

実年会だより

2026 年 9 月号



令和 8 年 9 月 1 日発行 通巻 422 号

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 9 月

日	曜	行 事	時 間	場 所	担 当
1	火	G.G 練習	9:00～	北堀公園	大西・今川
4	金				河本・佐々木
5	土	定例役員会	10:00～	藤城の家よりみち	鈴木・高橋
8	火	G.G 練習	9:00～	北堀公園	公文代・瀬田
11	金				坪内・田原
13	日	雀友会練習(健康麻雀)	12:45～16:00	藤城の家よりみち	松 村
15	火	G.G 練習	9:00～	北堀公園	藤井夫妻
18	金				野間・中西
25	金				細川・西川
29	火	秋季大会			松村・西村

※ 奇数月の為コースは左回り（反時計回り）

※ 当日7時前のNHKニュース内の天気予報で降水確率60%以上の時

猛暑日予想（気温35度以上）あった時は自動的に練習は中止とします。

民謡の会はお休みです。





サルスベリ

9 月 号 目 次

9月から「暮らしの無料相談会」を始めます	2
「健康すこやか学級」	社会福祉協議会 諸 藤 葉 子 4
これからの行事予定	5
藤城ニューフレンドだより	健 康 部 岩 崎 徳 次 6
第5回雀友会夏季大会報告	雀 友 会 幹 事 松 村 隆 行 8
「カフェ ふじしろ」	兜 山 町 高 橋 猛 9
藤城子ども食堂 そうめん流し	10
立山トレッキングツアーに参加して	兜 山 町 高 橋 猛 11
女子バレーボールオリンピック選手とのご縁	古 御 香 町 岩 堀 俊 彦 12
京都サンガF.C.～アジアの頂点を目指す プロ選手を支える最新ケアで、いつまでも 元気に働ける身体づくりを～	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
リホームダイエット 人生初の珍?事	三 宅 治 療 院 三 宅 淳 之 20
「残暑を乗り切る、秋口の体調管理と食の工夫」	京 都 老 人 ホ ー ム 山 形 康 彦 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 曼珠沙華

9月から「暮らしの無料相談会」を始めます

藤城連合実年会では、地域の皆さまが日々の暮らしの中で感じている不安や疑問を、気軽に相談できる場として、9月7日(月)から「暮らしの無料相談会」を始めます。カフエいじしろの開催日に合わせ、会場の二画で行政書士がご相談をお受けします。

相続や遺言、将来への備え、役所の手続きなどについて、「気になっているけれど、誰に聞けばよいか分からない」「専門家に相談するほどのことなのか迷っている」と感じたことはありませんか。困りごとは、複雑になつてからではなく、早めに情報を整理することが大切です。この相談会では、正式な依頼を前提とせず、まず何を確認すればよいのか、どのような手続きが必要なのか、どの専門家や窓口相談すればよいのかを一緒に整理します。

例えば、「親が元気なうちに相続について家族で話しておきたい」「自分の希望を遺言書に残したいが、何から始めればよいか分からない」「一人暮らしを続けるうえで、将来の財産管理や見守りが心配」「亡くなった家族の手続きがいくつもあり、順番が分からない」

「空き家になった実家をどうすればよいか、まず相談先を知りたい」といった段階でも構いません。

問題がまだ具体的になつていなくても、気になつていることを言葉にすることで、必要な準備や次の行動が見えやすくなります。

行政書士とは、行政書士法に基づく国家資格者です。官公署に提出する許認可などの申請書類、契約書や遺産分割協議書など権利義務に関する書類、事実を証明するための書類を作成し、関連する相談や手続きの支援を行います。暮らしに身近な分野では、遺言書作成の支援、相続関係を確認するための書類の整理、各種契約書の作成、外国人の在留手続き、事業に必要な許認可申請などがあります。行政書士の役割は、単に書類を作ることだけではありません。相談者のお話を伺い、現在の状況や希望を整理し、どのような書類や手続きが必要なのかを分かりやすく説明することも大切な仕事です。役所の制度や法律の言葉は難しく感じる場合がありますが、内容を一つずつ確認し、手続きの入口を分かりやすくすることで、相談者の負担や不安を軽くすることにつながります。

一方で、行政書士は、すべての法律問題を扱えるわけではありません。相続人同士ですでに争いがある場

合の交渉や訴訟は弁護士、相続税など税金の申告は税理士、不動産の相続登記は司法書士、年金や社会保険に関する専門的な手続きは社会保険労務士など、それぞれ担当する専門家が異なります。この無料相談会では、行政書士の業務範囲を超える内容について無理に回答せず、相談内容を整理したうえで、適切な専門家や行政機関をご案内します。「どこに相談すればよいかわからない」という段階でも、最初の相談窓口としてご利用ください。

ご相談いただける内容は、相続が発生したときのおおまかな流れや必要書類、遺言書を作る意味と基本的な考え方、成年後見・任意後見・見守り契約など将来への備え、役所へ提出する書類や行政手続きの進め方、空き家・土地・建物の名義に関する相談先の整理、外国人のご家族に関する在留手続きなどです。そのほか、暮らしの中で「これは誰に聞けばよいのだろう」と感じていることも、お話を伺いながら相談先を整理します。

相談は無料で、1組20分程度を予定しています。当日受付を基本とし、混み合う場合は順番にご案内します。相談内容の秘密は守り、周囲に話が聞こえないよう席の配置にも配慮します。会場内で契約を結んだり、業務の依頼を強く勧めたりすることはありません。相談したからといって、その後の手続きを依頼する必要もありませんので、安心してお越しください。

