

### 食育指導員おすすめ！ 手軽にできて野菜も摂れます。食卓にもおすすめ☆

## 地産 やさいレシピ

今回の地産やさいー小松菜

**食育指導員とは？** 食育指導員は、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。

南区で活躍する食育指導員が考案した、南区の地産やさい(小松菜)を使った副菜レシピをご紹介します。南区ホームページ(トップページ▶暮らしの情報▶健康▶栄養・食生活)にて、小松菜・九条ネギ・春キャベツ・金時にんじんを使用したその他のレシピも載せていますので、ぜひご覧ください。

### 小松菜としめじのスープパスタ

**作り方(2人分)**

- ① 小松菜は洗って3cmの長さに切り、しめじは石づきを落としてほぐす。ベーコンは短冊切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めたところに、ベーコン、小松菜、しめじの順に入れて炒める。
- ③ ②に水とチキンコンソメを入れ、スパゲッティを入れる。
- ④ スパゲッティがやわらかくなったら、しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。

**【材料】**

小松菜	1/2束
しめじ	100g
ベーコン(厚切り)	100g
スパゲッティ(早茹でタイプ)	200g
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1かけ
水	800ml
チキンコンソメ	1個
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

**【栄養成分など】(1人分)** エネルギー 726kcal・たんぱく質 21.7g・脂質 34.1g・食塩相当量 2.8g

### 7月18日に開催された「親と子の写生会と東寺拝観」の入賞作品!

計74点の作品の中から入賞作品9点が選出されました。

 南区文化協議会長賞 岡司 朋果さん (南大内小6年)	 南区民ふれあい事業実行委員会賞 金川 航大さん (吉祥院小4年)	 南区長賞 島田 玲衣さん (祥栄小2年)
 東寺賞 金川 実玖さん (吉祥院小6年)	 小学校長会南支部長賞 寺尾 一葉さん (南大内小4年)	 南区小学校PTA連絡協議会長賞 前川 海皇さん (久世西小2年)
 みやこ子ども土曜塾賞 左近 泰佑さん (唐橋小2年)	 京都新聞賞 左近 泰佑さん (唐橋小5年)	 イオンモールKYOTO賞 久世 倫子さん (上鳥羽小3年)

◎＝地域力推進室(企画担当) ☎681-3417・1階①番窓口

### 地域密着型SNSアプリ「ピアZZ」に 南区と下京区が一体でエリア開設!

PIAZZA(株)が運営する「ピアZZ」は、まちに暮らす人同士がお互いに情報を発信し合うことで、まちのことで知り、つながりを作っていくことができる地域密着型SNSアプリです。11月9日(月)から、「ピアZZ」アプリ内に南区と下京区の2区に限定したエリアを開設しています。ぜひご利用ください!

ほかにこんなことができます!

- ◆ おもちゃや家具、家電など不要品の譲り合いができます!
- ◆ 区役所の新着情報を確認することができます!

登録無料

www.piazza-life.com

QRコード

### 第2回南区SNSフォトコンテスト「みなみなみつけ」

南区内の魅力的な「ひと・もの・こと」「市バス・バス停周辺の風景」を撮影してInstagramに投稿してください!

●募集期間 令和3年1月31日(日)まで

●賞品 優秀な作品を投稿いただいた方には京都肉や京野菜など豪華賞品をプレゼント!

応募方法など詳細はこちら!

◎＝地域力推進室(企画担当) ☎681-3417・1階①番窓口

### 自分の健康、ついつい後回しになっていませんか? 南区役所はそんなママをサポートします!

「子育てに忙しく自分のことはついつい後回しになってしまう」「健診はきっかけがなくて…」「たくさんお金がかかりそう…」「家族のためにも健康について勉強したい」

そんなママたちに向けて、南区では健康に関する情報を発信し、サポートする取組「ままけん」を実施しています!

乳がん検診や京都市青年期健康診査、成人・妊婦歯科相談、食育セミナーなど、役立つ情報を発信中です!

詳しくは区役所HPをご覧ください!

