南区を花と緑でいっぱいの安心安全なまちに! 第24回「花の町運動」

南保健協議会連合会と南区役所では、花と緑でいっ ぱいの安心安全な町を目指して、色とりどりの花苗を お渡しします。

皆さんお誘い合わせのうえ、どうぞお越しください。

日時 7月31日(金) 9:30~

区役所ホール (ヘルスピア21 1階)

費用 無料(申込不要)



先着100名の方に

花苗2個をプレゼント!

圖=健康長寿推進課(☎681-3167)

「夏の交通事故防止市民運動」 7月21日(火)~7月31日(金)

~ 運動スローガン ~ ゆずり合う ゆとりで走る 新時代

飲酒運転の根絶 歩行者優先のない 交通事故防止 安全利用の のお

定期的に乳がん検診の受診を!

保健福祉センターでは、30歳以上の女性向けに乳がん巡回検診を実施 します。乳がんは早期発見・早期治療をすれば治癒率が高くなります。 この機会をぜひご利用ください。

時期 9月、10月 ※検診日時は申し込みいただいた方に後日郵送でお知らせ

区役所保健福祉センター、久世ふれあいセンター のいずれか

①エコー検査 ②マンモグラフィ検査

①30歳代 ②40歳以上 (どちらも2年に1回受診可*)

*受診する年の12月31日時点で偶数年齢の方。 ただし、奇数年齢の方でも、前年に本市の乳がん検診を 受診されていない方は受診可能です。

費用 いずれも1,300円(免除制度あり)

③生年月日、④電話番号、

はがきに①郵便番号・住所、②氏名(フリガナ)・

⑤受診希望区(南区とご記入ください)、

⑥以前の受診の有無をご記入のうえ、

8月15日(土) までに以下まで郵送。 〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28 京都予防医学センター 乳がん巡回検診係

※申込書様式は京都市情報館ホームページから出力できます。

僴=健康長寿推進課(☎681-3573)



転車

- ●寄付金は、新型コロナウイルス感染症の 検査・治療及び感染症拡大の防止、新型 コロナウイルス感染症に伴う市民生活・ 経済活動への影響に対する市民・事業者・ 医療機関・医療従事者等への支援のための 取組に活用します。
- ●いただいた寄付金は「京都市新型コロナ ウイルス感染症対策支援支え合い基金」に 積み立てて活用します。
- ●企業·団体からのお申し出については、 寄付申出書により寄付を受け付けます。

京都市役所 行財政局 総務部 総務課 ふるさと納税担当

電 話: 075-222-3044 ファックス: 075-222-3838





南警察署 だより

自転車の盗難被害が多発

南警察署管内では、令和2年1月~3月の3ヶ月の間で49件の自転車盗被害 がありました。これは**全刑法犯の約4分の1**にあたります。

⑱=南警察署(☎682-0110)



夏の文化財防火運動

南区内には世界遺産「東寺」を始めとする歴史的に貴重 な文化財が多数あります。

現存している有形文化財は、そのどれもが当時の匠に よる高度な技術が駆使されたものばかりです。万一、貴重 な文化財が焼失すれば、すがた形が復元されたとしても、 歴史的な価値まで復元できるものではありません。貴重な 文化財を火災から守り後世に伝えることは、今を生きる私 たちの使命であると言え

るでしょう。 12日(日)から18日(土)ま で「夏の文化財防火運動」 を実施します。文化財関 係者や市民の皆さんと共 に文化財を火災から守る ため、火災予防を呼びか けますので、ご協力をお 願いします。

圓=南消防署(☎681-0711)

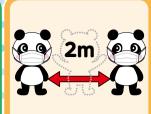
だより

新型コロナウイルス感染症から 自分を、みんなを守るために









まめに 手洗い・指先消毒 身体的距離の確保

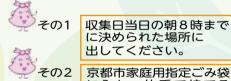






南エコまちだより <mark>~ごみの</mark>出し方について~

ごみ集積場所付近の方や通行される方への迷惑とならないよう、 また、事故を防止するため、次のことにご協力ください。



収集日当日の朝8時まで に決められた場所に 出してください。



しっかりと結んでください。 その3 1回の収集に出していた だくごみは、概ね2袋まででお願いします(45)に 袋をご使用の場合)。

に入れ、片手で持てる程度の重さにして、口を



- *ごみの出し方を守っていただくことは、新型コロナウイルスなどの 感染症対策として有効です。
- *ごみ収集車は、作業中ゆっくりと走行し、停車・発進を繰り返し ますので、ご理解とご協力をお願いします。
- *業者収集マンション等にお住まいの方については、管理会社等へ
- *事業ごみは、家庭ごみに出せません。

~ごみの捨て方について~

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑<mark>いのある方などがご</mark>家庭に いらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、 以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって **封をする**」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

②マスク等のご<mark>み</mark>に直接

触れること<mark>がな</mark>いよう

①ごみ箱にごみ袋を かぶせます。いっぱいに なる前に早めに②のとおり ごみ袋をしばって封を しましょう。







- *『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う 廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症 対策として有効です。
- *ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済み のマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に捨てましょう。

問=南エコまちステーション(☎366-0188)



九条ねぎの豚肉巻き

南区で活躍する食育指導員が考案した地産やさいレシピ をご紹介します♪

今回の地産やさいは「九条ねぎ」です。

九条ねぎは葉がやわらかく、特有のゼリー状のぬめりや 甘みが強いのが特徴です。

ねぎに多く含まれるアリシンは、豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収をよくします。ビタミン B1は糖質をエネルギーに変えるときに必要であり、疲労回復に効果的な栄養素です。

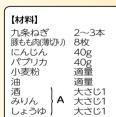
- 油を熱したフライパンで焼く。
- ③ 豚肉に焼き目がついたらAを加えて絡める。半分に切り分け



【栄養成分など】(1人分) エネルギー 230 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.4 g

作り方(2人分)

- ① 九条ねぎは6~7cm幅に切る。にんじん、パプリカは6~7cm 長さの細切りにし、さっと下茹でする。
- ② 豚肉を広げ、①を巻く。小麦粉を薄くまぶし、





日時 7月28日(火) 10:30~11:30 場所 イオン洛南ショッピングセンター

2F しあわせ広場

内容 前半:椅子に座りながらでも可能な、転倒予防の ためのストレッチや筋力運動

後半:ゲーム感覚でできる脳トレ

費用 無料(申込不要)

定員 20名(先着順)