この取組は、地域の方が小さな不安を早めに相談し、大きな困りごとになる前に整理できる場所をつくることを目的としています。一人暮らしの方、ご家族と離れて暮らしている方、ご家族の将来を考え始めた方など、なたでもご利用いただけます。ご本人だけでなく、ご家族についての相談もお受けします。

まずは3か月程度の試行として、月1回から2回ほど、無理のない範囲で実施する予定です。地域の皆さまが困りごとを一人で抱え込まず、早めに相談できるきっかけとなることを願っています。カフェふじしろへお越しの際に、お茶を飲みながら話をするような気持ちで、どうぞお気軽にお声かけください。

開催概要

開始時期 令和8年9月から

開催日 カフェふじしろの開催日に合わせて実施

時間 午前10時から正午まで

場所 藤城の家 よりみち「カフェふじしろ」会場内

相談時間 1組20分程度

相談料 無料

相談担当 スガマ行政書士事務所行政書士 須釜 豊

主催 藤城連合実年会

協力 社会福祉法人 健光園 藤城の家

【健康すこやか学級】



8月のすこやか学級はお休みでした。あまりの猛暑に「藤城の家」に来るだけでへたばってしまうのではないかと・・・(苦笑)

皆様、お健やかに過ごしてましたか？

熊本の地震・千葉の豪雨、各地で災害が起こっています。ありがたいことに藤城は高台（・・・山の上か！）なので水害には縁が無い地域ですが、何が起こるかわかりません。防災対策としての心構えは必要かと思います。備蓄の品の消費期限の確認と入替えや使い方の確認など見直しましょう。

9月のすこやか学級のお知らせ

①7日（月）10時～12時の間で「すこやか茶話会」よりみち

＊スマホの使い方ちょっとお手伝い

②10日（木）10時～12時「すこやかレクリエーション」よりみち

＊身体を動かそう！楽しくゲームで盛り上がりよう

③17日（木）10時～14時「すこやか基本型」京都老人ホーム

＊送迎付き ＊お弁当代 750 円

京都老人ホームの方と一緒にレクしよう！



問合せ：社会福祉協議会 諸藤 090-6915-9781

これからの主な行事予定

ご都合がつけば、ぜひ参加して、一緒に楽しみましょう！

地域では、これから楽しい行事が続きます。見るだけでも楽しい、応援するだけでも楽しい、そして思い切って自ら参加すれば、もっと楽しい！ お友達やご近所の方も誘って、ぜひご参加ください。

■ 第 39 回 藤城学区民体育祭（主催：藤城体育振興会）

9 月 27 日（日） ※予備日：10 月 4 日（日）会場：藤城小学校 第 1 グラウンド
恒例の学区民体育祭です。敬老席も設けられますので、ゆっくり観戦・応援していただけます。お楽しみ抽選会もあります。

60 歳以上の方には、ぜひ競技への参加もおすすめです！

プログラム 4 番「ジャンケン競争」 プログラム 10 番「シルバー玉入れ」

いずれも 60 歳以上の男女が対象です。

勝っても負けても笑顔になれる競技です。

ぜひチャレンジしてください！



■ 醍醐・小野ウォーキング（主催：すこやかクラブ京都 若手委員会）

9 月 30 日（水）集合場所：折戸公園 所要時間：約 2 時間 30 分（約 5.5km）

太閤・豊臣秀吉や小野小町ゆかりの地を訪ねながら、秋の訪れを感じるウォーキングです。仲間とおしゃべりを楽しみながら、歴史の道を歩いてみませんか。

■ 藤城シルバーの集い（主催：藤城学区社会福祉協議会）

10 月 3 日（土）午前 10 時～12 時 会場：藤城小学校 体育館

参加資格：70 歳以上の方 参加費：無料

地域の皆さんと楽しく交流する「シルバーの集い」

です。参加には申込みが必要です。

自治会員の皆さんには案内ビラが配布されますので、ぜひご確認ください。



「応援して楽しむ」「参加して楽しむ」——秋の行事を通じて、元気に、楽しく、地域の輪を広げましょう！



藤城ニューフレンドだより

健康部 岩崎徳次

* 残暑お見舞い申し上げます。毎年のように、観測史上最高の気温を記録、という文字が新聞紙面を賑わすようになり、私達高齢者も「今までの知識や常識だけでは夏を過ごせなくなってきた」と、意識を高める必要がありそうです。また、この猛暑の中、不便な生活を送られている熊本地震被災者の方々には心からお見舞い申し上げます。

* 藤城ニューフレンド・秋季大会を9月29日火曜日に行います。

普段の練習には都合でなかなか参加できない方も是非、ご参加をお待ちしています。

* 7月23日(木)に 新阪急ホテル1階内のレストラブルヴァール にて恒例の暑気払いサマーランチ会を開催。ビュッフェスタイルにて涼しい場所でおいしい料理とお酒と会話で楽しい時間を過ごしました。

(お酒に酔ってしまい記念写真を撮るのを失念してしまいました。あしからず。)

* 区老連第二回親睦グラウンド・ゴルフ大会への参加申し込みについて

恒例の伏見区老人クラブ連合会主催によるグラウンド・ゴルフ大会が開催されます。

今回は早くに連絡をいただいたこともあり今からでも参加申し込みが可能です。

開催日 10月7日(水)(雨のときは翌日)

集合時間 午前8時30分 終了は1時～2時頃(見込み)

開催場所 淀競馬場サッカーグラウンド

競技 4回戦 表彰は10位まで ホールイン・ワン賞あり

参加費 400円

申込方法 グループLINE、電話(岩崎または大西まで)、練習時など

毎回200名以上の方々が参加されます。技量については問われません。

まだ行ったことがない、と言われる方もこの機会にぜひ経験してみてください。

令和8年 7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	9	21.04	5	大西 公文代 坪内 藤井 細川
7	7	20.38	5	細川② 大西 公文代 藤井
計2日	16	20.75	10	

