

# 実年会だより

2026年 4月号



令和8年4月1日発行 通巻417号  
藤城連合実年会

# 令和 8 年 4 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
3	金	民謡の会	14:00~16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
7	火	伏見区老連春季GG大会	8:30~	淀競馬場	大 西
10	金	G.G練習 総会	9:30~	北堀公園	坪内・佐々木
11	土	定例役員会	10:00~	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
12	日	第4回雀友会春季大会 13:00~17:30 集合12:40 13:00~14:30一回戦後計算筆記~2回戦へ 14:45~17:15終了 計算~表彰~片付け解散		藤城の家よりみち	松 村
		昨年12月(冬季大会)に出場されて今大会に参加出場 出来ない人は必ず4/7(火)迄に連絡の事(必至)			
14	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	野間・田原
17	金				藤井夫妻
		民謡の会	14:00~16:00	藤城の家よりみち	宮 杉
21	火	G.G 練習	9:30~	北堀公園	細川・瀬田
24	金				松村・中西
28	火				上西・西村

G.G練習は10日(金)9時30分から再開します。同日総会を実施します。





ユキヤナギ

#### 4月号目次

第2回伏見区すこやかフェスティバル	庶務係	鈴木美恵子	2
「健康すこやか学級」日程のご案内	社会福祉協議会	諸藤葉子	3
2025年度決算報告書	会計	松村隆行	4
2026年度予算案	会計	松村隆行	5
藤城ニューフレンドだより	健康部	岩崎徳次	6
思いっきり春とふれ合うウォーキング参加報告	兜山町	高橋猛	8
地域安全ニュース			9
『高齢者サポートサービス』連載 ～一人暮らしの高齢者を支える新しい仕組み～	スガマ行政書士事務所	須釜豊	10
大文字山の思い出	古御香町	岩堀俊彦	12
「京都サンガ F.C. 今期は優勝へ！ 福岡慎平選手に大亀谷しみず接骨院の WOTT がサポートしています」	大亀谷しみず接骨院	清水友浩	14
地域安全ニュース			17
シルバー川柳			18
カフェふじしろ	藤城の家		19
介護が必要なくても電動介護用ベット？	三宅治療院	三宅淳之	20
「養護老人ホームと特別養護老人ホーム」	京都老人ホーム	長谷川美佳	22
今月の運勢	高島易断	高島寿周	24
わーぷろ屋のひとりごとⅢ		高橋猛	26

表紙 ヤマザクラ

## 第2回 伏見区すこやかフェスティバル

庶務部 鈴木美恵子

3月26日(木)、京都競馬場みどりの広場にて、第2回伏見区すこやかフェスティバルが開催されました。時間は午前10時30分から午後3時まで。カウンターによる参加者数はなんと1252名と、大盛況の一日となりました。藤城からも20数名が参加し、春休み中とあって子ども連れの姿も目立ち、会場は終始にぎやかな雰囲気でした。

前日の雨には少しヒヤヒヤしましたが、当日は「さすが競馬場、晴れを引き当てる運も一流?」と言いたくなるようなお天気に。薄曇りから晴れへと回復し、桜も三分咲きながら「よう



来たね」とばかりに花を添えてくれました。

オープニングでは宮本会長の挨拶、来賓3名の祝辞と続き、しっかりとした式典ムード。その一方で、京都競馬場様から今年の干支が「午(うま)」ということで、蹄鉄100個のプレゼントが配られ、「これで運氣も右肩上がり?」と、皆さんしっかりと握りしめておられました。

続いての京都府警音楽隊&カラーガード隊の演奏は華やかで、思わず足でリズムを取る人もちらほら。伏見警察署生活安全課による詐欺防止のお話では、「うまい話にはご用心」と、こちらも競馬場にぴったり(?)の教訓がしっかりと伝えられました。

午後のステージは一転してお楽しみタイム。和太鼓の迫力ある音でスタートし、社交ダンス、日本舞踊、琴の演奏、フラダンス・銭太鼓とバラエティ豊かに展開。最後は女性プロ歌手による歌謡ショーで締めくくられ、会場は拍手と笑顔に包まれました。

藤城からも、社交ダンスに木村様ご夫妻、日本舞踊に布施様・森本様が出演され、日頃の練習の成果をしっかりと披露。応援にも自然と力が入りました。

一日を通して感じたのは、「人が集まると、こんなにも元気になるものか」ということ。笑顔とふれあいがある会場は、まさに「すこやか」そのもの。蹄鉄のご利益かどうかはさておき、心にはしっかりと元氣のお土産をいただいた一日となりました。

## 藤城学区社会福祉協議会

### 【健康すこやか学級】

\*第2木曜日 レクリエーション

\*第3木曜日 クラフト（作品作り）

場所：藤城の家「よりみち」

10時～12時 参加無料

参加資格：65歳以上の自立（支援1・2）の方  
自治会に未加入の方はご相談下さい



2/19 吊るし飾り毬作り



3/12 皆で輪唱♪



\*サッカーゲームの様子

**4月の開催日 9日・16日**

問合せ先：090-6915-9781 諸藤

# 2025年度(第34期)決算報告書

2026年4月1日

## 収入の部

単位円

科 目	予算額	決算額	摘 容
繰越金	341,200	341,200	
会費	193,200	181,400	
補助金 ①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補助金 ②	83,250	83,250	京都市老人福祉協会
協賛広告費	348,000	360,000	31社
預金利息	0	0	
寄付金	0	0	
合 計	995,650	995,850	

