未来への投資・仲間と笑うことが最大の活力 春は活動の季節です。

体力と集中力を守る食事、骨盤を安定させる運動、質の良い睡眠。一緒に元気な3月を過ごしましょう!

清水友浩でした。また来年も…たまるか! 挑戦します(笑)

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WOTT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!」と思って放置して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。

スタップ一同超健康をあなたへ! 純情と書いて「すなお」で朗らかにお迎えいたします。

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。

・うちの祖父 ドライブスルーで「これとこれ」

はだのゆうこ（女性・岡山県・26歳・会社員）

・お姫様 だつこの時は あのヘルパー

阿部浩（男性・神奈川県・55歳・会社員）

・孫は肩 嫁は手をもむ 年金日

得能義孝（男性・広島県・72歳・無職）

・おとこの 柱の傷に 届かない

小栗和歌子（女性・大阪府・79歳・主婦）

・元気だが 妻の前では 死んだふり

天井（男性・兵庫県・75歳・無職）

・会話中 思い出せない 君の名は

加藤美鶴（女性・愛媛県・94歳・無職）

・通らない ワシの意見と 針の穴

角森玲子（女性・島根県・47歳・自営業）

・厚化粧 鏡のぞいて 怖くなり

T. K 詩人（男性・青森県・59歳・無職）

・高齢者 3人寄れば 文句出る

角貝久雄（男性・埼玉県・79歳・無職）

・家庭では 見える言わぬの 逆いわず

大塚四郎（男性・京都府・66歳・パート）



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「よみち」にて

# カフェ ふじしろ



2026年  
令和8年 ♪

## 3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	5	6	7
				お休み		お休み
8	お休み	10	11	12	13	14
						お休み
15	お休み	17	18	19	20	21
						お休み
22	お休み	24	25	26	27	28
						お休み
29	お休み	31		お休み		お休み

1月末から2月にかけて、法人内ではコロナの感染者が増えていました。藤城の家では感染者はありませんでしたが、職員家族のインフルエンザ罹患の報告もあり、緊張した1か月を過ごしました。

すこやか学級や麻雀の集い、書道教室、介護予防教室など地域の方の利用は継続して行っていますが、「カフェ」につきましては休止のままとなります。申し訳ございません。

藤城の家 施設長 小笹浩紀

## 医療費の負担を軽くする知識



訪問リハビリマッサージ師

### 三宅 淳之

お鍋の美味しい季節ですね！ お鍋をするときによく使う食材に菊名があります。この菊名という名前は関西の言葉なのだそうです。菊名という名前より春菊という名前が一般的で、キク科に属している野菜です。

春菊という名前の由来は春に花が咲き、葉が菊に似ていることに由来します。一方で水菜もお鍋に使われますよね！

こちらは「京菜」とか「京水菜」などとも呼ばれ、アブラナ科の野菜です。どちらもお鍋の季節に活躍する仲間です。違った名前があるという共通点があります。

また物価高は菊名や小松菜の価格にも影響が出ています。なるな〜なんてことを思いながらスーパーの野菜売り場で買い物をしているときに、『実年会だより』のネタは、病気の仲間と違った名前、そのお金でいつてみよう！と安易に決めてしまいました(笑)

こんなこと考えて最後まで書けるんかいな、ホンマに

(笑) 大丈夫か？ ボク(笑)

### ○まずはレビー小体型認知症から。

レビー小体型認知症は、パーキンソン病と同じ「レビー小体病」の仲間です。現在、レビー小体型認知症という病名で医療費の公的な助成を受けることは保険医療上できません。ただ条件を満たせばパーキンソン病としての公的助成を受けることは可能です。つまり医療費の負担を考えた場合には、レビー小体型認知症では一部負担金がかかるものの、パーキンソン病と診断されれば公的な助成を受けることができるということです。手が震えたり、歩行困難などで生活に支障をきたすパーキンソン病の運動症状があれば「パーキンソン病関連疾患 臨床調査個人票」の申請をするのも一考です。(ただし一定の条件があります)これはお住まいしている市区役所や保健所で申請ができますが、パーキンソン病難病指定医の資格をもった医師でなければ記載申請できません。