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）
3	14	22.31	11	原田③ 坂田② 今川 小園 佐々木 田原 中西 西川
7	15	22.13	12	今川② 小園② 原田② 池田 佐々木 田原 西出有 西村 藤井
計2日	29	22.22	23	

○7月は中旬以降は気温35度以上の猛暑日予想の出される日が続き、残念ながら練習は2回のみとなってしまいました。スコアについては常連の方々が頑張っておられましたが、ホールイン・ワンについては女性陣が男性陣を圧倒する結果となりました。注目されるのは原田さんが前月の5個に引き続き圧倒的な成績を挙げられました

* 暑くなってきて体調を崩される方が見受けられます。皆さんも気をつけて日々をお過ごしください。

お願い

練習中も水分補給を忘れず、体調に異変を感じたらすぐにプレーを中止して休むようにしてください。また、一緒に回っている方がおかしいと感じられたときは、すぐに部長、副部長に伝えてください。

部 員 募 集 中

入部時点で65歳以上の方。男女は問いません。

練習日 平日火曜日及び金曜日の午前中(学校の休み期間を除く。また当日の天気予報で降水確率60%以上及び気温35度以上の猛暑日予想のときは中止)ご自分の都合にあわせての練習もOK。

練習場所 北堀公園グラウンド

その他 年4回競技会を実施。その他部の行事あり

会費 年間1500円(年度途中入部は月割り)

(実年会未入会のかたは別途年会費1200円。年度途中入会は月割り)

*一度練習をのぞいてみて、ぜひ声をかけてください。

第5回 雀友会夏季大会報告

雀友会幹事 松村 隆行

強烈な猛暑の中、雀友会大会が8月2日（日）藤城の家よりみちにて開催されました。

誠に無様な事ながら、担当の私が前日の土曜日早朝に腹痛を起し、高橋猛さんに代わってもらいました。急にお願したにも拘わらず快くお引き受け下さいましてこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。午後には正常に戻りましたが無理しない事にしました。

そして、12時30分の集合時間を16名の皆さんが誰の遅れもなく来て頂きました事、改めて御礼申し上げます。大西さん進行の基、スムーズに2回の短期決戦が行われ、結果・前回四月に続き大西さんが今回も優勝されました。お見事の一言です。以下準優勝は細川さん、B・B賞は松井さんと決まりました。しかし乍らとんと、役満は出ませんね。でも、いつか誰かが上がるでしょうね。きつと・・・そして、

次回12月の冬季大会も楽しみですね。2回戦・3回戦も考えてますがね。もっと違う盛り上がり方が無いかと模索しておりますが、時間ばかりあまり使うのも負担が掛かる気がしますし、暗中模索状態です。皆さん

はこの大会を結構楽しんで居られる様子を見えますと、余りいいじゃない方が良いかも知れませんね。



優勝の大西様

「カフェ ふじしろ」

兜山町 高橋 猛

「カフェ ふじしろ」に参加して、新しいお友達をたくさん作りませんか？ とても温かく、初めてでもふっと入りやすい、いい雰囲気のスペースです。

場所は、皆さんご存知の、藤城の家 地域交流スペースの「よりみち」です。

9月は、3日(木)、7日(月)、14日(月)、21日(月)の4回開催されます。時間は午前10時から12時までです。おいしいコーヒーや紅茶が、おかわり自由で一杯200円。これはもう、財布にもやさしいカフェです。

スタッフは社会福祉協議会の皆さんや地域の有志の皆さん。時には、かわいい小学2年生の女の子が登場することもあります。

私は8月に2回参加しましたが、初対面の方々とも楽しく話ができ、大満足でした。たわいもない世間話の中にも、「これからの生き方」のヒントが隠れていたりして、得した感じがしてなかなかのものでした。

一人で来ても大丈夫ですよ。コーヒーを飲んで、ちょっとおしゃべりして、気がつけば新しい知り合いができ

ているかもしれません。皆さんもぜひ一度、「カフェ ふじしろ」へ来てみてください。

私を見かけたら、どうぞ気軽に声をかけてくださいね。コーヒーのおかわりより、おしゃべりの方が進むかもしれませんね！



藤城子ども食堂 そうめん流し

8月18日(火)、京都教育大学附属特別支援学校「いさいき棟」の庭で、藤城子ども食堂(代表・下司さん)主催の夏恒例「そうめん流し」が開催されました。

当日は、児童館の子どもたちをはじめ約50人が参加。大人、スタッフを合わせると約70人となり、会場は子どもたちの元気な声と笑顔で大いににぎわいました。流れてくるそうめんを一生懸命すくい取り、「取れたー!」「おいしいー!」と歓声を上げる子どもたち。何度もおかわりする姿からも、夏の楽しいひとときを満喫している様子が伝わってきました。

今年も実年会の宮杉さんご一家や「現代の名工」の平良次さんが、そうめん流しに使う竹の準備を担当。見事に加工された竹の流し台と器が、楽しい時間を支えました。また、児童館からの送迎や、熱中症対策として流し台の上にテントを設置するなど、スタッフの皆さんの細やかな心配りも光りました。

こうした楽しい行事は、多くの方々の準備や協力があるからこそ実現します。子どもたちの笑顔を何よりの励みに、支えてくださった皆さんへ心から感謝とねぎらいを伝えたいと思います。これからも地域に笑顔と感謝の輪が広がっていくことを願っています。(高橋)



