

食育セミナー

南区広報用
キャラクター
「ナンナン」

お手軽バランスクッキング

日々の食事作りが大変…という方でも、手軽にバランスの良い食事をとるヒントをお伝えします！

日時 10月16日(火) 10:00~12:30
場所 保健福祉センター 栄養指導室(受付3階 36番窓口)
内容 講話「簡単バランス調理のコツ」
 調理実習「お手軽バランスクッキング」
 試食・交流
対象 区内在住の18歳以上の方
 *料理初心者の方、男性の方も
 お気軽にご参加ください。
費用 500円 定員 24名(先着順)
持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル
申込 9月18日(火)~10月12日(金)
 電話または窓口

- 献立
 - ◆ごはん
 - ◆豚肉と野菜の重ね蒸し
～おろしポン酢添え～
 - ◆ほうれん草とひじきの
ごま和え
 - ◆かきたま汁
 - ◆さつまいももち
- *献立は変更する場合があります



☎☎=健康長寿推進課(☎681-3573)

みなみ力で頑張る！ 区民応援事業の活動紹介

参加者
募集中!

「東九条おれんぢ屋」【団体：東九条おれんぢ屋実行委員会】

初期認知症の方及び認知症の心配のある方とその家族に対し、社会参加や地域交流の場として居場所を提供し、仲間作りや情報交換を促進すること等を目的として、毎月、茶話会・体操やゲーム、専門家による相談支援を実施しています。ご興味のある方は、一度お気軽にご相談ください。



日時 9月19日(水) 9:30~11:30
 (毎月第3水曜日実施)
場所 南区東九条南山王町38(路地裏の民家)
費用 無料
対象 認知症の方・認知症の心配のある方とその家族
申込 事前に電話又はFAXでお申し込みください。
 *定員の都合上、参加出来ない事があります。
 ☎☎=東九条おれんぢ屋実行委員会(☎691-7588 FAX672-8911)



はくくみみちみ



児童館がやってきた ～うきうき★わくわく あそぼ!～ (第2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。ご家族やお友だちを誘って遊びに来てください!

日時 10月5日(金) 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
内容 遊びコーナー「アンパンマン的当て」「つみつみコパック」
 工作コーナー「ハロウィンかぼちゃ」、エプロンシアター など
対象 乳幼児親子
費用 無料(申込不要)

☎=唐橋児童館(☎644-5066)



見学会に参加された皆さんの様子

7月24日、株式会社サン食品で「おいしく安全なお魚が家庭に届くまで」をテーマに見学会を開催しました。

第19回 南区企業の 知・活用促進事業



当日は、13名が参加し、工場内を見学するとともに、サン食品から徹底した食の安全に対する理念や地域への貢献に対する思いをお話しいただきました。参加者からは「普段は入れない工場の見学であったため、とても興味を持って」などの声をいただきました。有意義な見学会となりました。南区では今後とも、区内の企業と区民との交流促進に取り組んでいきます。

7月28日、南区文化協議会による「親子と子の写真会と東寺拝観」が世界文化遺産の東寺で行われました。当日は南区民の親子108組

写生会と東寺拝観 親子108組が参加



東寺五重塔を描く様子

が参加し、厳しい暑さの中、子どもたちは熱心に絵筆を振りました。保護者の方々は子どもたちを温かく見守る傍ら、貴重な文化財の拝観も楽しみました。子どもたちが描いた作品は、10月17日から19日(最終日は15時まで)に南区役所1階、「南区民ふれあいまつり」で展示し、優秀作品の表彰式も行います。

京都市では、昨年約8万6千件の救急出動があり、119番の通報から救急車が現場に到着するまで、全国平均で8分台のところ、約6分30秒で到着しています。しかし、心臓や呼吸が停止した場合に生命を助けるためには、側にいる人が、救急車が到着するまでの間に、AEDを活用した心肺蘇生法などの応急手当を行なうことが非常に大切です。

大切な生命を 救うために

南消防署 だより



☎☎=南消防署(☎681-0711)

平成30年 秋の全国交通安全運動を実施 9月21日(金)~30日(日)
「周り見る 心の余裕が 事故防止」



(前回のみなみ元気の様子)



(みなみ元気の様子)

南区民ふれあいカフェ 「みなみ元気」×「みなみみなみ」を開催!