### ○次にアルツハイマー病について説明します。

これは認知症患者全般にいえることです。認知機能障害が強く、最低限の自分の意思を伝えることができない場合や、幻覚や妄想、暴力などの認知症周辺症状が重度で、患者さんとそのご家族のどちらかもしくは両方の安全を確保することが難しい状態では「精神障害者保健福祉手帳」を申請することができます。場合もあります。

の診断書は精神科医でなければ記載できないということはありませんので、かかりつけ医に相談してみるのもアリだと思います。助成金額は、前年度の住民税や所得税の課税額、患者さんご自身が生活するうえでの収入を得る中心人物であるのか、被扶養者であるのかによって異なります。また、身体障害者手帳の一級及び二級を持っている方は全額免除されます。

### ○この身体障害者手帳と混同されやすいのが障害年金です。

この2つは別のモノなので障害者手帳を取得していないから障害年金が受けられないということはありません。障害年金は病気や怪我によって仕事などが制限されるようになった時のための年金で原則として20歳から65歳になるまで受給を請求することができます。

また働いていても受給の基準を満たしていれば障害年金を受け取ることができます。障害という名称からケガのイメージをもつかもかもしれませんが、精神疾患のほか、がん・糖尿病・高血圧症・肝硬変・心不全など様々な病気も対象になっています。

### ○最後に「訪問マッサージの説明させていただきます。」

前記のようなお身体の状態であってもなくても病気の名前に関わらず、患者さんが歩くのが困難な状態で、医師が「歩行困難」と認めてくれたならば、医療保険を使い1〜3割負担で「自宅」でマッサージ等機能訓練を受ける

ことができます。一回の施術時間は30分〜で1割負担の場合の施術料金は455円までです。重度障害者人保険制度対象の方、障害者手帳1〜2級の交付を受けている方などは一部負担金に相当する額を京都市が支給してくれます。マッサージの同意書を発行してくださる医師の紹介をして欲しい等、その他「不明な点」などがございましたらお気軽にお電話ください。

ああ…それにしても鍋の具材の名前からよくここまで話を広げて書けたモンだなあ(笑)

## 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



## 地域とともに進める健康づくり



社会福祉法人 京都老人福祉協会

管理部

河内 理世

こんにちは。京都老人ホームの河内です。  
地域の皆様にはいつもお世話になっております。

2月9日は京都も雪が積もり、坂道が多い藤城学区では道路のあちこちで、スタックした車や歩いている人も滑ったり転んだりしている人を多く見かけました。私もその一人で、少しの坂でもつるつとすべり、ひやりとしました。

職場についた頃には、緊張して歩いたせいか、肩がこって…。普段と少し違うだけで、こんな事になるものかと…。変化への対応力が落ちてきているなど実感しておりました。

とはいえ、三寒四温の時期になってまいりました。桜が咲く暖かい春が楽しみですね。

ところで、皆様、「健康寿命」って、耳にされたことはあるでしょうか？

健康寿命とは、単にいきている年数ではなく、健康上の問

題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間のことです。健康上の問題で日常的に介護などの支援が必要になる期間も足したものが、平均寿命です。

人は、いつまでも健康に過ごしたいのは誰も同じです。その為に、食事に気を付けたり、運動をしてみたりと皆様においても日々、意識されていると思います。世間で言われている具体的な取り組みについては、年代別で違ってきます。

20代～30代は、社会人になって運動量が減りやすい時期であり、ながら運動(階段を使うや1駅前で降りて歩くなど)がおすすめです。また、ストレス社会と言われていきますので、ストレスとの上手な付き合い方も身につけたい技です。40代～50代では、仕事や家庭で多忙な時期だからこそ、早歩きや食生活の見直しが必要になります。生活習慣病が発症しやすい時期でもあります。