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

立山室堂トレッキングツアーに参加して

兜山町 高橋 猛

7月29日・30日の2日間、すこやかクラブ京都若手委員会主催の「立山室堂トレッキングツアー」に参加しました。

午前8時10分、京都駅八条口をバスで出発。途中のサービスエリアで他の区のパスと合流、二班はバス4台で約160名が元気に旅立ちました。伏見区からは31名、藤城からは2名が参加しました。

一日目は、熊の出没情報により、予定されていた称名滝の見学は中止となり、立山博物館を訪れました。そのひとつの「まんだら遊苑」は、地獄と天国の世界観を五感で体験できる施設で、その迫力に圧倒されました。「滝を見たかった」という思いは残りましたが、思いがけず貴重な体験ができました。

宿泊先の立山国際ホテルは、目の前にはスキー場のグレンデが広がり、冬は多くの人で賑わう人気のホテルだそうです。館内の温泉は「美人の湯」と呼ばれるだけあって、驚くほど肌がすべすべになりました。夕食は食べ切れないほどのごちそうが並び、その後のカラオケ大会では各区の皆さんが自慢の歌声を披露。締めは伏見区からの参加者全員で「上を向いて歩こう」を合唱し、大いに盛り上がりました。



二日目はいよいよ標高2450メートルの立山室堂へ。気温は12度と涼しく、天気予報が気になっていましたが、前日に強い雨に見舞われた一班とは対照的に、私たち二班は曇り時々晴れ。ほんの瞬間雨がぱらついただけで、天候にも恵まれました。長袖を羽織ってトレッキングを開始しました。遊歩道はよく整備され、ゴミ一つ落ちていない美しい景観が広がっていました。一方で、雪対策のため敷き詰められた石の上は歩幅に注意が必要でした。夏でも雪渓が残る雄大な景色に感動しましたが、雷鳥には出会えませんでした。それでも多くの観光客で賑わう室堂の大自然を満喫し、「たまには都会を離れて雄大な自然に身を置くのもいいものだ」と感じました。

帰路では、大型トラックがずらりと並ぶサービスエリアの光景に驚かされました。

猛暑の京都を離れ、涼しい立山の自然に触れ、多くの仲間との交流も深まった思い出に残る2日間となりました。

女子バレーボールオリンピック選手

との縁

古御香町 岩堀 俊彦

真夏の夜、たまたま私は妻と一緒に、女子バレーの世界大会の試合をテレビで見っていた。凄い弾丸サーブをする選手に目がとまった。超速攻スマッシュも強烈だった。その選手の名前は和田由紀子。

元々、私が勤務する女子高校はバレーボールで春校バレー、インターハイ、国体の三冠を制した学校だった。校長先生が監督、指導していた。96アトランタオリンピックに出場した佐伯美香、清家ちえ、鳥居千穂はかつて成安の体育館で汗を流した全日本女子バレーボール代表選手です。

私は何かとバレーボールの世界にご縁があるなあと、振り返って思うのです。鳥居千穂は私が担任するクラスの中にいました。家庭訪問をした時のことも憶えています。あれから30年経ち、今は京都の女子バレーボールの強豪の学校に勤務しています。病気で休みされている先生のピンチヒッターとして昨年の9月から非常勤で仕事をしています。

初授業の時、私が福知山の出身であることを生徒に伝

えました。その後すぐに、一人の女子生徒が私に質問しました。「先生！ 福知山出身ですかー！ 私もです。両親は福知山に住んでいます。」こんな会話から始まりました。その生徒は、ずっとキャップテンを務めています。他にも、久美浜や、城崎方面など遠くから入学し、その多くが寮生活をしています。

今、私が勤務する学校の玄関を入った所に、和田由紀子選手と福留慧美選手が花束を抱えた写真が展示されています。パリオリンピックで、日本代表として出場した後、母校で報告会を開催した時の写真です。全校生徒に向けて、記念講演をされました。

さて和田由紀子選手が京都・山科の出身であることは知っていました。そしてこの夏、8月9日のことでした。家内と一緒に山科方面に出かけました。山科の勧修寺近くにある文化会館で、世界の民族楽器の展示・体験会が開催されていました。モンゴルの馬頭琴、ペルーの力ホン、アメリカのバンジョー、など珍しい楽器も展示され、見学者は自由に触って鳴らすこともできました。私の娘の家族や、姪っ子や孫も興味深々、あらゆる楽器をかき鳴らしていました。

私は、そのイベントの受付におられたご婦人に、色々質問をしました。和田選手が山科出身であることを知っていたので、和田選手のことを尋ねてみました。和田選

手が卒業した学校に、現在私が勤めていることを伝えるとびつくりされていました。

すると、その婦人の口からこんな言葉が飛び出しました。「私は和田選手が幼い頃のことから色々を知っています。」「私はびつくりしました。」「幼い頃はどんな子どもさんでしたか?」と尋ねると、婦人は笑顔で思いつくを語ってくれました。幼い頃からバレーボール一筋の女の子だったのです。

その後、私はyoutubeやinstagramで和田選手のプロフィールや経歴などを調べました。小・中・高と全国大会に出場するなど、幼い時からバレーボールの才能を発揮していました。

高校卒業後はJTマーベックス(2020-2024)、NECレッドロケッツ川崎(2024)に所属し、2023年から日本代表として、ネーションズリーグ、パリオリンピック、世界選手権などで活躍しました。イタリア移籍が決まり、さらに世界で活躍されることが期待されます。

PS.余談ですが、Youtubeの「マイ」チャンネルという番組でインタビューされた時の動画があり、色々面白い話を聞くことができます。和田由紀子さん、とてもクールなイメージですが、ボソッと面白いことを言ったり、