## 支出の部

科 目	予算額	決算額	摘 容
学校施設利用分担金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
" 光熱費	12,000	12,000	(藤小)光熱費
社会活動費	7,000	0	シルバー集い、買い物ツアー援助等
だより全般費	315,000	340,874	表紙・編集費 用紙・裁断・インク・その他費用全般
サークル補助金	105,000	110,000	3サークル部活動助成金/他
交流参加費	2000	0	夏祭り・区老連交流会
世話人懇親会費	80,000	65,461	21名分
懇親旅行補助金	95,000	0	
総務管理費	80,000	76,130	総務、庶務経費全般
慶弔費	50,000	27,214	ご長寿、金婚、お悔み他
予備費	35,000	33,429	臨時出費他
繰越金	184,650	300,742	
合 計	995,650	995,850	

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行

関係帳簿・証拠書類を精査し、正確である事を証明します。

会計 監査 南 澄子

会計 監査 中西 和子

## 2026年度(第35期)予算案

2026年4月1日

### 収入の部

単位:円

科 目	2025年決算額	2026年予算額	摘 容
繰越金	341,200	300,742	
会費	181,400	182,400	
補助金①	30,000	30,000	藤城学区自治連合会
補助金②	83,250	83,250	京都市老人福祉協会
協賛広告費	360,000	360,000	31社
預金利息	0	0	
寄付金	0	0	
合 計	995,850	956,392	

### 支出の部

科 目	2025年決算額	2026年予算額	摘 容
学校施設利用分担金	30,000	30,000	(藤小)印刷機使用料
” 光熱費	12,000	12,000	(藤小)光熱費
社会活動費	0	0	シルバー集い、買い物ツアー援助等
だより全般費	340,874	315,000	表紙・編集費 用紙・裁断・インク・その他費用全般
サークル補助金	110,000	110,000	3サークル部活動助成金/他
交流参加費	0	0	夏祭り・区老連交流会
世話人懇親会費	65,461	70,000	21名分
総務管理費	76,130	65,000	総務、庶務経費全般
慶弔費	27,214	20,000	ご長寿、金婚、お悔み他
予備費	33,429	25,000	臨時出費他
繰越金	300,742	309,392	
合 計	995,850	956,392	

上記の通り第35期予算(案)を提出します。

会 長 鈴木美恵子

会 計 松村 隆行





# 藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

令和8年度もよろしくお祈いします。

- \* 4月10日(金)から練習を再開します。10日は練習前に総会を開催させていただきます。R7年度の会計決算及び8年度の予算(案)、について提案させていただきます。
- \* 4月7日(火)に伏見区老連春季グラウンド・ゴルフ大会が淀競馬場グラウンドにて行われます。成績優秀者は市老連大会へ出場されます。
- \* 3月10日(火)に藤城ニューフレンドグラウンド・ゴルフクラブ春季大会が27名の参加にて開催され、戻り寒波のなか優勝目指し皆さん奮闘されました。

なお、優勝、準優勝及び6位までの上位入賞の方は次の通りです。(敬称略)

優勝	大西勝彦	33点	2ヶ	4位入賞	小園君枝	38点
準優勝	藤田元茂	36点	1ヶ	5位入賞	野間康男	39点1ヶ
3位入賞	瀬田ヨシ子	37点	1ヶ	6位入賞	藤井信夫	41点1ヶ

(数字はスコア、ホールイン1 の順です)



大西さん



藤田さん



瀬田さん

写真は喜びの優勝者、準優勝者、3位入賞者の方たちです。

## \* お知らせ

長年最高齢(96歳)として活躍され、3月末で退部されました尾形はるみさんからクラブやボールを寄贈頂きました。また寄付金も賜りました。、クラブ内で有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

令和8年2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）
3日	10	19.78	4	岩崎② 大西 藤井
6日	10	21.10	6	野間② 坪内 藤井 細川 松村
10日	9	21.70	3	上西 坪内 細川
13日	8	20.87	8	坪内③ 細川③ 上西 大西
17日	11	21.97	5	公文代 坪内 野間 藤井 細川
20日	10	22.7	5	藤井② 野間 藤田 細川
24日	11	22.10	6	上西 大西 坪内 野間 藤井 細川
27日	11	21.15	9	坪内③ 大西 公文代 野間 藤井 藤田 細川
<b>計8日</b>	80	21.7	46	

女性

3日	7	22.43	3	池田 今川 藤井
6日	11	23.20	4	池田 今川 西村 藤井
10日	10	22.50	4	小園 瀬田 田原 藤井
13日	12	20.94	12	原田③西川②西村② 池田 今川 小園 瀬田 西出喜
17日	10	21.23	10	小園② 佐々木② 池田 今川 瀬田 田原 原田 藤井
20日	13	22.56	7	原田② 池田 小園 田原 中西 西川
24日	11	23	5	坂田② 瀬田 谷口 藤井
27日	13	22.32	5	田原② 瀬田 西川 西出喜
<b>計8日</b>	87	22.26	50	

\* 練習は4月10日（金）から再開します。開始時間は9時30分です。（3月号の練習開始時間を訂正します） 偶数月のため右回りコースになります。

\* 4月10日は練習前に令和8年度総会を開催します。令和7年度決算及び令和8年度予算（案）等の案件を承認願うことのほか会員名簿、連絡網などの配布を予定しています。

