

### お出かけついでに!

# 「健康チェック」

ご自身の健康状態を知っていただき、健康管理の参考に!

**日時** 2月26日(火) 受付10:00~15:00

**内容** ・測定(骨密度、血管年齢)  
・相談(健康・介護に関すること)  
・体操 など

**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

**参加資格** 18歳以上

**費用** 無料(申込不要) 定員 なし

☎=イオン洛南ショッピングセンター ☎692-4560  
健康長寿推進課 ☎681-3573

## マイナス1歳(妊娠中)からはじめる 歯と口の健康づくり

### ～パパ・ママのお回は大丈夫?～

「子どもの歯をむし歯にたくない!」  
そのためには、まず、パパ・ママのお口の健康が大切です。ご自身の歯と口の健康づくりを見直してみませんか?  
むし歯菌の量をチェックする唾液テストも実施します。

**日時** 3月14日(木) 13:30~15:00

**場所** 保健福祉センター 講堂(ヘルスピア21内)

**内容** 講話「マイナス1歳(妊娠中)からはじめる歯と口の健康づくり  
～パパ・ママのお回は大丈夫?～」

**講師** 和田 智仁氏(歯科医師)

**対象** 妊娠中の方又はそのパートナー、1歳までのお子様のパパ・ママのどちらでも  
※保育はありませんが、お子様と一緒に参加していただく結構です。

**定員** 20名(先着順)

**申込** 2月18日(月)から3月12日(火)までに電話または窓口で  
☎・☑=健康長寿推進課 ☎681-3573

## 環境施設見学会 「ごみ減量エコバスツアー」 参加団体募集

暮らしに身近な「ごみ」問題を見つめ直し、ごみ減量や分別を進める取組の一環として、施設見学会を開催します。  
この機会を通じて、環境にやさしいライフスタイルについて考えてみませんか。

**日時** 3月20日(水) 9:00~12:00

**対象** 東山区・下京区・南区在住の方(小学生以下は保護者同伴に限る)、車いす等の利用者は補助者要。

**集合・解散場所** キング京都ビル前  
(河原町八条西入る北側)

**見学先** 東部山間埋立処分地(エコランド音羽の社)

**参加費** 無料 **定員** 30名(先着順)

**申込** 2月19日(火)から3月3日(日)までに、京都いつでもコールへ電話、FAX又はメール。申込みの際は、①代表者氏名(ふりがな)・②電話番号・③郵便番号・④住所・⑤同伴者人数の5点をお伝えください。  
☎=南エコまちステーション ☎366-0188

〒600-8101 京都市東山区音羽 1-1-1 エコランド音羽の社  
〒600-8101 京都市東山区音羽 1-1-1 エコランド音羽の社

## 子どものころから「もったいない」の精神を 「ちびっこエコひろば」を 開催します!

いらなくなったおもちゃを交換しよう!

ナンナン(南区広報キャラクター)

南区循環型社会推進会議では、子ども達が環境問題に関心を持ち、身近に感じられるよう、向日市との相互交流事業として「ちびっこエコひろば」を開催します。

**日時** 3月9日(土) 12:00~15:00

**場所** イオンモール京都桂川3階  
イオンホールA・B (南区久世高田町)

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

**内容** おもちゃを持ち寄り交換する「かえっこバザール」  
エコに関するお楽しみブース(向日市、南エコまちステーション、交通局九条営業所、上下水道局南部営業所、株式会社堀場製作所)

**費用** 無料(申込不要) ☎=地域力推進室 ☎681-3417

## 新田恵利さんを招いて 人権講演会を開催

12月14日(金)、南区人権文化推進会議による講演会が、龍谷大学警部ホール校友会館で開催されました。当日は「介護は突然やってくるその日のために」をテーマにお話いただきました。

来場者からは「介護はその人の為だけでなく、自分自身の為にも行うという意識がわかった」との声を頂きました。

また、新春恒例の鏡開きや各学区・団体、行政関係者による自己紹介なども行われ、華やかな雰囲気の中で、南区のまちづくりの推進に向け、より一歩前進が図られました。

1月11日(金)、区内の各種団体と行政機関が一堂に会して新春をお祝いするとともに、連携と交流を深める、新春賀詞交換合同互礼会が開催されました。

はじめに、主催する

## 食育指導員おすすめ! 地産やさしいレシピ

今回の地産やさしいレシピ名: 金時にんじんのジャム

金時にんじんは、鮮やかな赤色が特長で、肉質も柔らかく甘みがあります。正月料理の彩りに欠かせない野菜です。京都市内では、南区の上鳥羽が主な産地です。

今回のレシピは、金時にんじんの甘みを生かしたジャムです。酢やオリーブオイルと合わせて、ドレッシングやソースにもアレンジできます。

**【材料】**(作りやすい分量)  
・金時にんじん …… 150g(1本)  
・りんご …… 150g(1/2個)  
・砂糖 …… 20g  
・レモン汁 …… 5g(小さじ1)

**【作り方】**(調理時間:15分)  
①金時にんじん、りんごは皮をむいてすりおろし、耐熱容器に入れて砂糖を加え、混ぜ合わせる。  
②ラップをかけずに電子レンジで3分加熱して混ぜ、さらに3分加熱する。  
③粗熱が取れたら、レモン汁を加える。

