

食育セミナー「脂質を知って、おいしくヘルシーに☆」

「脂質」と聞くとどんなイメージをお持ちですか？
今回の食育セミナーでは、コレステロールや中性脂肪の働きを知り、脂質と上手に付き合うコツをお伝えします。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 7月4日(水) 10:00～12:30
場所 保健福祉センター 栄養指導室
(受付：区役所3階 36番窓口)
内容 講話「脂質を知ろう！」
調理実習「おいしく脂質コントロール」
試食・交流
費用 500円 **持ち物** エプロン・三角巾・手ふきタオル
対象 18歳以上の南区民
*料理初心者の方、
男性の方もお気軽にご参加ください。
定員 24名(先着順)
申込 6月18日(月)～7月2日(月)
電話または窓口で受付
☎=健康長寿推進課(☎681-3573)



～京都市民の目指す姿～
適正な体重を維持する
「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」から

南区を花と緑でいっぱいの安心安全なまちに！

第22回「花の町運動」花植え式を開催

南保健協議会連合会と南区役所では、区内を花や緑で彩り、美しく安心で安全なまちにすることを目的に、「花の町運動」花植え式を開催します。
この取組では、花植えに関する講演や実演などを行うとともに、障害のある方の就労支援施設「成望館」の皆さんによる手作りの木製プランターと、色とりどりの花苗を合わせて、区内の学校や児童館、集会所などに設置します。
皆さんお誘い合わせのうえ、どうぞお越しください。

花苗2個のプレゼント
午前9時30分から整理券を配布し、先着100名の方に花植え式終了後にお渡しします。

日時 6月26日(火) 10:00～ **場所** 区役所ホール(ヘルスピア21内)
内容 講演、花植えの実演など **費用** 無料(申込不要)
☎=健康長寿推進課(☎681-3167)

一人暮らし高齢者に 見守り付きの住まいを紹介！

一人暮らしの高齢者が安心して暮らせる民間賃貸住宅を不動産事業者が紹介するとともに、住み替え後は社会福祉法人による定期的な安否確認、保健・福祉などの相談のサービスを提供します。
対象 下表の(地域)学区への住み替えを希望している65歳以上の一人暮らしの方等で、見守り等の支援を必要としている方

地域(学区)	担当する社会福祉法人
祥栄・吉祥院・祥豊・唐橋	清和園(特別養護老人ホーム吉祥ホーム) (☎682-8152)
山王・九条・九条弘道・九条塔南・陶化・東和・上鳥羽	こころの家族(特別養護老人ホーム故郷の家・京都) (☎691-4448)

費用 生活保護、本人市民税非課税の方は無料
課税の方は月1,500円(住宅の家賃・共益費等は別途必要)
☎=市介護ケア推進課(☎213-5871) 市住宅政策課(☎222-3666)

イオン洛南 & 南区役所コラボ企画

お気軽!! **みなみな元気第3弾!**

「フラダンス教室」

ハワイの文化に永年精通した師範の指導のもと、本格的なフラダンスを「楽しく」「わかりやすく」体験できます。
このタイミングでぜひ、「フラダンス」を始めてみましょう!!

日時 6月23日(土)
①11:00～②13:00～③16:00～
場所 イオン洛南ショッピングセンター2Fしあわせ広場集合
参加資格 特になし(男性も可能)
費用 無料
定員 各回40名～50名(先着順)
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、裸足で踊る方はウェットティッシュなど(靴を履いたままでも参加可能)
申込 不要(各回、開始時間の30分前から会場で受け付けます)
☎=イオン洛南ショッピングセンター(☎692-4560)

西京極スタジアムで 京都サンガF.C.を応援しよう!

7月29日 東京ヴェルディ戦は、**南区民デー**

今シーズンのスローガンは「団結心(だんけつしん)」です。ファン、サポーター、クラブ、ホームタウン、サンガに関係するすべての人々が、心から強く結びつき、ぜひとも勝利を勝ち取りましょう!
日時 7月29日(日) 18:00～
会場 西京極陸上競技場兼球技場
対象 区内在住の方
●**南区民デーご招待企画 50組 100名様**
席種 SB自由席(バックスタンド)
申込 web又は往復はがきで、**往信用裏面**に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、**返信用表面**に郵便番号、送付先住所、氏名を記入の上、〒610-0102城陽市久世上大路89-1「京都サンガF.C.南区民デー招待係」まで
*7月23日(月)必着(多数抽選)
●**南区民デーご優待企画**
料金 大人2,570円⇒1,500円 小中高生1,280円⇒700円
席種 SB自由席(バックスタンド)
申込 事前申込不要。試合当日南区民とわかるものをチケット総合センター引換窓口②に提示してください。
☎=京都サンガF.C. ホームタウン推進課(☎0774-55-7603)