なお、当日練習中止となったときは以降の練習前に開催させていただきます。

# 思いっきり春とふれ合う

## ウォーキング参加報告

兜山町 高橋 猛

令和8年3月27日(金)、すこやかクラブ京都(右京区若手委員会担当)主催の「思いっきり春とふれ合うウォーキング」に参加しました。今回のコースは、西京極総合運動公園から仁和寺までのおよそ5キロ。春の訪れを感じながら歩く、心地よいひとときとなりました。

当日は全体で約730名が参加し、伏見区老連からは41名(うち藤城3名)が参加。集合場所の西京極総合運動公園には、朝から多くの参加者が集まり、にぎやかな雰囲気の中でスタートしました。

コースは、西京極総合運動公園を出発し、天神川東側を北上、右京ふれあい文化会館、JR花園駅を経て、双岡の「つれづれの道」を通り、仁和寺前へと至る約2時間の行程です。

道中、天神川沿いでは桜並木が見事に咲き誇り、ユキヤナギやコブシの花も彩りを添え、まさに春爛漫。見上げれば青空が広がり、歩いているうちに汗ばむほどの陽気となりました。

印象に残ったのは、双岡の「つれづれの道」。静かな雰囲気で自然を感じながら歩くことができ、心に残るひと区間となりました。

春の景色とともに、参加者同士の交流も深まり、心身ともに



つれづれの道



天神川桜並木

リフレッシュできた一日となりました。今後もこのような機会を大切にし、健康づくりと仲間づくりを続けていきたいと思えます。

## 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

みんなで



無料

警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

# 特殊詐欺対策アプリ

国際電話をブロック\*

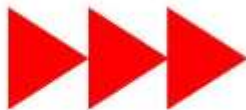
詐欺電話をブロック

最新手口を把握

\*国際電話の一括ブロックはAndroidのみ

※この画像もAIによる生成画像です。巧妙な手口にはご注意ください。

ダウンロードはこちら



警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ

※ 偽アプリにご注意ください。

## 京都府警察

## 「高齢者サポートサービス」連載

～一人暮らしの高齢者を支える新しい仕組み～



スガマ行政書士事務所 須

近年、日本では一人暮らしの高齢者が増えています。総務省の統計によると、高齢者世帯の中でも「単独世帯」、つまり一人で生活している高齢者の割合は年々増加しています。子どもが遠方に住んでいる、配偶者に先立たれた、そもそも身近に頼れる親族がないなど、理由はさまざまです。

多くの方は日常生活を問題なく送っていますが、年齢を重ねるにつれて、少しずつ不安を感じる場面も出てきます。例えば、次のようなことです。

・急に入院することになった場合、手続きはどうすれば  
よいのか

・施設に入居したいが、保証人がいない

こうした問題は、これまでは主に家族が担ってきました。しかし、現代では家族の形も変わり、「家族に頼ることが難しい」というケースも増えていきます。そのような背景から注目されているのが「高齢者サポートサービス」です。

高齢者サポートサービスとは、簡単に言えば、家族の代わりに生活や手続きを支えるサービスのことです。

内容は事業者によって異なりますが、主に次のような支援があります。

まず一つは「身元保証」です。病院への入院や高齢者施設への入居の際には、保証人を求められることが多くあります。しかし、身近な家族がない場合、この保証人が見つからず困ることがあります。そのような場合に、保証人の役割を引き受けるサービスがあります。

次に「生活支援」です。例えば、通院の付き添い、買い物の手伝い、役所での手続きの補助など、日常生活を支えるサポートです。また、定期的に安否確認を行う「見守りサービス」もあります。

さらに、「終身サポート」と呼ばれるサービスもあります。これは、入院や施設入居の手続きだけでなく、亡くなった後の手続き（葬儀や役所への届け出など）まで含めて支援するものです。近年は、こうした死後の手続きについても事前に準備しておきたいと考える方が増えています。

ただし、高齢者サポートサービスは民間の事業者が提供することが多く、内容や費用、契約条件はさまざまです。

そのため、契約する際には、どのような支援が含まれているのか、費用はどの程度かかるとのか、途中解約はできるのかなど、しっかりと確認することが大切です。



また、すべてを一つのサービスに任せるのではなく、行政の制度や地域の支援と組み合わせることも重要です。

例えば、介護保険サービスや地域包括支援センターなど、自治体が提供している支援も多くあります。

高齢者サポートサービスは、「家族がいない人のためのもの」と思われがちですが、実際には、家族が遠方に住んでいる場合や、家族に負担をかけたくないと考える方にも利用されています。いわば、これからの時代の新しい支え合いの仕組みと言えるでしょう。

今後この連載では、身元保証サービス、見守りサービス、家族代行、任意後見制度など、高齢期の生活を支えるさまざまな制度やサービスについて、わかりやすく紹介していきます。老後を安心して過ごすための参考にしていただければ幸いです。

また、「こんなことが知りたい」「この制度について詳しく知りたい」などのご希望がありましたら、どうぞご遠慮なくお知らせください。今後の連載の参考にさせていただきます。



LineID

連絡先

[live\\_ys@icloud.com](mailto:live_ys@icloud.com)

