

9月は食生活改善普及月間
食育セミナー 災害時や非常時にも役立ちます!
「非常時にも役立つクッキング」

ポリ袋を使用して「ひとつのお鍋で一度に複数の料理を作ることができる話題の調理法」を体験してみませんか?
普段から覚えておくと、非常時にも役立ちます。
みなさまのご参加をお待ちしています☆

日時 9月11日(金) 10:30～12:30
場所 栄養指導室 (ヘルスピーア21内)
(受付:区役所3階 ⑥番窓口)

内容 調理実習
「非常時にも役立つクッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方
料理初心者の方も
お気軽にご参加ください。

定員 6名(先着順)
費用 500円

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・
手ふきタオル 2枚

申込 8月17日(月)から9月9日(水)
までに電話又は窓口で

⑥・⑧=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎681-3573・3階⑥番窓口)
受付時間:9:00～17:00
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、事前に体調などの確認を
させていただきます。

① 献立
② ごはん
③ たらこの山かけボン酢
④ 切干大根のカレー煮
⑤ トマトの
野菜ドレッシングがけ
⑥ みそ汁
※変更になる場合があります

知っておきたい歯のこと・口のこと

「オーラルフレイル」とは?
お口の機能の衰えです。この変化を見過すと、
心身の機能の低下にまでつながると言われます。

お口の機能の衰えチェック!

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪くなった
- お口が乾く・ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い

一つでも思い当たるものがあれば、
身近なケアから始めましょう。

☆お口の体操
☆唾液腺マッサージ
☆いい歯みがき
☆歯科健診 [お口の体操パンフレットは区役所3階⑥番窓口へ]

⑧=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎681-3573・3階⑥番窓口)

新型コロナウイルスの中でも
負けて活動中!

新型コロナウイルスの感染防止をしながらでも、やれることをやろうと、
様々な工夫・アイデアを凝らして活動を続けている南区の団体の様子をご紹介します。

西寺育成苑が「手作りガウンプロジェクト」に参加
障害のある方を対象とした通所施設・西寺育成苑の皆さんが、医療機関
にガウンを届ける「手作りガウンプロジェクト」に参加されました。

普段は企業からの依頼により作業に取り組んでいる、生活介護の利用者の皆さんが、丁寧にガウンを作成し、医療機関への応援メッセージを添えてお渡しされました。

施設長の小原さんは、「私たちに何かできることはないかと考えていたところ、この活動を知り、参加しました。医療機関の皆様の一助になれば大変嬉しいです。」とおっしゃっていました。

西寺育成苑(唐橋平垣町64-3)
障害のある方を対象とした通所施設。多機能型(就労継続支援B型・生活介護)とデイサービス(生活介護)を併設。

**令和2年度の
学区民体育祭中止のお知らせ**

学区民体育祭は、例年、9月下旬から10月にかけて各学区において開催されており、子どもからお年寄りまで、幅広い世代の方が参加される地域の一大イベントですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、**令和2年度は全学区において開催が中止**となっております。

⑧=地域力推進室(まちづくり推進担当)(☎681-3417・1階①番窓口)

南消防署 だより

平成30年6月18日、大阪府北部の内陸部で震度6を記録する大きな地震が発生しました。この地震は活断層が要因になったと言われており、同じ内陸部の京都市にも花折断層や桃山断層、宇治川断層など多数の活断層があります。花折断層を震源とする地震や南海トラフ地震が発生すれば、京都市全域が震度6以上となり、甚大な被害が発生すると予測されています。

毎年9月1日の「防災の日」は、大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、9月1日前後は台風の襲来が多いとされ、「災害への備えを怠らないように」との思いも込められています。突然やってくる自然災害。9月1日を非常用持ち出し品や安否確認方法、避難場所等について考える日にされてはいかうでしょうか。

⑧=南消防署(☎681-0711)

南警察署 だより

根絶! 飲酒運転

各種レジャー等で外出・飲酒の機会が増える夏を迎え、また、新型コロナウイルスの影響でオンライン飲み会も増える中、飲酒運転に起因する交通事故の発生が懸念されます。

飲酒運転は犯罪です。そして、それを許した人も運転者と同じ犯罪者です。強い意志で、しない、させない、飲酒運転!

