

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

- 開庁日 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から整理札を配付)

無料行政相談

日時 2月27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 2月27日(水)、3月5日(火)、6日(水)、
8日(金)、14日(木)、19日(火) は10:00~
12:00
2月21日(木)、22日(金)、3月7日(木)
は10:00~15:00
場所 ヘルスピア21 2階
内容 子育て支援ボランティアや子育てサークル、
保育士等による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)

「公園であそび隊」開催日

日時・場所 ① 3月6日(水) 10:00~
12:00 西ノ庄公園(吉祥院西ノ庄淵ノ西町)
※雨天時は祥豊児童館
② 3月13日(水) 10:30~11:30 中久公園
(久世中久世町一丁目) ※雨天中止
内容 地域子育て支援ステーション(地域の子
育て家庭を支援する拠点施設)の保育士等による
様々な遊びの提供

対象 乳幼児とその保護者

費用 無料(申込不要)

☎=いずれも支援課(☎681-3214)

保険年金

国民年金の届出をお忘れなく

国内に居住する20歳以上60歳未満の方は国民年金(第1号被保険者)への加入が必要です。次の場合には必ず届け出てください。

(第2号、第3号被保険者の方を除く)

- ①20歳になったとき
- ②会社員等(第2号被保険者)が退職し、厚生年金保険・共済年金等の資格を失ったとき
- ③厚生年金保険・共済年金等の加入者の扶養に入っていた方(第3号被保険者)が扶養から外れたとき

※60歳以上65歳未満の方や、海外に居住する20歳以上65歳未満の方は希望により加入可

高齢基礎年金を受給するためには保険料の納付済期間が25年以上必要です(免除期間等を含む)。加入の届出がない場合や保険料が未納の場合、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなるおそれがあります。

☎・☎=保険年金課(☎681-3357)

国民健康保険の口座振替の申込はキャッシュカードで可能です

対象金融機関のキャッシュカードがあれば、区役所の窓口で口座振替の申込ができます(口座届出印は不要)。簡単で便利な口座振替をぜひご利用ください。

対象金融機関 京都銀行、京都信用金庫、京都

中央信用金庫、ゆうちょ銀行(郵便局)、滋賀銀行

※そのほかは各金融機関窓口で手続。
持ち物 キャッシュカード、国保記号番号がわかるもの(納入通知書、領収書など)

☎・☎=保険年金課(☎681-3328)

保健

精神障害者家族懇談会

日時 3月14日(木) 13:30~15:30

場所 南保健センター(ヘルスピア21)

内容 交流会・学習会

対象 精神に障害がある方の家族 費用 無料
※初めて参加される方は事前に連絡を

乳幼児歯科相談

日時 3月27日(水) 13:30~14:30

場所 南保健センター(ヘルスピア21)

対象 0歳~就学前の乳幼児 定員 先着15名

費用 無料 申込 事前に電話又は窓口で

☎・☎=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

ウェーブリングストレッチ

ほぐして伸ばして効果的にストレッチ!

日時 毎金曜 18:40~19:30

対象 15歳以上 定員 先着30名

費用 1回1,300円 申込 当日窓口で

※運動のできる服装でご参加ください

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

フリーマーケットinみなみ開催

約20店舗が出店、ミニ喫茶も開催!

日時 3月10日(日) 13:00~15:30

場所 当センタースポーツルーム

図書館

- 休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は、翌平日)、第2・4水曜日、年末年始

南図書館

南区東九条南山王町5-5 ☎市バス 大石橋

☎691-6888 FAX672-9181

●春のお楽しみ会 3月9日(土) 10:30~

絵本の読み聞かせ

●図書特設コーナー「チャレンジ」

3月1日(金)~31日(日)

●ミニギャラリー「絵と書のひろば」

児童図画・書道作品展示(凌風小学校分)

3月1日(金)~5月31日(金)

吉祥院図書館

南区吉祥院池田町1 ☎市バス 塔南高校前

☎681-1281 FAX681-3202

●赤ちゃん絵本の会

2月18日(月)、3月18日(月) 11:00~

絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●おたのしみ会 2月23日(土) 11:00~

絵本の読み聞かせ、紙芝居など

●テーマ図書の展示「京都にでかけよう!

~とっておき京都の本~」

3月1日(金)~31日(日)

久世ふれあいセンター図書館

南区久世築山町328 ☎市バス 築山

☎931-0035 FAX931-0026

●おたのしみ会 3月16日(土) 15:00~

絵本の読み聞かせ、紙芝居

●ちいさなおはなし会 毎月曜 11:00~

赤ちゃん絵本の読み聞かせ

●図書特設コーナー「春にリフレッシュ!」
3月1日(金)~31日(日)

その他

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

1月1日現在の京都市農業委員会委員(第2区選挙区)選挙人名簿が縦覧できます。

期間 2月23日(土)~3月9日(土) 8:30~
17:00

場所 西京区選挙管理委員会(西京区上桂森下町
西京区役所内)

☎=市・選挙管理委員会(☎241-9250)

区内の催し

ふれあいひろば講演会

日時 2月23日(土) 14:00~16:00

場所 吉祥院地域体育館(吉祥院砂ノ町)

※駐車場はありません

講師 美根 ゆり香氏(シンガーソングライター)

内容 復興支援活動やボランティア活動についての講演

定員 200名 費用 無料(申込不要)

主催 NPO法人ふれあい吉祥院ネットワーク、
京都市

☎=吉祥院いきいき市民活動センター(☎691-7561)

南区一斉清掃

日時 3月17日(日) 主催 南区自治連合会

♪南区おぼんざい☆コンテスト♪

受賞作品
紹介コーナー
No.12
＜最終回＞

「野菜のきんちゃく」(入選・わくわく賞)

中野 佐智代さんの作品

【作り方】

- ①ごぼう、人参はささがき、なすは5mm幅の短冊切り、小松菜は1cm長さ、九条ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、①を加えてしんなりするまで炒める。水1/4カップとかつお節、酒、しょうゆ(大さじ1.5)を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③油揚げは油抜きをし、半分に切って袋状に開く。
- ④③に②を詰め、ウズラ卵を真ん中に入れて楊枝で止める。同様にもう1個作る。
- ⑤残りの具にごはんを混ぜ、④と同様にきんちゃくを2個作る。
- ⑥だし汁、しょうゆ(大さじ1/2)を煮立て、⑤を入れて落し蓋をして3分ほど煮る。

青菜などの野菜と一緒に栄養がたっぷり詰まった一品



エネルギー 338kcal
カルシウム 132mg、塩分1.1g

【材料(2人分)】

合いびき肉50g、ごぼう1/4本、人参1/6本、なす1/4個、小松菜2本、九条ねぎ1本、かつお節6g、酒大さじ1、濃口しょうゆ大さじ2、サラダ油少々、油揚げ2枚、ウズラのゆで卵4個、ごはん100g、だし汁1/2カップ

☎=健康づくり推進課(☎681-3573)