電話

090-7765-0544

## 大文字山の思い出

古御香町 岩堀 俊彦

「大文字山に登ってみない？」私は次男の嫁に尋ねた。「登りたい！」即答だった。

年に一度、大文字山の頂上で、ある人達と出逢う約束をしている事は以前に話をしていた。今回で4度目になるのか。

4年前の2月末、私が一人で登った時のこと。たまたま大阪から来ていた若い人達と、言葉を交わし、別れる間際に私は言った。「来年もう一度」ここで出逢いませんか。」すると「エモいー」という言葉が返ってきた。「この言葉の意味が分からなかった。それは“Emotional”(エモーション)の略語(をもじった若者言葉)だった。互いに連絡先も告げずに、一年に一度だけ約束した場所で、約束した時間に会いましょう。という計画です。「エモいー」とは「感動的ー」というような意味ですね。

「この話を聞いた次男と嫁が、これが真実かどうかを自分の目で確かめたいと思ったのか。今回は前日から私の家で泊まり、朝は9時すぎに車で先ず銀閣寺近くの駐車場に向かった。頂上には12時30分までに登らなければならぬ。登り口で記念写真を撮り、ゆっく〜と登り

始めた。

若い二人はさっさと登っていく。身軽に、どんどん先を歩いていく。何度も登っている私が置いていかれそうになった。大の字の火床のところまで30分位で到着した。そこから見える京都市街の全景が素晴らしく、義理の娘は「ワ〜ッ〜」と声をあげた。火床に立って下界を見下ろせば、誰でも感動するだろう。まして初めてなら、なおさらだ。京都の北の端から南の端まで見渡せて、大阪の高層ビルもたくさん見える。冬の空気が澄んだ日に「は、大阪湾の海まで見えると聞いたことがある。向かいに吉田山、その先に京都御所、その北に下鴨神社、手前には緑の芝生の京都大学グラウンドも見える。京都タワーも遠くに小さく見える。京都市街地の全貌が見渡せる」の大文字山は素晴らしい。

休む暇もなく、私たちは三角点(頂上)を目指した。ここからはきつい登り坂もあり、アップダウンもあり結構な距離がある。健脚でも20分位かかるかな。若い二人は軽々と先を進んで行く。まったく疲れを知らない。

人間の身体は不思議なもので、しばらく山を登り始めると、そうですね20分から30分位経過すると身体が「山登りの身体」になっていくような気がする。私がマラソンに熱中していた頃も、同じような経験がある。走り始めてしばらくすると「走る身体」になっていく。そして



大文字山山頂にて

快感のような感覚を覚えるのです。いわゆるランナーズハイという状態ですね。おそろしくドーパミンとかアドレナリンのようなホルモン物質が分泌されて脳内が興奮状態になるのでしょうか。

何とか約束の時間までに頂上に到着した。「ワッッッ……！ 久しぶり……！」「一年ぶりの再会を喜びあつた。

「今回は私の息子とその嫁もきています。どこにいるか分かりますか？」と尋ねた。周りを見渡してすぐに「分かった……！ あの人でしょ……！」「少し離れた所にある丸太の

椅子に座っていた息子とその嫁。

その後、一時間位、ワイワイと色んな話に花が咲いた。私は、その日は朝からパンを焼き、皆なに食べてもらつた。「コーヒーとアイスクリームも用意して、輪になって手作りのパンをほう張りながら、楽しく楽しく会話を楽しんでんだ。

1時間半ほどで、頂上に辿り着き、汗をかいた後の、食事の味は格別だ。山の上で食べる食事は最高だ。

美味しいものを食べながら、楽しくワイワイとお話をする。こんな時間が至福の時！

「今日は京都マラソンが開催されています。私の友人も参加しています。3時間25分でゴールすると宣言し、ちょうど今、ゴールインしました。今、京都市内を何万人というランナーが走っています。」

「来年は皆なで、京都マラソンに参加しませんか！」と私は調子に乗って提案した。「ワッッ！」と歓声が大文字山にこだました。

来年の約束もした。「次は2月の〇〇日の〇〇時にまたここでね。会いましょうね！」

息子夫婦にとってもこの日は特別の日になった。この不思議な縁が取り持つ仲間たちにとつて、良い思い出になるだろう。忘れられない思い出！

「京都サンガF.C. 今期は優勝へ！」

福岡慎平選手に大亀谷しみず接骨院の

施術WOTTがサポートしています！」



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

こんにちは。京都伏見・大亀谷しみず接骨院の清水友浩です。  
先日、広島から四国へと車を走らせ、満開の桜を巡る旅をしました。山あいの桜、海沿いの桜、それぞれに違う美しさがあり、日本の春の豊かさを改めて感じました。ただ…ひとつ失敗も(笑)  
吉備SAで空腹のままバナナジュートを食べた瞬間、血糖値が一気に上がり、その後急降下。いわゆる「血糖値スパイク」で強烈な眠気に襲われ、結局もう一度サービスエリアで仮眠をとる(´Д`)  
とこ。

「食べ方ひとつで体の状態は大きく変わる」これもまた、日々の臨床と同じだなと実感した出来事でした。

■ サンガと共に育った原点

私はクラブ創生期に小学生でした。父の仕事でシンガポールに住んでいましたが、夏休みに帰国するたびに西京極へ通い、京都サンガF.C.を応援していました。旗を振り、声を出し、選手たちのプレーに一喜一憂する。あの時の体験は、ただの思い出ではなく「自分のエネルギーの源」になっています。