◎＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階☎番窓口

### 京都市自治記念式典を開催 市政への功労者、市民憲章の推進者を表彰

10月15日(木)、京都市自治記念式典が開催され、南区からは未来に向けた魅力あふれるまちづくりなど、市政の発展に多大な貢献をされた42名30団体が表彰されました。

また、同日に令和2年度京都市市民憲章推進者の市長表彰も行われ、南区からは8名1団体が表彰されました。

京都市市民憲章は京都を美しく豊かにするために市民一人ひとりが守るべき規範として、昭和31年5月に制定され、市と区では毎年、憲章の推進に率先して取り組んでおられる方々や団体を表彰しています。

◎＝地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎681-3417・1階①番窓口

### 南警察署 だより

## 不審な電話に注意!

キャッシュカードや通帳を警察や区役所が預かることはありません。

他人が暗証番号を聞いてきたら詐欺ですので、絶対に教えないでください。

不審な電話は、慌てないで110番通報するか、必ず誰かに相談しましょう。

不審電話はすぐに通報!

110番もしくは南警察署

◎＝南警察署 ☎682-0110

### 南消防署 だより

## 「放火による火災を防ぎましょう!」

京都市の火災原因で、毎年上位にあるのが「放火」です。京都市では、市民の皆様、地域、事業所、消防署、消防団が一体となって地域の放火防止に取り組んでいます。

この機会に、地域社会の一員としてお互いに協力し、放火されない環境づくりを進めていきましょう!

○放火火災から大切な命や財産を守るために、以下のことを実践しましょう!

- ・家の周りには燃えやすいものは置かないようにしましょう。(ゴミは決まった日に出しましょう!)
- ・夜間、建物の周囲や駐車場は、照明を点灯して明るくしましょう。
- ・空き家、物置には鍵を掛けましょう。
- ・車やバイクのボディカバーは、燃えにくいものを使いましょう。
- ・地域ぐるみで放火防止に取り組みましょう。

◎＝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

事業名: 演劇塾アートプレイフル事業 (こども・青少年居場所づくり事業)

団体名: 劇企画パララン翠光団

こどもや青少年を対象に、演劇につながるアートを気楽に体験してもらおうワークショップを実施しています。演劇をやっている方、興味のある方もおいでください。みんなと楽しみながらつくっていきます。来年2月まで小道具づくりやダンス、大道芸などいろいろな講座が自白押し。1回のみの参加でもOKです。

日時 11月22日(日) 13:00~16:00  
小道具をつくらう(レジンによるアクセサリーをつくる)

12月6日(日)・12月20日(日) 13:00~16:00  
からだからのダンスをしよう

場所 南青少年活動センター 費用 無料

対象 南区内に在住・通学の小学生~高校生

◎＝メールで劇企画パララン翠光団(代表: 務川(むかわ))まで(メールアドレス: mukawa1207@yahoo.co.jp)

### 移動式拠点回収について 南エコまちだより 10月1日以降の雑がみの回収について

市民の皆様により身近な場所で資源物を排出していただけるよう、まち美化事務所が公園等へ出向き、資源物を回収する「移動式拠点回収」を実施していますのでご利用ください。

●回収するもの

回収品目	
○古紙	○雑がみ
○紙パック	○使用済てんぷら油
○古着類	○乾電池
○ボタン電池	○充電式電池
○蛍光管	○水銀体温計
○水銀血圧計	○小型家電
○記憶媒体類	○インカートリッジ
○リユースびん	○刃物類
○使い捨てライター	○陶磁器製の食器
○せん定枝(木の枝)	

●事業ごみは、家庭ごみに出せません。

●移動式拠点回収事業の日程や雑がみの回収日については本市ホームページをご確認ください!

◎＝南エコまちステーション ☎366-0188・1階①番窓口 ◎＝南部まち美化事務所 ☎681-0456

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、掲載イベントが中止・変更になる場合があります。各問い合わせ先にてご確認ください。

イベント参加の際は、マスクの持参・着用をお願いします。体調不良の際は参加をご遠慮ください。