60代以上は、人と関りながら動くことが大切な時期となります。地域サークルや散歩仲間との交流など、笑顔と会話を伴う活動が脳と心を活性化します。「また人の役に立つ」「感謝される」ことが幸福感と健康の両面を高める秘訣です。

また、京都老人ホームでは、今年、「健康事業所宣言」を致しました。

健康事業所宣言とは、企業が職員やその家族の健康管理を重要な経営課題として認識し、組織全体で健康づくりに取り



組むことを公式に宣言する活動です。法人としてのメリットは、  
 取り組みを行うことで、職員の健康意識が高まり、生活習慣病  
 の予防やメンタルヘルスの改善が期待できます。  
 また、健康な職員は仕事のパフォーマンスが向上し、結果と  
 して法人全体の生産性向上につながります。就活生とその親は  
 「職員の健康や働き方に配慮している」ことを就職先選びで重  
 視されています。  
 ひいては、ご利用者によりよいケアを提供できることに繋が  
 ると信じております。

健康宣言は法人が  
 職員の健康を重視し、  
 働きやすい環境を整  
 えるための第一歩で  
 す。参加することで、  
 職員の健康意識が向  
 上し、法人全体の生産  
 性が高まるメリットが  
 あります。また、地域  
 の方も協働する「こ  
 とをもっともつと見  
 出し、「お互いさま」  
 で向上出来ることを  
 実行していきたいと思  
 っております。  
 今後とも、どうぞ皆  
 様のご理解とご協力  
 を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

三月（七赤金星の月）

令和8年3月七赤金星



三月六日（啓蟄）

から四月四日まで

## ◇一白水星生まれの人

→外見は良運に見えるが、内実は煩悶が多く、親しい人と争いを生じやすいとき。新事業、普請、開店等は見合わす方がよい。特に浪費を慎み、儉約を心掛け、精神的悩みに負けないようにすること。**変化の月で現状維持を心掛けること。** 吉方位は北。

## ◇二黒土星生まれの人

→**運氣好調、努力が実を結ぶ時。**特に吉神の良好な働きにより、十分な活躍が望めます。しっかりとした精一杯の

働きをしていくように、うっかりミスを防ぎ、乗り物には特に注意を払う事が必要です。**物事の処理は前半**にすること。吉方位は東南、西北。

## ◇三碧木星生まれの人

→**諸事支障は多いが忍耐して決行すれば思い通りに運ぶ月。**人によって酒色の散財がある。部下に関する心配や、盗難遺失物等もありがちである。月末は病難に注意。自己の研磨、研修を重視し、取引、交友関係等にも穏和な態度で接する事。**現状維持を基本に辛抱の月**です。吉方位はなし。

## ◇四緑木星生まれの人

→やっと芽を出した若木が、天を目指して伸びようとするような、**上昇に向かう変化運**で、徐々にではありますが、進展が見られます。他人の甘言に乗らないように注意すること。浪費による赤字や口論は運勢を凶転させます。**物事の処理は後半**にすること。遅らせるほどよい。吉方位はなし。

## ◇五黄土星生まれの人

→**進運の月**だから、何事もぐずぐずせずに進んで計画実行する方がよい。辰巳(東南)か戌亥(西北)の方から援助があり、早く成就する。事前に綿密な計画を立てること、大風呂敷を広げないことがポイントです。吉方位は南、東南、西

北。

◇六白金星生まれの人

↓時を得て、**全能力を発揮して好結果を得られる吉運**期です。働けば働く程に周囲に認められて、大いに報われることでしょう。ゆったりとマイペースで、自信を持って事に当たれば万事順調です。腰を落ち着けて物事に取り組んで下さい。未婚の男女は相手からプロポーズをされたりうれしいことが生じる月です。吉方位はなし。

◇七赤金星生まれの人

↓今月の運気は波乱含みで、気付いた時には足元から崩壊が始まっている可能性があります。**守りに徹して英気を養うことが良策**です。金銭管理はしっかりとし、他人、金銭貸借、保証人などは凶です。何人も中宮に入る月は静観をする月と心得ること。胃腸の疾病に注意が必要です。吉方位は東南、西北。