人は感動体験によって動かされます。だからこそ、子どもの頃に何に触れるかはとても大切だと感じています。

■ 応援し続けるという力

大人になり、京都伏見・大亀谷で開業し、家庭を持ち、忙しい日々の中でもサンガを応援し続けてきました。J2時代の長い低迷期。結果が出ない苦しい時期。それでも応援をやめなかった理由はシンプルです。「好きだから」この純粋なエネルギーは、実は人生において非常に大きな力になります。そして現在、チヨウ監督のもとチームは大きく成長し、J1上位を狙える存在へ。長く応援してきたからこそ、その変化がより嬉しく、感慨深く感じます。

■ スタジアム移転がもたらしたもの

西京極から亀岡のスタジアムへ移転。個人的には「城陽が良かったなあ」と思う気持ちもありますが(笑)、クラブの発展を考え

ると、非常に大きな一歩です。

スタジアムは単なる試合会場ではありません。地域の活性化、経済の循環、人の流れを生む「拠点」です。スポーツと地域がつながることで、新しい価値が生まれる。サンガは今、そのフェーズに入っていると感じます。

#### ■ 背骨とパフォーマンスの本質

ここからは、私の専門分野のお話です。カイロプラクティックは単なる「骨を鳴らす施術」ではありません。背骨を整えることで神経の働きを最適化し、体全体のパフォーマンスを引き上げるものです。背骨には脳からの指令を伝える神経が通っています。この神経伝達が乱れると、○筋肉がうまく使えない ○バランスが崩れる ○回復が遅れる、といった状態になります。

逆に背骨が整うと、○筋肉の連動が良くなる ○無駄な力みが取れる ○判断力・集中力が上がる、つまり「動きの質」が根本から変わります。これはプロサッカー選手だけでなく、日常生活にも直結します。

#### ■ 想いが現実を引き寄せる

「いつかサンガの選手をサポートしたい」という思い続け、行動を積み重ねてきた結果——福岡慎平選手とご縁がつながりました。この流れを作ってくれたのがWOTTです。

#### ■ WOTTがもたらす回復革命

WOTTは水分子レベルに働きかけ、体内の循環を高める敷くだけでいいマットのカタチをしたサポート機器です。「」で重要なのは「循環」です。人間の体は、血液・リンパ・細胞間液などがスムーズに流れることで正常に機能します。しかし疲労やストレスでこの流れが滞ると、○老廃物が溜まる

○筋肉が硬くなる ○回復が遅れる、という状態になります。WOTTはこの循環を促進することで、○疲労回復の加速 ○筋肉の柔軟性向上 ○自律神経の安定、をサポートします。アスリートにとって「どれだけ早く回復できるか」は勝敗を分ける重要な要素です。

#### ■ 福岡慎平選手との時間

福岡選手は半月板手術後、復帰を目指すタイミングで来院されました。実際にお会いして感じたのは、非常に穏やかでありながら、内側に強い芯を持っていること。言葉の奥にある覚悟、目の奥にある闘志。まさに“武士”のような存在です。施術にも真摯に向き合い、体の変化を素直に受け取る姿勢は、一流選手そのものだと感じました。

#### ■ 「二男の挑戦と」本物に触れる力

我が家の二男も、宝ヶ池まで毎日通いながらサッカーに打

ち込んでいます。雨の日も、寒い日も、自分の夢のために行動し続ける姿は、親として誇りです。そんな彼にとつて、福岡選手との対面は特別な時間でした。院に入ってきた瞬間から緊張でガチガチ(笑) それでもユニフォームを差し出し、サインをもらう姿。その一連の流れを見ていて、私は確信しました。「本物に触れることで、人は一気に成長する」あの日、彼の中で何かが変わったはずですよ。

今シーズンはJリーグの転換期。春開幕から秋開幕へ。短期決戦の中で重要になるのは「コンディション」と「回復力」です。だからこそ、私自身も一人のサポーターとして、そして施術家として、全力で関わっていききたいと思っています。

実年会の皆様もぜひ、サンガへの応援をよろしくお願いします！

### ■ ワクワクする体をつくる栄養学

最後に、とても大切なポイントです。人が元気に動くために必要なのは「ワクワクできる体」。そのためには栄養が不可欠です。特に重要なのが、〇タンパク質(体と心の材料) 〇良質な脂質(脳と神経のエネルギー)これらが不足すると、やる気も体力も落ちていきます。

当院では、プロラボ製品を活用し、内側からのサポートも行っていきます。

京都サンガF.C. 今期優勝へ！

楽しみです！ サインも飾ってますのでぜひ来院の際にみて下さいね。

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」と思っただけで骨折していた人も多数おられます。ダイエツトサポートも行っていきます。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」で朗らかに迎えたいします。





# 地域安全ニュース



## あなたに役立つ動画があります！

PCやスマホに警告画面が出ても慌てないで！  
「サポート詐欺」にご注意



<https://www.gov-online.go.jp/prg/prg27221.html>

詳しくは、  
政府広報オンライン  
をご覧ください！



『闇バイト』の真実  
高額報酬をうたう犯罪実行役の募集  
#SNS#実行犯



<https://www.gov-online.go.jp/prg/prg27114.html>



<https://www.gov-online.go.jp/article/202507/tv-6049.html>

スマートフォンのセキュリティ対策できていますか？

4つのポイント



<https://www.gov-online.go.jp/prg/prg25924.html>

サイバー防御



<https://www.gov-online.go.jp/article/202507/tv-6037.html>

京都府警察サイバー対策本部

京都府警察サイバー対策本部のX公式

アカウント(@KPP\_cyber)では、

★サイバー犯罪被害防止 ★イベント・セミナー情報  
等を情報発信しています！

フォロー  
いいね！を  
お願いします！



防犯・犯罪情報メールの登録を！

地域の安全・安心情報をタイムリーに入ることができます！

[anzen@mail.kyoto-pref.gpo.go.jp](mailto:anzen@mail.kyoto-pref.gpo.go.jp)