酒酔い運転
罰則
5年以下の懲役または100万円以下の罰金
違反点
35点 → 免許取消し

酒気帯び運転
罰則
3年以下の懲役または50万円以下の罰金
違反点
13点(0.15mg以上0.25mg未満) → 免許停止
25点(0.25mg以上) → 免許取消し

⑧=南警察署(☎682-0110) ※()内の数値は呼気1㍉中のアルコール濃度

令和2年度「みなみ力で頑張る! 区民応援事業」採択団体決定

(令和元年度のまちづくり活動の様子)

区民の皆様が主体となり、企画・運営される活動に必要な経費の一部を支援する「みなみ力で頑張る! 区民応援事業」の採択団体が、審査会を経て決定しました。採択された5事業は今後紙面で紹介していきます。

① 活動内容 ② 団体名 ③ 主な活動場所

① 福祉施設と地域住民による庭づくり
② 社会福祉法人カトリック京都司教区カリタス会
③ 山王学区

① 子ども食堂
② 特定非営利活動法人 happiness ③ 唐橋学区

① 子育て中の母親を対象としたチャアダンス教室
② k-style ③ 久世学区

⑧=地域力推進室(企画担当) (☎681-3417・1階①番窓口)

自治会・町内会などの皆様へ
コロナでお悩み・お困りの地域活動を応援します!

新型コロナウイルスにより大きな影響を受ける地域活動に安心して取り組んでいただくため、市では具体的な活動方法・事例を紹介し、区役所・支所と連携して活動への支援を行っています。詳しくはお問い合わせください。

(支援例)
・コロナ対策を施した活動方法・事例(新しい地域活動スタイル)の紹介
・地域活動における感染予防策への助成
・地域活動へのICTの導入支援(講座の開催等)

京都市 新しい地域活動スタイル 検索

⑧=市・地域自治推進室(☎222-3049)

京都五山送り火、今夏は大幅に規模縮小

毎年8月16日に行われる京都のお盆の伝統行事「五山送り火」。御先祖の霊(御精霊様)を送るために点火されるもので、先人に思いをいたし感謝する、大切な伝統行事です。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を大幅に縮小して行われます。

例年とは違う形になりますが、本来の意義を改めて考える機会とし、どうぞ静かにお過ごしください。

⑧=市・文化財保護課(☎366-1498)

ナンナンのこれってどなん? その25 **京都市いきいき市民活動センター**

京都市いきいき市民活動センターは、サークル活動など、みんながいきいきと活動することを応援するために設置された施設だよ。会議室や和室、料理室などを貸館として提供しているよ。南区には「吉祥院」「上鳥羽北部」「上鳥羽南部」「久世」の4つのセンターがあって、それぞれが地域の特色を活かした施設づくりを目指しているよ。

みんなもセンターの利用を通して、他の利用者や地域の人達とつながろう!
◆開館日時 毎水曜・月曜
(火曜は休館)
午前10時～午後9時
(日曜日のみ午前10時～午後5時)

⑧いきいき市民活動センター

久世 上鳥羽南部 上鳥羽北部 吉祥院

平安時代から続く伝統芸能 **六斎念仏** を体感しよう

南区では、上鳥羽、吉祥院、久世に伝承されている「六斎念仏」。六斎念仏には「念仏六斎」と「芸能六斎」があって、国の重要無形民俗文化財に指定されているよ!

上鳥羽六斎念仏(念仏六斎) ※芸能六斎は中止
日時 8月22日(土)19:00～ 場所 浄禅寺(上鳥羽岩ノ本町)
◆市バス(18号系統)「地藏前」から東へ徒歩1分
⑧=熊田代表(☎202-7133)

吉祥院六斎念仏(芸能六斎)
日時 8月25日(火)20:00～ 場所 吉祥院天満宮(吉祥院政所町)
◆市バス(43号系統など)「吉祥院天満宮前」から西へ徒歩3分
⑧=吉祥院いきいき市民活動センター(☎691-7561)

久世六斎念仏(芸能六斎)
毎年8月31日に蔵王堂光福寺で行われていますが、今年は中止となりました。

※正午から午後1時も窓口業務を実施します
区役所・支所(出張所を含む)の
開庁時間を変更しています!
8月30日(土)のみの開庁
午前9時～午後5時