和田由紀子選手



とてもユニークな一面を知ることができます。

京都サンガF.C.はアジアの頂点を目指す
プロ選手を支える最新ケアで、いつまでも
元気に動ける身体づくりを



大亀谷しみず接骨院

院長 清水 友浩

実年会の皆様、こんにちは！ いつも大亀谷しみず接骨院をご利用いただき、心より感謝申し上げます。厳しかった真夏の猛暑もようやく和らぎはじめ、朝晩の風に秋の気配が感じられる心地よい季節となりました。皆様、お身体の調子はいかがですか。

さて、9月号の「実年会だより」をお届けするにあたり、どうしても皆様にお伝えしたい熱いニュースがあります。

それは、「私の愛するサッカー、日本のJリーグが今年度から【秋春制(秋冬開幕)】へと移行し、いよいよ新しいシーズンが開幕した！」ということです。

これまでのJリーグは、春に開幕して初冬に終わる「春秋制」でしたが、近年の災害級の猛暑から選手や観客の健康を守るべく、そしてヨーロッパをはじめとする世界の主要リーグ(8月)

9月開幕)とスケジュールを合わせ、日本のサッカーを世界基準へ引き上げることが目的に、大きな歴史的変革が遂げられました。涼しく過ごしやすい秋風を感じながらスタジアムで声援を送るという、新しい観戦文化がここ京都でもスタートしています。

さらに、今年の京都サンガF.C.には、これまで以上に熱狂的な注目が集まっています。

なんと今シーズン、サンガは「国内3大タイトル(Jリーグ・ルヴァンカップ・天皇杯)」に加え、アジア最強クラブを決める国際大会「ACL(AFCチャンピオンズリーグ)」という、クラブ史上最高峰の「4大大会」すべてに参戦しているのです！

国内制覇、そしてアジアの舞台へ！ 京都サンガF.C.が挑む「4つの戦い」。

今期の京都サンガF.C.が戦う舞台は、まさに過酷を極めると同時に、夢と興奮に満ちあふれています。

週末に国内リーグを戦い、平日にアジアの国々へ遠征してカップ戦を戦うという、まさに数日おきに決戦が続く「超・過密日程」です。この過酷な挑戦は、チーム全体の総合力はもちろん、選手一人ひとりの並外れた体力と精神力、そして緻密なコンディショニングがなければ乗り切れません。

かつてはJ2降格の苦しみも味わった京都サンガが、今や「京都の誇り」を胸に日本中、そしてアジア全土へ挑んでいる姿は、私たち地元京都に暮らす人々に計り知れない勇気と感動

を与えてくれています。

当院でコンディショニングに励む、頼もしいプロ選手に福岡県平選手、奥川雅也選手、酒井滉生選手が来られています。

サッカーの開幕と4大会への挑戦を聞いて、私かなぜこれほど熱く胸を躍らせているのか。それは単に一人のサッカーファンだからというだけではありません。

実は、当院「大亀谷しみず接骨院」には、京都サンガF.C.などで活躍する現役のプロサッカー選手たちが、日々の身体のケア（コンディショニング）に通ってくださっているからです。

激しいフィジカルコンタクト、数日おきの移動と連戦、そして勝敗のプレッシャー。1回1回のプレーが選手生命を左右する極限のプロの世界で、彼らは当院の「カイロプラクティック（骨格・背骨の調整）」と、先進のWOTT（ウォット）施術を受けてくださっています。

試合や激しい練習で歪んだ背骨や骨盤をミリ単位で整え、WOTT施術によって過度に緊張した筋肉や神経系、そして細胞レベルの深部疲労を素早くリカバリーする。アジアの頂点を目指して戦うトップアスリートの身体を、この大亀谷の地で支えさせていただけることは、施術家としてこの上ない誇りであり、大きな責任を感じております。

サンガスタジアム by KYOTO の圧倒的な臨場感と快適さにも注目です！

亀岡市にある「サンガスタジアム by KYOTO」は、日本屈指のサッカー専用スタジアムです。陸上トラックがないためピッチと客席の距離が驚くほど近く、ボールを蹴る「ズドン！」という重低音や、選手同士が声を掛け合う息遣いまでダイレクトに届きます。さらに、客席全体が屋根で覆われているため、雨の日や日差しが強い日でも快適・安心に観戦できます。

プロも愛用するWOTTの可能性

～実年会の皆様の健康寿命を延ばすために～

ここで、先ほどプロ選手たちのケアとしてご紹介した「WOTT（ウォット）施術」について、詳しくお話させていただきます。

実はこのWOTT、プロアスリートのためだけのものにとどまりません。実年会の読者の皆様にこそ、ぜひ体験していただきたい「健康寿命延伸の素晴らしい可能性」を秘めているのです。

【WOTT（ウォット）とは？】

WOTTは、特殊な周波数や生体エネルギーを用いて、身体の深い部分にある細胞・筋肉・神経系にアプローチし、人間が本来持っている自然修復力や代謝機能を活性化させる先進のコンディショニング機器・施術法です。

シニア世代の皆様の場合：

眠っていた筋肉や神経の覚醒、関節痛・だるさの緩和、歩行バランスの改善

【実年会の皆様(シニア世代)が抱えるお悩みとWOTTのアプローチ】

年齢を重ねるにつれ、以下のようなお悩みを感じることはありませんか？

- ・「最近、足が上がりにくくなり、つまずきやすくなった」
- ・「膝や腰が重だるく、階段の上り下りが億劫になった」
- ・「朝起きた時から身体が固まっていて、疲れが抜けにくい」
- ・「手足の先が冷えて、夜中に何度も目が覚めてしまう」

これらの多くは、単なる筋力低下だけでなく、「脳から足先への神経伝達が鈍くなっていること」や、「深部の筋肉が硬直して血流や細胞の代謝が低下していること」が根本的な要因となっています。