にメールを送信するか、右の二次元コードからQRメールを送信し、  
送信された住所確認画面から必要事項を入力し、ご登録ください。  
★平日・女性への声かけ、つまらない情報、★特捜部等の情報  
★犯罪防止の被害情報、★犯罪情報への検索、解決情報、等



京都府警察本部  
犯罪防止対策室

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)

・味の**ない**煮物も嫁の**おもいやり**

海老原順子(女性・茨城県・57歳・主婦)

・三時間待って病名『**加齢**です』

大原志津子(女性・新潟県・65歳・無職)

・二世帯を建てたが息子に**嫁が来ぬ**

滝上正雄(男性・神奈川県・64歳・会社員)

・起きたけど**寝るまでとくに用もなし**

吉村明宏(男性・埼玉県・73歳・無職)

・目覚ましの**ベルはまだか**と起きて待つ

山田宏昌(男性・神奈川県・71歳・経営コンサルタント)

・延命は**不要**と書いて**医者通い**

賣市高光(男性・宮城県・70歳・無職)

・指一本**スマホとオレ**をつかう妻

高橋多美子(女性・北海道・51歳・パート)

・湯加減を**しょっちゅう**聞くな**わしや無事だ**

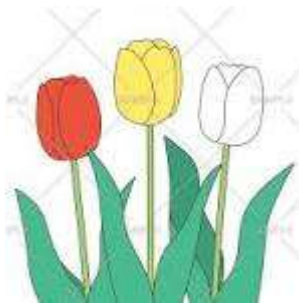
(男性・岐阜県)

・万歩計**半分**以上**探**しもの

工藤光司(男性・大阪府・68歳・無職)

・カード増え**暗証番号**裏に書き

石田るみ子(女性・兵庫県・59歳・地方公務員)



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



近鉄「伏見駅」下車：徒歩6分 / 京阪「豊樂駅」下車：徒歩7分

〒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 ♪

## 4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 お休み	7	8	9	10	11 お休み
12	13 お休み	14	15	16	17	18 お休み
19	20 お休み	21	22	23	24	25 お休み
26	27 お休み	28	29	30 お休み		お休み

令和8年4月1日付で藤城の家の施設長が下記のとおり交代することとなりました。前任者同様格別のご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

前任者:小笹浩紀 新任者:岩佐淑子

6年間藤城の家でお世話になりました。いつもお声掛けいただきありがとうございました。

カフェの再開の目標を叶えることができませんでしたが、新任者に引き継がせていただきたいと思ひます。今後ともよろしくお願いいたします。

## 介護が必要なくても電動介護用ベット？



訪問リハビリマッサージ師

### 三宅 淳之

数年前まで家族の介護をしていた方が、寝たきりの状態の家族が毎日使用している体位変換もしてくれるエアーマットの介護ベットに寝てみたときのエピソードを私に教えてくれたことがあります。

私が寝心地がどうだったのか？ 気になったので聞いてみたら「空気の出る音が気になるし、勝手に体位を変えられるので、とてもじゃないが寝られたもんじゃないですよ！ ただ慣れたりしたら気にならなくなるかもしいれないし、そもそも床ずれ予防にはエアーマットの介護用ベットを使うしか仕方がないですね。」と使用感を教えてくださいました。

これは床ずれ予防のエアーマットに寝た方の使用感のことですが、当然ながら介護用ベットはエアーマットタイプだけではありません。主流は電動ベットです。そして最近では介護に目的を絞っていない、汎用タイプのマットレスが敷ける横幅1メートルのものもあり、介護が必要

い方でもこういった電動介護用ベットを購入される方もいらっしゃるんです！

何故介護が必要ないのにこういったベットを購入されるのか？ どんな特徴があるのかを説明していきます。

電動介護用ベットにはモーターが2つあるタイプのものがあります。上半身と下半身を好きな角度に変えられるんです。この角度を好きに変えられるということのメリットを2つお伝えします。

1つ目は逆流性食道炎の方です。逆流性食道炎の方は夜中に寝ている時に胃酸が逆流して炎症を起します。それでいったん目が覚めてしまうと朝まで眠れなくなり昼間の睡眠に悩む方もいます。また2年配の方になると寝ている間に胃液が逆流し、それが気管に入ったら誤嚥性肺炎を起こす危険があります。そういった方は電動ベットで少しでも上半身を起すと胃酸が逆流しにくくなります。結果的に胸焼けなどの症状が緩和される可能性があります。

もう一つは良性発作性頭位めまいの患者さんが電動介護用ベットを購入されるパターンです。良性発作性頭位めまい症とは耳が原因のめまいのうち、およそ4割を占めています。良性という名前がついているように命を落とすような病気ではありません。この病気の方は起床時と就寝時にグルグル目が回りやすいという特徴があります。良性発作性頭位めまいの方は楽に感じる寝姿勢が

日々変わることが多いです。そういった場合でも電動ベッドで角度を調整すれば、その日のめまいが起きにくい角度に合わせたら、寝ている間にめまいが起きる可能性が低く抑えられます。