**【栄養成分など】**  
(1/5量)  
エネルギー …… 46kcal  
食塩相当量 …… 0g

## 南エコまちだより 「有害・危険ごみ等の移動式拠点回収事業」を実施します。

「出し方に困る」とお問い合わせの多い有害・危険ごみや資源物を、できるだけ身近な場所でご自身で回収します。  
回収品目等の詳しい内容については、エコまちステーション、まち美化事務所にてお配りするチラシをご覧ください。

**日時・場所** 3月9日(土) 9:00~11:00 元陶化小学校(南区東九条中御霊町55)

**対象** 塗料・溶剤・薬品類、ライターなどの有害・危険ごみ、使用済みてんぷら油や小型家電、乾電池等の資源物

☎=南部まち美化事務所 ☎681-0456 南エコまちステーション ☎366-0188

## ～かえっこバザールのルール～

- ◇カードゲーム、ゲームソフトは対象外です。
- ◇おもちゃを**持って帰る袋を準備**してください。
- ◇おもちゃがない場合でも、会場でのお手伝いでもらえる**「防災レチケット」**と交換におもちゃを持ち帰れます。

## 新春賀詞交換合同互礼会

1月11日(金)、区内の各種団体と行政機関が一堂に会して新春をお祝いするとともに、連携と交流を深める、新春賀詞交換合同互礼会が開催されました。

はじめに、主催する

## 食育指導員とは?

地域に密着した食育推進活動を行うボランティアです。区役所・支所保健福祉センターや小学校、保育園(所)、児童館等地域において、料理教室等の食育活動や食を通じた健康づくり等の普及啓発活動を行っています。

参加者募集中!

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の請求はお早めに

	全部支給	一部支給
子ども1人	42,500円	10,030円~42,490円
子ども2人	52,540円	15,050円~52,520円

3人目以降の子どもは、1人増えるごとに所得額に応じて3,010円から6,020円が加算されます。

**対象となる子ども**  
・18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子ども  
・特別児童扶養手当の対象となる程度の障害の状態にある20歳未満の子ども

**請求の要月分**から支給されます。

**特別児童扶養手当**  
・対象者  
・中程度以上の知的・精神・身体障害のある子どもを家庭で育てている父母、又はその子どもを養育している方  
・中程度以上の障害のある20歳未満の子ども

**手当額**  
1級 51,700円  
2級 34,430円

※所得が一定以上ある場合や、子どもが施設等に入所の場合は支給されません。詳しくはお問い合わせください。

☎=児童扶養手当課 ☎681-3281  
☎=特別児童扶養手当課 ☎681-3282

## 第4回南区民ふれあいカフェ 「みなみなみなみ」+

### みなみ力で頑張る! 区民応援事業 活動報告会

当日参加 途中参加OK!

**日時** 3月19日(火) 17:00~20:00(受付:16:30~)

**場所** Kotoホール(イオンモールKYOTO: Sakura館4階)  
(南区西九条鳥居町1)

**内容** 区民応援事業採択団体による活動報告及びまちづくりに関心のある方々の自由な意見交換と交流会

**こんな方におすすめ!**  
○ 南区のまちに関心のある方  
○ これから区民応援事業に応募したいと考えている方  
○ まちにに関心のある人と知り合いたい方 など

**費用** 無料

**申込** 電話、FAX又は南区役所ホームページからお申込みください。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。

☎・☑=地域力推進室 ☎681-3417 FAX671-9653

昨年度の様子

## 南消防署 だより

### 平成30年中の火災発生状況

	火災件数	火災による死者数
南区	22件 (前年比+7件)	2名 (前年比+1名)
市内	230件 (前年比-19件)	12名 (前年比-3名)

**【原因について】**  
京都市内では「放火」、「たばこ」が上位にあります。南区内では区民の皆様の取組のおかげで、「放火」による火災は1件でした。

**【住宅用火災警報器の設置について】**  
火災の発生を早期に知らせ、火災の被害を軽減するのに有効な住宅用火災警報器を設置してください。  
また、設置後は定期的に作動確認(点検ボタン又は点検ヒモ)を行い、異常がある場合は本体を交換しましょう。本体の寿命は、おおむね10年です。  
☎=南消防署 ☎681-0711

## みなみ力で頑張る! 区民応援事業の活動紹介

「パトランと減災カフェによる防犯減災活動」【団体: チームKUSABI】

「パトラン」とは、「パトロール×ランニング」の造語です。まちをランニングやウォーキングしながら、すれ違う人に積極的に声を掛けパトロールすることで、犯罪抑止、道路の破損や街灯切れの発見など、住みやすいまちづくりを実現する活動を行っています。

自身の健康・まちの安全・地域とのつながりと一石三鳥の効果が期待できます。

当日は、ランニングとウォーキングの2グループに分かれますので、関心のある方は、ご自身の体力に合わせてご参加ください。

**日時** 3月10日(日) 20:00頃(毎月10日に実施)

**場所** 南区内  
※時間・場所の詳細は、以下までお問い合わせください。

**費用** 無料

**持ち物** 飲み物、タオル、ライト(懐中電灯)、反射材

☎・☑=チームKUSABI 代表 鳥本 ☎090-5854-2194

「みなみなみなみ」に  
南区の情報をユーチューブやインスタグラム等のSNSで発信する「みなみなみオンライン」を配信中!  
「みなみなみオンライン」は検索  
☎=地域力推進室 ☎681-3417