「みなみみなみ」とは、南区のまちに関心のある方が自由に語り合う場です。今回は、「健康づくりから始めるまちづくり」をテーマとして、イオン洛南ショッピングセンターと区役所が、毎月合同で実施している健康づくりイベント「みなみ元気」とコラボして実施します!

当日は、お口の体操等を実施するほか、健康に関するゲストをお招きし、参加者同士で自由にお話いただける企画をご用意しています。健康に関する話に興味のある方はもちろんのこと、自由に色々な方と話してみたい!知り合ってみたい!という方もお待ちしております。

日時 10月10日(水) 14:00~16:00 (受付 13:30~)
場所 イオン洛南ショッピングセンター 2階 しあわせ広場
内容 ゲストトークと参加者によるフリートーク
費用 無料
申込 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。
 お申込みの際は、①氏名 ②住所 ③電話番号を御連絡ください。
 *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)

お買い物のついでに
ぜひご参加を!

地産 やさしいレシピ

食育指導員おすすめ!

小松菜とツナのサラダ

冬の野菜というイメージがある小松菜ですが、南区では1年を通して栽培・収穫されています。小松菜に含まれる脂溶性ビタミンは、油と一緒に調理すると吸収が良くなるため、炒め物やマヨネーズを使った料理がおすすめです。



- 【食品名】(2人分・目安量)
- 小松菜 …… 140g (1/2束)
 - もやし …… 50g (1/4袋)
 - にんじん …… 20g
 - ツナ(缶詰) …… 35g (小1/2缶)
 - コーン(缶詰) …… 30g (大さじ2)
 - マヨネーズ …… 24g (大さじ2)
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々

【作り方】(調理時間:15分)

- ①小松菜は3cmに切り、にんじんは3cmの千切りにする。もやしはざく切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし、①をゆでてよくしぼる。
 - ③ボウルに②と水気を切ったツナとコーン、マヨネーズを入れて和え、塩・こしょうで味をととのえる。
- *ツナとマヨネーズが小松菜によく合います。

【栄養成分など】(1人分)
 エネルギー …… 165kcal
 たんぱく質 …… 5g
 脂質 …… 14g
 炭水化物 …… 6g
 食塩相当量 …… 0.5g
 野菜量 …… 120g

食育指導員とは?

食を大切にする心や食に関する知識・技術を伝承していくため、地域に密着した食育活動(ボランティア)を行っています。京都市では平成21年度から食育指導員の養成を実施しています。



☎☎=健康長寿推進課(☎681-3573)

南区健康づくりサポーター「みなみ〜ず」10周年イベント

おいでやす みんなで元気になろう!!

自由参加
無料



みなみ〜ずと一緒に楽しく健康寿命を延ばそう!!

日時 9月25日(火) 13:30~14:30
場所 イオン洛南ショッピングセンター 2階 しあわせ広場
内容 音楽に合わせた みなみ〜ずオリジナル体操
 “愛は勝つ”、“世界に一つだけの花”、ラジオ体操、口腔体操など
費用 無料(申込不要)
その他 タオル、飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

☎☎=健康長寿推進課(☎681-3573)



第20回 下京・みなみ健康まつり ～地域で広げる健康のきずな～

「健康」をキーワードに地域住民の方々とふれあい、楽しい時間を共有することで地域での絆を再認識できるきっかけを発信していきます。

日時 10月6日(土) 14:00~17:00
場所 下京区役所4階会議室
内容 【イベントコーナー】講演企画「健康寿命を延ばそう!~ロコモって何?~」、「認知症予防に楽しく脳活運動を」や、「しもけんズ&みなみ〜ず」による健康体操など
 【健康ブース】骨密度測定、体脂肪測定、あそびながらアンチエイジング、お薬相談、お薬アンケート、介護予防運動、乳がん啓発コーナー、がん出張相談など
費用 無料(申込不要)
主催 下京・みなみ健康まつり実行委員会(下京西部・下京東部医師会、下京・南歯科医師会、下京南薬剤師会ほか)
共催 南区役所、下京区役所、下京警察署

☎☎=健康長寿推進課(☎681-3167)

共同募金にご協力をお願いします。
実施期間:10月1日(月)~12月31日(月) ☎=地域力推進室(☎681-3417)

南区観光マップ「みなみくらへる地図」を配架しています!
 現代と明治期の南区を見比べながら歩くことが出来る「みなみくらへる地図」を区役所にて配架しています。
 ☎=地域力推進室(☎347)

スマートフォンからチェック!