

お知らせコーナー

☎=問い合わせ、☎=申し込み
区役所への郵便物は郵便番号(〒601-8511)だけで届きます

記号の見方 (主な対象者を示しています)

- お年寄り
- 女性
- 乳幼児・児童
- 障害のある方
- 外国籍市民
- 区民一般

区役所 南区西九条南田町1-3
☎681-3111 (代) FAX681-5513

- 閉庁日 土・日・祝日、年末年始
- 市バス 南区総合庁舎前、東寺南門前



相談

無料法律相談

日時 毎水曜(祝日を除く) 13:15~15:30
場所 区役所1階 地域力推進室相談室
定員 先着15名(13:00から整理札を配布)

無料行政相談

日時 4月25日(水) 13:30~15:30
場所 アバンティ1階 特設会場
☎=いずれも地域力推進室(☎681-3417)

福祉

子育て支援ルーム

「すくすくみなみ」開所日

日時 4月25日(水)、5月1日(火)、2日(水)、
10日(木)、11日(金)、15日(火)は10:00
~12:00
4月27日(金)、5月17日(木)は10:00~
15:00

場所 ヘルスピア21 2階
内容 親子同士の気軽な交流、子育て相談など
対象 乳幼児とその保護者
費用 無料(申込不要)
☎=支援課(☎681-3214)

平成24年度介護保険料の通知書を送付

対象 65歳以上の方
今年度の介護保険料の通知書を4月下旬までに送付。今回の保険料は前年度の市民税に基づく仮算定のため、今年度の市民税額確定後に再算定し、7月に改めて通知書を送付します。
通知書に納付書が同封されている場合は、毎月納期限までに金融機関等で納付してください。
☎=福祉介護課(☎681-3296)

税金

5月1日は固定資産税第1期の納期限

納期限を過ぎると延滞金がかかりますのでご注意ください。納付には便利な口座振替をご利用ください。
☎=課税内容：固定資産税課(☎681-3469)
納付相談：納税課(☎681-3483)
口座振替：市納税推進課(☎213-5466)

固定資産税の住宅用地に関する申告

住宅の敷地として利用されている土地(住宅用地)は固定資産税が軽減されています。
住宅用地を店舗や貸しガレージなど住宅以外の敷地に、又は住宅以外の敷地を住宅用地に変更した場合には、必ず申告してください。
☎・☎=固定資産税課(☎681-3469・3476)

保険年金

平成24年度の後期高齢者医療の保険料と納付方法

◇年金からの引き落とし(特別徴収)の方
①前年度に続いて引き落としの方
今年2月と同額の保険料を4・6・8月の年金から仮徴収。今年度の正式な保険料などは7月に通知書を送付。
②今年4月から新たに引き落としの方
前年度の保険料に基づき決定した保険料が4・6・8月の年金から引き落とされます(別途通知書を送付済)。
◇納付書による納付、口座振替(普通徴収)の方
4~6月の納付はありません。今年度の正式な保険料は7月に通知書を送付します。
☎=保険年金課(☎681-3328)

③国民年金保険料の免除・猶予制度
経済的な理由で保険料の納付が困難な場合、申請すると保険料の全額又は一部が免除されることがあります。
また、前年所得が基準以下の学生の方は、申請すると保険料の納付が猶予されます。
23年度猶予希望で、手続きがまだの方は4月中に申請を。
☎=保険年金課(☎681-3357)

保健

献血会 ~愛の献血にご協力を~

日時・場所 ①4月25日(水)10:00~12:00 元猪熊診療所前 ②4月25日(水)13:30~15:30 元東和小学校 ③5月8日(火)10:00~12:00、13:00~15:30 唐橋小学校
☎=健康づくり推進課(☎681-3540)

精神障害者家族懇談会

日時 5月10日(木)13:30~15:30
場所 南保健センター 内容 交流会・学習会
対象 精神に障害のある方の家族 費用 無料
申込 5月9日(水)までに電話で

乳幼児歯科相談

日時 5月16日(水)13:30~14:30
場所 南保健センター
対象 0歳~就学前の乳幼児
定員 先着15名 費用 無料
申込 事前に電話で
☎・☎=いずれも健康づくり推進課(☎681-3574)

ヘルスピア21 南区西九条南田町1-2
☎0120-21-3356 FAX662-2055

- 休館日 毎週月曜日、年末年始
- 市バス 南区総合庁舎前、九条大宮



3B健康体操

3種類の補助具を使って楽しくエクササイズ。
日時 毎木曜11:00~12:00
対象 15歳以上 定員 先着20名
費用 1回1,300円 申込 当日窓口で

南青少年活動センター 南区西九条南田町72
☎671-0356 FAX671-0356

- 休館日 毎週水曜日、年末年始
- 市バス 南区総合庁舎前、九条大宮



相談できる自習室

学生ボランティアと一緒に勉強しませんか？
ほっと一息つける「みなみ喫茶」も同時開催！

日時 毎月曜(祝日除く)17:30~19:30
対象 市内在住又は通勤・通学の中・高校生
費用 無料(申込不要) ※喫茶は有料

♪南区おばんざい☆コンテスト♪

受賞作品
紹介コーナー
No.3

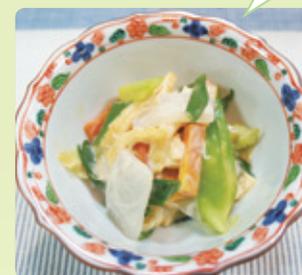
「ベジベジてっぱい」(副区長賞)

上野 佐杏子さんの作品

【作り方】.....

- ①九条ねぎは5cmの斜め切りに、人参は5cmの短冊切り(厚さ2~3mm)にし、塩茹でをする。油揚げは熱湯をかけ、5cmの細切りにする。
- ②こんにゃくの表面に隠し包丁を入れ5cmの短冊切り(厚さ2~3mm)に。鍋に酒、塩を入れて炒りつける。
- ③調味料をよく混ぜて、①②を和える。

わけぎの代わりに九条ねぎ、いかに見立てたこんにゃくの楽しい工夫と酢味噌に練りゴマが加わった京都らしい一品



エネルギー：149kcal
カルシウム：120mg、塩分：0.8g

【材料(2人分)】.....

九条ねぎ2本、人参1/4本、油揚げ1/2枚、板こんにゃく(白)50g、酒大さじ1、塩少々
調味料
白みそ大さじ1.5、ねりがらし小さじ1、みりん大さじ1.5、酢大さじ1、練り白ごま小さじ1
☎=健康づくり推進課(☎681-3573)

キリトリ線

♪南区おばんざい☆レシピ♪が完成

南区自慢のおばんざいをぜひお試しください!



南区産などの京野菜を使い“我が家自慢のおばんざい”の魅力を競った「南区おばんざい☆コンテスト」。

市民しんぶん南区版(1月15日号)から順次、紹介している受賞作品全12点が集まった冊子「♪南区おばんざい☆レシピ♪」がこのほど完成しました。

冊子には色鮮やかな写真を交えたレシピの紹介をはじめ、南区産の京野菜やバランスのとれた食事などの情報も掲載。各家庭で「食」の面からの健康づくりに役立ててください。

※冊子は南区役所、南保健センターで配布中
☎=健康づくり推進課(☎681-3573)