WOTT施術は、バキバキと強い力を加えるような痛みを伴う施術ではありません。身体に無理な負担をかけることなく、深部の組織へ優しい刺激を届けます。カイロプラクティックによって「身体の大黒柱である背骨と骨盤」の歪みを整えた上でWOTTを施すことで、以下のような効果が期待できます。

朝スッキリ目覚められる身体へと導きます。

「いつまでも自分の足で歩ける」自信と活力

「プロ選手と同じ最新ケア」を受けることで日常の動作が驚くほど軽くなり、「またお孫さんと出かけよう」「旅行へ行こう」「サングラの応援に行こう」という前向きな生きる気力が湧いてきます。

まさにWOTTは、皆様がいつまでも元気に自立した生活を送るための【健康寿命を延ばす強力なパートナー】なのです。

新シーズンを迎えたJリーグ、そしてアジアへ挑む京都サンガF.C.とともに、私たちも元氣いっぱい、笑顔あふれる素晴らしい実りの秋を過ごしてまいりましょう！

また来月をお楽しみに！

大亀谷しみず接骨院 院長 清水友浩



地域安全ニュース

令和8年8月



震災に便乗した 悪質事犯にご注意

令和8年熊本地震に便乗した不審な電話、SNSや訪問に注意！

寄付先が不透明な募金は詐欺の可能性あり！

特に発生が懸念される震災便乗の悪質事犯

【被災者に対する事犯】

- 被災者宅を訪問し、うそを交えたり、不安をあおったりして、災害時に必要となる物品の販売や家屋の修繕等を契約させる行為（特定商取引等事犯）
- 無承認医薬品の販売・広告、健康を損なうおそれがある食品の販売（保険衛生事犯）

【被災に関連した事犯】

- 公的機関や災害支援団体等をかたり、義援金の募集を名目に現金、電子マネー、暗号資産等をだまし取る詐欺
- 被災者の身内や友人等を装い、困窮を理由に送金を求める詐欺
- 警察官を装い、震災に関連した理由により送金を求める詐欺

「変だ」「怪しい」と思ったら、ためらうことなく、
110番通報又は最寄りの警察署に相談してください。

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

にメールアドレスを登録して、地震や火災・各種災害に必要事項を入力した電子メールが送られてきます。

- ★ 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
- ★ 凶悪犯逃走事案等の発生情報
- ★ 配信した情報について、犯人の検挙・解決情報
- ★ 無の出没情報 など



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



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

・道端で休んでいたら 拝まれる

隼人（神奈川県、61歳、男性）

・散骨を海にはするな 泳げない

夕陽のガンマン（千葉県、76歳、男性）

・ポイントは使つていいぞと 遺言に

原信彦（岐阜県、66歳、男性）

・寒くない やさしい妻が 猫に聞く

大高正和（香川県、66歳、男性）

・手相では 晩年安泰 それはいつ

ネコハル（徳島県、57歳、女性）

・リビングですべて転んで ブレイキン

佐藤千恵子（愛知県、71歳、女性）

・高齢者 前期後期の 次末期？

増山健一（東京都、77歳、男性）

・タブレット 使えず回る 寿司見つめ

とんちゃん（大阪府、75歳、女性）

・10時間 睡眠だけは オオタニ流

ジイジ（愛知県、71歳、男性）

・「もうダメだ」言つて10年 元気です

鈴木陽菜（愛知県、21歳、女性）



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



近鉄「伏見駅」下車：徒歩6分／京阪「豊楽駅」下車：徒歩7分

〒612-8431
京都市伏見区深草越後屋敷町 17 番地



／ ほっとひと息、心つながる時間を。 ／



カフェ OPEN!

お気軽に
お立ち寄りください♪

みんなのくつろぎカフェ



おかわり
自由

200円



開催日

9月3日(木)・7日(月)・14日(月)・21日(月)

🕒 10:00～12:00



おいしいコーヒーや
紅茶をご用意しています。



どなたでもゆっくりと
お過ごしいただけます。



おひとりでもお友達とでも
お気軽にどうぞ。



地域交流スペース
よりみち
社会福祉法人 健光園
藤城の家



リホームダイエット 人生初の珍?事

訪問リハビリマッサージ師

三宅 淳之



「ピシャ…ピシャ…」毎晩湯船に浸かるたび、水が滴るような音が気になっていました。シャワーや蛇口から水が垂れているわけでもなく…何が原因か分からないまま数ヶ月が経っていました。

ある時「ひよつとして湯船から床下の基礎に水が垂れるかも? 浴室の下に基礎に水が溜まっていれば、その中に水滴が落ちれば、こんな音がするかも!」よく見たら湯船の栓と湯船の繋ぎ目のところにほんの少し隙間ができていたんです。恐る恐る湯船側面にあるネジを外し、手を思いつきり伸ばしてみたら案の定、数センチの水溜りが浴室の基礎部分にできていました。

業者に尋ねるとナフサが足りてないのですぐには修理できないと言われました。(5月ごろの話です) でもこのまま放っておいたら家の基礎の木材が腐ると思い、ストープの給油に使う手動ポンプを加工し、3時間ほどかけて全て溜まっていた水を抜き取りました。それでも床下

は湿っているため、ベットシートを床面に敷き詰め、除湿剤を何個も置いて様子を見たのですが…。

「そついや、この家に引越する時、床下収納の箱を外して床下に潜ってバルサンを焚いたことがあったけど…浴室の隣、脱衣場の部屋の基礎は浴室の基礎からは一段下がっていたよな…。もしかしたらそこも水が溜まっているかもしれない…。」そう思っただけで恐る恐る床下収納を外し、床下をほく前進し、脱衣場の下まで行って確認しました。