◇八白土星生まれの人

↓**行動意欲が高まり、社会的に活躍する好機に恵まれる**でしょう。諸事好調に運ぶが、酒色のために失敗や損失があるから注意すること。共同事業や契約事はもつれるであろつが、穏やかに処理するのが得策である。吉方位は南。

◇九紫火星生まれの人

↓**異性の友人や、新しい出会いにも期待**できます。しかし遊興にウツツをぬかしていると、物事が完成前に駄目になる暗示があります。特に異性問題や浪費と言葉による過失に注意が必要ですが、相手からのプロポーズを受けたり新しい恋人が生まれる月でもあります。吉方位は西北、北、南。



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 Jusu

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



◎気温が20度近くまで上がった日、メダカたちは元気いっぱい。冬を越して大きくなっているようです。見ているこちらも春気分です。とはいえ三寒四温、まだ寒い日も戻ってきますね。

そして20日あたりから、ぎっくり腰になるほどのくしゃみ連発。あー今年も花粉が到来…イヤな季節です。5月の連休までのお付き合いになりそうです。

もともと動きはスロー気味なのに、なつらにワントンポ遅れの毎日。後期高齢者、ダメもとのんびりとやっついことと思います。

◎駅前の朝の見守りのとき、「高校入試がんばりや」と声をかけていた子どもたち。発表は何時や? とつい何度も聞いてしまい、少ししっこかったかなと反省もしつつも気持ちはすっきり「本当の孫」。「合格しました!」と満面の笑みの子。「今回はあかんかった」と照れくさそうに話す子。どちらの言葉も、胸にじんわり響きます。さくらまつりに顔を出してくれたら、お祝いの言葉とちよつとしたお菓子を用意しようかな、とひそかに計画中です。自分の受験を思い返せば、勝負はむしろ社会に出てから。思いやりの気持ちさえあれば、道はいくらでも開けるーそう信じています。それにしても、合否より何より、あの子たちの素直な表情にこちらが元気をもらっています。ほんまに、ありがたいことです。

◎ミラノ・コルティナ冬期五輪。正直なところ、当初はあまり関心が高くなかった。知らない種目も多く、選手の名前も読

み方が難しい。どこか遠い世界の出来事のように感じていた。けれど、フィギュアスケートで「りくりゅう」ペアが逆転で金メダルを取ったあたりから、一気に空気が変わったように思う。あの笑顔、あの一体感。ムードメーカー的な存在がいると、こんなにも周囲が明るくなるのかと感じた。判官鼻肩の心をくすぐるようなストーリー。努力、挫折、そして逆転。見ていて胸が熱くなった。日本人向きの展開と言えはそうなのかもしれない。スポーツも選挙も、最後は「流れ」や「ムード」が大きく影響する。理屈だけでは動かない、人の心。ムードメーカーの存在は、やはり大きいのだとあらためて感じました。



実年会だよりのバックナンバーは、このQRコードからご覧いただけます。ぜひ一度、これまでの歩みもお楽しみください。

### 実年会だよりの

通巻四百十六号

創刊平成三年八月

令和八年三月一日発行

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

SOU DAI 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](mailto: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 **ISK**

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	8:50	8:50	9:00	8:50	8:50	休業
↓	↓	↓	↓	↓	↓	
18:30	18:30	17:00	17:00	18:30	12:00	

※：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》

〒612-0846

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》

〒612-0856

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。

 **六地藏ゴルフ(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

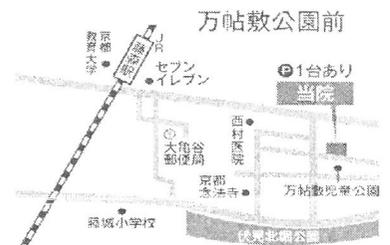
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

初診・急患は随時

伏見区深草大亀谷万帖敷町 166-17

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