はぐくみみちみ

児童館がやってきた
～うきうき★わくわく あそぼ!～ (第1回)
(唐橋児童館・中唐戸児童館・山ノ本児童館・洛陽児童館・祥豊児童館・吉祥院児童館)

南区内の6つの児童館とイオン洛南ショッピングセンターが連携して、子育て支援の取組を行います。
日時 7月10日(火) 10:30～11:30
場所 イオン洛南ショッピングセンター
2階フードコート内キッズスペース
対象 乳幼児親子
費用 無料(申込不要)
内容 遊びコーナー、工作コーナー、エプロンシアターなど
☎=唐橋児童館(☎644-5066)



第19回 参加者募集 南区企業の“知”活用促進事業

～食品の安心・安全を守る企業を見学!～

今回は、業務用魚類切身の加工工場「サン食品」での工場見学や、食品の安心・安全を守る取組についてのお話を聞くことができる内容です。
魚の加工や試食も体験していただけます!
たくさんの方のご参加お待ちしております。
日時 7月24日(火) 14:00～15:30
場所 株式会社サン食品本社
(南区上鳥羽川端町23-1)
内容 工場見学と講話
対象 区内在住又は通勤・通学の方
(小学生の場合は保護者同伴)
定員 20名(応募多数の場合は抽選、当選者には後日案内状を送付)

費用 無料
申込 6月29日(金)までに、電話、FAX、南区役所ホームページのいずれかで。
☎=地域力推進室(☎681-3417)(FAX671-9653)

南区基本計画の推進に向けて
まちづくり推進会議を開催
4月27日、「南区まちづくり推進会議」を区役所ホールで開催しました。
これは「南区基本計画(第2期)」の推進を図るための区民まちづくり会議で、当日は各学区の自治連合会会長や各種団体の代表者が委員として出席。行政関係者等と合わせ、およそ60名が一堂に会しました。
会議では、昨年度の事業を振り返るとともに、今年度の事業計画など、南区ならではの地域力



親子の写生会と東寺拝観 ～世界文化遺産 東寺で写生会!～

南区が誇る世界文化遺産の東寺で、写生会を開催いたします。子どもたちには写生を通して、保護者の方には、東寺境内の拝観を通して、文化財の魅力を感じていただけます。
なお、この事業は向日市と相互交流事業として開催します。
(優秀作品は11月の「南区民ふれあいまつり」で表彰する予定です。)
※開催のお問い合わせは、当日午前8時以降に「京都いつでもコール」(☎661-3755)まで。番号のかけ間違いにご注意を。
日時 7月28日(土) 9:30～12:30
※雨天時は29日(日)に順延
場所 東寺(教王護国寺)境内
定員 区内の小学生と保護者150組(先着順)
申込 7月6日(金)までに電話または直接窓口で
☎=地域力推進室(☎681-3417)



Webでも配信中! みなみくらべる地図 を発行

南区の今と昔をつなげることによって、南区が持つさらなる魅力を発信することを目的に、「みなみくらべる地図」を作成しました。
Webでも見ることができちゃいますのでぜひチェックしてください!

みなみくらべる地図とは?

- 「みなみくらべる」の「くらべる」には3つのメッセージを込めています。
1. 「区」と「トラベル」。「南区」に暮らす人も、観光で訪れた人も、この地図を手に「旅行」に出かけてみませんか。
2. 文字通りの「くらべる」。明治150年を記念し、明治の昔と現代の今を「見くらべる」ことができるようにしています。
3. 「区」「ラブ」。地図と実際をくらべながら、南区を流して回ることで、このまちを愛する人、南区ラブ♡な人がもっと増えることを願っています。



どこで入手できるの?
現在、区役所窓口や京都駅内の京都総合観光案内所「京なび」などで配布中です。詳しくは、南区役所までお問合せください。
☎=地域力推進室(☎681-3417)(FAX671-9653)



南区民ふれあいカフェ 「みなみなみなみ」開催!

「みなみなみなみ」って? 参加者募集

「みなみなみなみ」は、まちづくりに関心のある方々が自由に語り合う場です。「まちづくりに関心がある!でもきっかけがない。」志を同じくする仲間がほしい。など、小グループでの自己紹介・情報交換を通して、互いの意見や活動を語り合おう!新しい出会いが待っています!
日時 7月27日(金) 18:30～20:00
場所 南青少年活動センター(南区西九条南田町72)
費用 無料
申込 6月15日(金)から電話、FAX又は南区役所のホームページからお申し込みください。
※当日参加もOK!初めての方も大歓迎!
☎=地域力推進室(☎681-3417)(FAX671-9653)

南区観光AR西寺・羅城門の
アプリ配信中!
西寺 羅城門の跡地付近に
おいて、スマートフォンなどの
携帯端末の画面で復元する
アプリを無料配信中。
「羅城門」アプリで検索!
☎=地域力推進室(☎3417)