思っていたとおりそこには浴室の下にあった水量よりも多い水が溜まっていました。「さすがにこの量を汲み出すのは無理だな。」そう思い床下換気扇を外し、排水のために5メートルほどのホースをそこから外に出し、加工した灯油ポンプと繋げました。

床下に潜り、排水作業すること3時間で概ねほとんどの水を出すことができました。そこから何度も床下に潜り、ベットシートを並べる作業、水分を含んだベットシートを回収する作業、乾燥のための扇風機の設定作業、緩くなった脱衣場の床下に突っ張りを入れる作業…。何度も何度も床下に潜りその度に1・5キロほど痩せました。名付けてリホームダイエット(笑)

業者に頼めば浴室と脱衣場の全面回収になり100万円ほどかかるところを1万円ほどの材料代で済ませることができました。ただ大変だったのは床下の無数の尖っ

たコンクリート片と基礎の穴への出入りでした。ほふく前進していると尖ったコンクリート片が前腕や胸、お腹に刺さり、痛くて痛くてたまりませんでした。

さらに基礎の部屋から部屋に移る穴が小さく、荒く尖っている、そこを通るのが激痛なんてもんじゃないんです(涙!) 一番大変だったのが、脱衣場の床下に突っ張りを入れる時でした。言葉で表現しにくいのですが、手の届くギリギリ奥まで手を伸ばし、右手で床下突っ張りポールの高さを調整するのですが、骨盤が脱衣場の基礎の穴を通らないので、左手前腕といわゆるアソコで自分の体重を支えなきゃいけない体勢をとり続けなきゃいけなくなりました(笑) 人生初のチン事ですわ(笑) あまりの痛みで思わず大声が出ました!

一瞬いつそ引き返そうかな? とも思ったのですがこんな作業は人生で今しかできないと思い、ギリギリで踏ん張ることにしました。でもね…やっぱり激痛なんですわ(泣)

真つ暗で狭い床下で歯を食いしばりながら痛みを堪える方法を考えたんです。読んでいたらアホくさいでしょう(笑) もつ少しで終わります。

何とか痛みを堪えようと、その時したことは呼吸を整えることでした。鼻から息を吸って口から息を出す。ただ意識して呼吸することだけに集中すると痛みの種類や原因にもよりますが、痛みをある程度は抑制できるので

す。何かの折にお試しください。

世界各国で利用されている世界最大級のECモールのAmazonから電子書籍を出版しております。有料電子書籍介護部門で11位になりました。タイトルは『**訪問マッサージ師が語る 共に歩む介護の道**』です。

お薬に頼らない便秘解消法やネット検索のできない減塩対策法、症状の意外な原因など、さまざまな介護に役立つ情報を99円と安価で販売しております。ご興味のある方は是非お問い合わせください。

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



「残暑を乗り切る、

秋口の体調管理と食の工夫」



社会福祉法人 京都老人福祉協会
京都老人ホーム きっちん「さくら」

管理者 山形 康彦

9月に入り、朝夕にはほんのりと涼しい風が感じられるようになるとともに、季節の移ろいを少しずつ意識する時期となりました。しかしながら、日中はまだまだ厳しい残暑が続いております。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

京都老人ホーム内、きっちん「さくら」の管理者をしております、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、心より感謝申し上げます。

9月は、夏に蓄積された疲労がどつと表面化しやすく、朝晩の寒暖差や不安定な天候から自律神経が乱れ、体調を崩しやすい「季節の変わり目」にあたります。

長引く暑さで胃腸がすっかり弱り、気づかないうちに食欲が落ちてしまっている方も多いのではないのでしょうか。こうした時期こそ、日々の食生活を少しだけ見直し、体に優しい栄養をしっかりと補給することが、これから本格的な秋を元気に迎えるための大切なポイントになります。

夏バテを引きずりがちなこの時期に意識したいのが、胃腸に負担をかけずに美味しく栄養を摂るための工夫です。

例えば、冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎは胃腸を冷やし、消化吸収の働きを低下させてしまいます。そこで、毎日の献立に温かいお味噌汁や、丁寧にとったお出汁をきかせた煮物を一品取り入れてみてください。温かい汁物は体を芯から温めてくれるだけでなく、低下しがちな胃腸の働きを優しくサポートしてくれます。

また、この時期ならではの「食の楽しみ」として、少しずつ秋の気配を取り入れてみるのもおすすめです。かぼちゃやさつまいも、風味豊かなきのこ類など、これから旬を迎える食材には、夏の間に受けた紫外線や疲労をケアしてくれる栄養素がたっぷり詰まっています。

いつもの食卓にこうした食材をスープや和え物として加えるだけで、自然と栄養バランスが整い、食卓から季節

節の移ろいを目と舌で豊かに感じることが出来ます。

食べることは、健やかな体と前向きな心をつくるすべての基本です。ご自宅でも、温かい汁物や旬の食材を意識しながら、ご自身のペースで美味しくお食事を召し上がってくださいね。

季節の変わり目は、どうぞご無理をなさらず、十分な睡眠とバランスの良い食事でご自愛ください。

皆様が健やかに、心地よい秋の日々を迎えられますよう心よりお祈り申し上げます。今後とも、地域の皆様の健康な毎日に寄り添う地域の『きっちん』として、温もりある活動を続けてまいります。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

九月（一白水星の月）

九月八日（白露）

から十月七日まで

令和8年9月一白水星



◇一白水星生まれの人

↓攻めるより守りの時期と心得てください。実行中のことにも一応区切りをつけて、後々の発展に備え、万全を期する要素が大切です。反目、離反、中傷や訴訟、司法に関する件にも気をつけてください。普請や新事業は開始を見合わせた方がよい。**何事も静観の月**です。吉方位は西。