また、慢性状態の腰痛で悩んでいる方は、ふくらはぎを僅かに上げると腰痛がマシになることがあります。電動ベッドでベッドの下の角度が変えられるタイプならば、少しだけ(目安として4センチほど)足を上げると寝ている時や起床時の腰痛がマシになる方がいます。ただ逆流性食道炎や良性発作性頭位めまいで苦しんでいる方も今現在布団で生活されていて、今すぐ電動ベッドは購入できない！ っていう方もいらっしゃると思います。そういった方向けの工夫をご説明しますね。

逆流性食道炎でお悩みの方であれ、良性発作性頭位めまい症でお悩みの方であればある程度の効果が期待できるやり方です。

それは敷布団の下に座布団を入れて少しだけ角度をつけるといいやり方です。この工夫で寝にくいと感じるなら枕を高くするだけでも効果があります。枕の下にバスタオルを何枚か重ねて入れてみてください。注意していただきたいのは枕を高くあげすぎると首の骨に負担がかかります。肩こりや首こりの原因に繋がります。睡眠の質の低下に繋がります。イビキがひどくなり睡眠時無呼吸症候群になる可能性があります。くれぐれも高すぎる枕には注意

意下さい。

私のような職業をしているとよく「私、マクラ難民なんです！ いいマクラって何かないですか？」って良く聞かれます。そういった方むけにいつになるか分かりませんが三宅治療院のホームページの下にタオルで作る良いマクラの作り方のYouTube を貼り付けようと思っております。

「伏見区 三宅治療院」と検索するか、下のQRコードからアクセスしてください。

## 訪問リハビリマッサージ

歩行困難で医療機関のようなり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



## 「養護老人ホームと特別養護老人ホーム」



社会福祉法人 京都老人福祉協会  
京都老人ホーム 養護老人ホーム  
介護支援専門員 長谷川 美佳

初めまして。京都老人ホームの養護老人ホームで介護支援専門員(ケアマネ)をしております長谷川です。地域の皆様には日頃から法人運営にご理解ご協力頂き、心から感謝申し上げます。

私は元々京都老人ホームの特別養護老人ホームで介護職員として働き始め、後にケアマネの資格を取得。介護職とケアマネの兼務をしていました。昨年の2月に養護老人ホームへ配属となり、現在は養護老人ホームの介護職とケアマネの兼務をしています。

『特別養護老人ホーム』と『養護老人ホーム』。名前が似ており、違いが分かりにくい方もおられると思いますので、簡単に説明させていただきます。

### ■特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム(特養)は、介護保険法上の「介護老人福祉施設」で、原則として要介護3以上の高齢者が、24時間の介護・生活支援を受けられる公的な「終の棲家」です。民間施設に比べて費用が安価で、長期入所や看取りにも対応していますが、待機者が多く入居難易度が高いのが特徴です。特別養護老人ホームは、住み慣れた地域で、長期的に安心して介護を受けたい方に向いている施設です。

### ■養護老人ホーム

養護老人ホーム(養護)は、65歳以上で環境的・経済的な困窮により自宅生活が困難な高齢者を対象に、市区町村の措置により入居する施設です。低コスト(収入に応じた費用負担、入居金0円)で、食事・生活支援を受けながら社会復帰を目指します。介護施設ではなく、介護サービスは原則提供されません

京都老人ホームには特養・養護のどちらの施設も同敷地内にあり、多くの利用者様が生活をされています。

次に養護での生活のご様子を紹介します。

現在、養護には、75名の利用者様がご入居されています。お元気な方が多く、利用者様同士で和気あいあいとお話をされたり、売店でおやつやジュースを購入されたりと、活動的に

生活を送っておられます。月の行事では、脳トレや誕生日会、お寿司や餃子の注文、買い物バス（近くのスーパーへ送迎し、ご自由にお買い物をしていただく）等があり、季節毎では、お花見や地域のお祭りへの参加、学生さんとのふれあい等、利用者様が楽しみを持ちながら生き生きと過ごしていただける取り組みを行っております。「楽しかったよ」「また連れてきてね」等と笑顔あふれる感想を頂ける時が何よりもうれしく感じます。

特養と養護では入所条件や制度が異なりますが、どちらも入居サービスであり、利用者様やそのご家族は不安を抱いてご入居されることは少なくありません。その不安を取り除く為には、私達職員が利用者様に寄り添った支援を行うことが大切であり、その支援の良し悪しがその方の人生の質を左右すると思っております。

入居サービスは利用者様と職員が共に過ごす時間が多い為、利用者様の性格や生活リズム、好みを把握しやすい点があります。



職員と一緒に散歩



支援学校の生徒さんとの交流会（手作りのボーリング）

す。日々の何気ない会話や仕草の中で気づきや発見があり、私はそういった些細なやりとりの積み重ねが大きな安心感や信頼関係に繋がると思っています。

「この施設を選んでよかった」「この人達がいれば安心だ」と思っ頂けるよう、これからも精進していきたいと思えます。

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

四月（六白金星の月）

令和8年4月六白金星



四月五日（清明）  
から五月四日まで

◇一白水星生まれの人

― 今月は吉神の助けを得て、**華やかで強力な運氣**です。一  
気に物事を推し進め、破竹の勢いでの快進撃が可能です。一  
気。また、文書や印鑑の取扱い上のトラブルが起こりか  
ちです。普段より念入りに確認し、かつ、処理はテキパキと  
迅速に行うことが大切です。**何事も月の前半に処理をする**  
こと。吉方位は東、西南。

