

親子で遊ぼう!

### 第28回 下京たんぽぽ広場

楽しい遊びがいっぱい!

折り紙、絵本、お絵かき、ままごと、さかなつり、新聞びりびり、大型遊具、赤ちゃんのコーナー、アンパンマンのサンサン体操、パラバルーンなど、楽しい遊びがいっぱいです。

日時 10月25日(水) 10:30~12:00

場所 元安寧小学校 体育館

対象 乳幼児とその保護者

費用 無料

持ち物 必要に応じて飲み物・着替えなど

申込み 不要

その他 当日8時現在で気象警報が発令されている場合は中止となります。開催中、体育館内での食事はご遠慮ください。会場には、駐車スペースがありません。



みんなであいおい遊ぼう!

☎ 子どもはぐくみ室子育て相談担当(☎371-7219)

### 学生インターンがご紹介します!

## 各学区自治連合会会長・市政協力委員連絡協議会 会長と区役所職員が懇談

皆さんこんにちは!区役所でインターンを経験させていただいた、立命館大学3回生の中村有沙です。私が学生の視点で取材した内容をご紹介します。

8月29日、各学区会長と区長や区役所職員との懇談会が開催されました。

今回は「将来の地域活動の担い手となる若者の定着促進」と「高齢者が生きがいを持って活躍するための地域活動」がテーマ。小グループに分かれて行われたワークショップでは、「若い人の勧誘マニュアルを作ってみては」「パソコンやSNSなど、特技を持った高齢者に活躍してほしい」など様々な意見が飛び交いました。終了後も皆さんもっともっと話したい!という様子でした。

地元のために頑張る方々のお話を聞き、私たち大学生もまちの一員としてもっと地元の方と交流できればいいなと感じました。

☎ 地域力推進室まちづくり推進担当(☎371-7170)



白熱した議論が行われました!

3週間働かせていただき、あまり利用したことのない区役所が身近に感じられました。今後は社会人としてこの学びを活かしていきたいと思えます!



## 健康長寿のまち・下京へ



### 食育セミナー

#### 「ぱぱっと★時短健康クッキング」

毎日の食事づくりは手間を省いても、バランスの良い食事を意識することが大切です。主食・主菜・副菜をそろえるため、手軽に野菜が取れる時短調理のコツを学んでみませんか?

日時 12月5日(火) 10:00~13:00

(受付9:45~(区役所2階23番窓口))

場所 区役所2階 栄養指導室

内容 講話「手軽に野菜がとれる調理のコツ」  
調理「手間をかけずに一汁二菜」

対象 区内在住の18歳以上の方  
料理初心者や、男性もお気軽にご参加ください!

定員 24名(先着順) 費用 500円

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申込み 11月6日(月)から電話または窓口で

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

### 生活習慣病予防教室

#### ~脳卒中や骨粗しょう症を予防しよう~

脳卒中や骨粗しょう症は、介護が必要な生活を招く主な原因です。これらの病気と予防法について一緒に学んでみませんか?

日時・内容

①11月20日(月)14:00~16:00(受付13:45~)

講話「脳卒中とは・脳卒中の予防」、  
血圧・血管年齢測定など

②12月6日(水)14:00~16:00(受付13:45~)

講話「骨粗しょう症とは・骨粗しょう症の予防」、  
骨密度測定など

場所 区役所2階 多目的ホール

対象 区内在住の20歳以上の方

定員 どちらも30名(先着順)

費用 無料

持ち物 筆記用具、動きやすい服装、お茶など

申込み 10月16日(月)から電話または窓口で

### 第19回みなみ・下京健康まつり

#### ~みんなでのぼそう!健康寿命~

健康づくりに取り組むヒントがいっぱい!ぜひご参加ください!

日時 11月25日(土) 14:00~17:00

場所 ヘルスピア21(南区役所ホール)

内容 講演「がんと共にいきいきと」、  
「みなみ~ず&しもけんズ」による健康  
体操、口腔内検査、骨密度測定、体脂肪  
測定、がんの相談、肝炎チェック、  
乳がん啓発、お薬相談、栄養クイズ、  
瞬発力測定、筋量測定、介護予防運動  
など

費用 無料 申込み 不要

※チラシ・ポスターから日程を変更しています。

なお、内容を一部変更する場合があります。

☎ 健康長寿推進課地域支援担当

(☎371-7214)

### 上下水道局の営業所では24時間、 お客さまからの電話を受け付けています!

営業時間外は、各営業所への連絡を転送し、休日・夜間受付センターが対応します。

☎ 上下水道局南部営業所(☎605-2011 FAX605-1370)

### 滞納市税の一掃を目指して! 11月・12月は「滞納整理強化期間」です

期間中は昼間や平日に不在の方へ、夜間・休日の納税催告などを行います。納税に進展がない滞納者には、財産の差押えを行います。

特別な事情があって市税の納付が困難な場合は、納税相談を受け付けています。

☎ 下京税務センター(☎371-7199)