◇二黒土星生まれの人

↓自上の引き立てを受けて実力を発揮し、堅実に物事を処理できます。**何事も努力のしがいがある月**である。新事

業開始、普請、移転、婚姻、開店すべて吉。首、太骨、心臓、肋骨、右足の病氣や怪我、過労に要注意です。吉方位は東。

◇三碧木星生まれの人

↓物事が順調に進む好調運です。交際面で拡大し、種々の良い報せや喜び事が舞い込み、経済的にもゆとりも出てくるでしょう。**好運の月**であるから、見込みのある事は進んで企画するとよい。恋人からプロポーズされることもあります。吉方位はなし。

◇四緑木星生まれの人

↓静かに過去を振り返り、自分の領分をわきまえ、落ち着いて手堅い行動をすることが大切です。辛勞が多く何事をするにも困難が伴うので、新規開始の事は特にしない方がよい。またこの月に発病すると長引くから注意のこと。**現状維持で変化の月**です。吉方位は東南。

◇五黄土星生まれの人

↓人間関係が華やかになり、行動意欲が出ますので、グループの中心的存在となったり、研究成果を世に問う機会に恵まれるでしょう。また、何事も明るみ出る暗示がありますので、秘密のある人は要注意です。**物事をはっきりするには良い月**です。吉方位は東、南西、西北。

◇六白金星生まれの人

→運氣が弱まっていますので、不慣れな事や新規事の着手は見送った方が無難です。特に健康面と金銭面が思わしくないようです。異性関係で不実なことをしてきた人は、家庭内で問題が発生する可能性があります。**現状維持が大切な月**です。吉方位は東、西北。

◇七赤金星生まれの人

→運氣はやや持ち直し、上昇に一步近づきました。金回りが良くなったり喜び事も起こりますが、本分を怠らないことが大切です。諸事滞りがちであるが、努力がいがあるから怠らず努めるとよい。**来月の良い運氣の月の準備として何事も月の後半に処理をすること。**吉方位は東、西北。

◇八白土星生まれの人

→ますます**運氣に勢いが出てきて**、何事にも意欲的になります。諸事好調に運ぶから、**ぐずぐずせず積極的にする方がよい。**ことに辰巳(東南)方から思いがけない好事が到来することがある。吉方位は東南、西北。

◇九紫火星生まれの人

→明るい光に照らし出されて、情熱的な炎が人と人との交流の中で灯り、あらゆる物事が明白となります。高い信用や名誉、良い評判を得て、**仕事も人間関係も金銭面も全て好調**です。また遠方から利益を得ることがある。未婚の男女は結婚が決まる月でもあります。吉方位はなし。



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



わーぷろ屋のひびくIII

◎お盆を過ぎてても、体温を超えるような暑さが続いている。もうそろそろ勘弁してほしいと思うが、朝から気温の数字を見るだけで気持ちまでぐったりしてしまう。赤とんぼが飛びツクツクホウシが鳴き始めているのに、なかなか秋の気配が感じられない。早く涼しい風が吹き、虫の音を聞きながら「秋が来たなあ」と感じたものだ。

◎この暑さがこのまま続けば、やる気までどんどん失われていきそうだ。本当にへんな時代になったものだと思う。しかし、数年後には「昔は夏が暑かったなあ」ではなく、「今ぐらいが普通だった」と言う時代になるのかもしれない。そう考えると、少し恐ろしくなる。

◎草の成長速度も異常なほど早い。せつかく草刈りをしてきれいにしたと思ったら、気が付けばまた青々と伸びている。水やりも欠かせない。暑い中で汗を流しながら頑張っているが、時々「何のためにやっているのだろう?」と、むなしく感じることもある。

◎幸い、今のところ藤城では大きな災害は発生していない。しかし、全国を見れば、地震、豪雨や台風、猛暑などで大変な思いをしている地域がたくさんある。同じ日本で、突然それまでの日常が失われることを思うと、とても他人事とは思えない。自然の力には逆らえないとはいえ、何とかならないものかと思ってしまう。

◎玄関先の藤の花が、今年は何と4度も咲いた。これまでこん

なことは一度もなかった。きれいな花を見て喜ぶ一方で、「やっぱり何かがおかしい」と感じてしまう。この年になって、急激に変わっていく気候や世の中に、なかなか順応できない。それでも、何かに希望を持ちながら生きていきたいと思う。

◎少しやけくそ気味の最近、テレビよりもスマホでショートドラマを観ることが増えた。筋書きはだいたい同じようなものの、なぜか続きが気になり、ついつい見入ってしまう。「これで終わりにしよう」と思っても、次が出てくるとまた観てしまう。そして、気が付けば寝落ちしていることもしばしば。睡眠不足になることも分かっている。後期高齢者、上手に自分の体とつき合っていると思う。



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

通巻四百二十二号

創刊平成三年八月

令和八年九月一日発行

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》

〒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

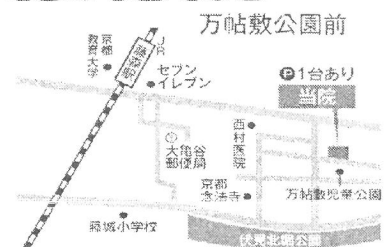
	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○ 12:30	○	○	○ 12:30
午後	○	○	/	○	○	/

【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

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 × ○ ○ ○ ○ ○ ○

振替日は休診となります

〒612-0044 京都市伏見区深草北新町631-1

外来診療

☎075-645-7070

訪問診療

☎0120-713-648

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