◇二黒土星生まれの人

― 辛勞の多いわりに効果のあがらない月である。迫害や苦

情等が起こりやすく、良策と考えることが結果的には裏目  
にでます。訴訟争論に注意。失物や盗難に注意。内面の充  
実を図ってください。**現状維持で新しいことは控えるこ**  
と。腰から下と鼻の病気に注意。吉方位は西、東北。

◇三碧木星生まれの人

― 運氣は少しずつ上昇し、趣味が増え、スポーツ、結婚、恋  
愛など、特にプライベートと家庭的な面で嬉しい出来事がい  
くつかあるでしょう。転職などは助言を受けて慎重にしまし  
よう。**やっとトンネルの明かりが見えてきた月**です。身  
体中の柔らかいところ、肩、腕などの病気や怪我に注意が必  
要です。吉方位は東、南。

◇四緑木星生まれの人

― **春の陽気のように希望に満ちて、明るい運氣の到来**  
です。吉運の月なので、思い立ったことは速やかに決行す  
る方がよい。縁談、開店、起業、移転、普請すべて吉。し  
かし軽率妄動は失敗のもとだから、よく熟慮することが肝  
要。吉方位は南、西南、東北。

◇五黄土星生まれの人

― 季節にも運氣にも春が訪れ、まさに百花繚乱、**盛運気を**  
**迎えました。諸事努力のしがいがある月**であるから、何  
事も怠らず努める方がよい。新規の事は手間取ると邪魔が入

る。遠方から吉事の便りがある。吉方位は西、北、東北。

◇六白金星生まれの人

↓**滞運の月で、何事も思うように運ばない**から焦らない方がよい。無理をすると病難や損失がありがちとなる。無計画を避け、足元を固めて常に自戒の心を忘れないでください。中宮に入る時は何事も静観し、新規事は控えること。吉方位は北、西、南。

◇七赤金星生まれの人

↓**運気は次第に隆盛に向かいます**。束縛から開放されたような感じがして、積極的に活躍を始め、短期決戦を試みる傾向があります。**業務上は努力がいのある月**です。新規開始の事は一応年長者の意見をきく方がよい。吉方位は北、西、南。

◇八白土星生まれの人


↓なんとなく心が浮き立って酒色で散財しがちのとき。普請、造作、移転、旅行、婚姻、就職等吉。また家庭に紛糾がありがちなので注意が肝要。**人との繋がりの中から、様々な喜び事が生じます**。吉方位は東北、北。

◇九紫火星生まれの人

↓現在取り組んでいる問題も、計画中の事柄も、少し立ち止まって再検討すること。一時的な気分では物事を決定するのではなく、周囲の状況を良く見定め、柔軟な判断を心掛けてください。**変化の月です。現状維持が大切**。吉方位は東、北、西。



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 Jusyu

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

◎小学校の卒業式に参加しました。毎年のことながら、やはり目頭が熱くなる。胸の奥からじんわりとこみ上げてくるものがある。普段から学校に関わり、登下校の見守りや地域行事で顔を合わせている子どもたちだけに、その成長がより身近に感じられる。校長先生の式辞の言葉が印象に残った。入学直後にコロナの緊急事態宣言で登校できなかつたこと、マスク越しで表情も分かりにくい学校生活だったこと、改めて思うと、この子どもたちは本当に大変な時期を過ごしてきたのだと気づかされた。だからこそ、これからは思い切り羽ばたいてほしい。いつもながら、立派な卒業式だった。

◎年度末、そして春の気配。やることが次々と押し寄せてくる。正直なところ、自分の力の限界を少し超えている気がする。周りに迷惑をかける前に、現場から一歩引かなければと思う。その代わりに出来た時間を、ボランティア活動を通じて自分のペースで自分のやりたいことに費やしていきたいと思う。

◎最近、動きがゆっくりになったと感じる。体も思うようには動かない。転ばないように気をつけながら、できるだけ体は動かしているつもりだが、どこかで無意識にブレーキを踏んでいる自分がある。周りに負担をかけないように…と考えることも増えた。どうしたものかと自問自答を繰り返す日々。けれど最後は、「まあ、これも自分の人生」と、少し肩

の力を抜いて自分を慰めている。

◎WBCは、残念ながら期待していたような結果にはならなかった。ドリームチーム、最強とまで言われ、優勝確率も高いと評論家は口を揃えていたが、どこか心の中で嫌な予感がしていた。相手チームには大リーガーがずらり。やはり世界はそんなに甘くないと改めて感じた。日本のプロ野球は全体としてのレベルは高いと思うが、個々の力ではまだ差があるように思う。いよいよプロ野球が開幕する。楽しみのひとつは大リーグ中継だ。大谷選手には、ケガをしないで、思い切りプレーしてほしいと願っている。



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

通巻四百十七号

創刊平成三年八月

令和八年四月一日発行

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

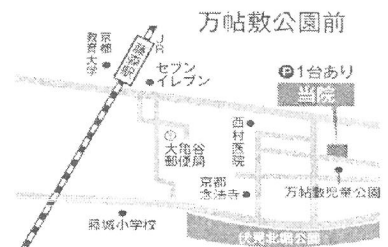
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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 暮らしづくり

- ご利用者が 自己決定できる暮らしづくり
- 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

## 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

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



京都中央信用金庫

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