



食育セミナー 「おうちご飯にバランスプラス」

バランスのよい食事が大切なのはわかるけれど、バランスがよいってどう考えたらいいの？
今回は簡単な「バランス」の物差しをいくつかご紹介し
ます。おおまかな目安を押さえて健康寿命をのばしま
しょう!



日 時 2月10日(水) 10:30～12:30
場 所 栄養指導室 (ヘルスピア21内)
(受付: 区役所3階3番窓口)
内 容 講話、調理実習、試食
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 1月15日(金)から2月8日(月)までに
電話又は窓口で

★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。



献 立

- ◆ ひじきごはん
- ◆ 冬野菜の和風
ミルクポトフ
- ◆ かぼちゃもち

※献立は変更になる場合が
あります

☎・☎＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当)
(☎681-3573・3階3番窓口)

久世中学校PTAが 令和2年度優良PTA文部科学大臣表彰を受賞

文部科学省では、PTAの健全な
育成と発展に資することを目的
として、毎年度、優秀な実績を
上げているPTAの表彰を行って
います。

日頃から学校と地域とが思い
をひとつにして、子どもたちの
教育を力強く支え、「子どもは地
域の宝物」という熱い思いで積
み重ねてこられた久世中学校PTA
の方を中心とした取組が高く評
価され、11月27日に表彰されま
した。



南消防署 だより

「命を守る教訓」

近畿地方を中心に甚大な被害をもたらした、兵庫県南部地震(阪神・淡路
大震災)発生から四半世紀以上が経過しました。
この大震災で6千人を超える尊い生命が失われ、4万人以上が負傷するな
ど、数多くの人々が暮らしの基盤を失いました。
しかし、時の流れと共に人々の記憶は薄れ、大震災を知らない世代が増えています。
現在震災への備えとして知られる多くの
ものは、大震災の惨禍と引き換えに得られ
た貴重な教訓です。あの震災を振り返り、
家庭、職場そして地域で家具の転倒防止、
初期消火訓練などの得られた教訓を実践
することが、大切な生命を守ることにつな
がります。
さらに、大災害の際に対応が一層困難と
なる感染症に備え、マスク、消毒液、体温
計なども非常持出用品に加え、減災への取
り組みを進めていきましょう。

☎＝南消防署(☎681-0711)

神戸市より提供

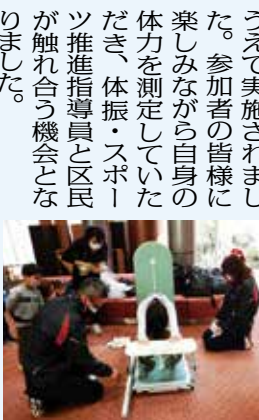
☎＝地域力推進室(まちづくり推進担当)
(☎81-3417・1階1番窓口)



京都市体育振興会連合会 女子バレーボール交流大会

11月15日(日)にハンテリスアリーナ
で開催された大会に塔南体振・唐橋体振・
祥栄体振の3チームが参加しました。
塔南体振・唐橋体振チームは優秀チーム
として表彰され、祥栄体振チームは惜しく
も表彰を逃しましたが、3チームとも、白
熱した試合を展開
し、バレーボールを
通じた交流を楽し
む大会となりました。

☎＝地域力推進室(まちづくり推進担当)
(☎81-3417・1階1番窓口)



みなみみんなで体力測定を開催

11月8日(日)、南区体育振興会連合会
及び南区役所共催による「みなみみんな
で体力測定」が南区役所で開催され、50人
が参加しました。
コロナ禍で相次いで様々な地域活動が中
止となる中、「こんなときでも何かできるこ
とはないか」との思いから、スポーツを楽
しむきっかけづくり、区民の交流の場づく
りを目的として、感染防止対策を講じた
うえで実施されました。
参加者の皆様に
楽しみながら自身の
体力を測定してい
ただき、体振・スポー
ツ推進指導員と区民
が触れ合う機会とな
りました。



みなみの広場

11月27日(金)、南区基本計画策定委員
会第4回会議を区役所で開催しました。
南区では、平成29年2月に、多様な主体
がともに力を合わせて取り組む指針として、
「南区基本計画(第4期)」を策定しました。
この計画が今年度で終了することから、次
期計画の策定に向け、自治会、企業、学校
関係など多様な分野の方に議論いただい
ています。



☎＝地域力推進室(企画担当)
(☎81-3417・1階1番窓口)

検索

南区一斉清掃 寒さに負けず、区内をきれいに!

12月13日(日)、南区自治連合会による
12月の南区一斉清掃が行われ、多くの区民
の皆様が参加されました。
元陶化小学校(陶化学区)での開始式の
後、区民の皆様がほ
うきやごみ袋を手
に、道の脇などを清
掃し、区内をきれい
にしました。



南部まち美化事務所
により収集されました。

イオン洛南&南区役所 コラボ企画

「ひざ痛・股関節痛を 予防するエクササイズ」

前回ご好評いただいた「肩こり・腰痛スッキリエクササイズ」の
続編です。ひざや股関節痛の予防につながる、椅子に座りな
がらでも可能な、無理のないストレッチや筋トレをお伝えします。
ぜひご参加ください。

日時 1月26日(火) 14:00～15:00

場所 イオン洛南ショッピングセンター
2F しあわせ広場

費用 無料 定員 20名(先着順)
※タオル、飲み物、マスクをご持参のうえ、
動きやすい服装でご参加ください。

主催 南区役所
協力 ヘルスピア21

☎＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当)
(☎681-3573・3階3番窓口)



子どもを守る! おうちでできる感染症対策を知ろう!

新型コロナやインフルエンザなどの感染症について、基礎知
識や予防のポイントを楽しく学べる展示をします。手の洗い残し
がないかチェックできるコーナーで、手洗いのポイントも学べま
す!来場者に感染症対策グッズをプレゼント!

日時 1月20日(水) 11:00～13:00

場所 イオンモール KYOTO Sakura館 1階 センターコート

費用 無料



☎＝子どもはぐくみ室(子育て相談担当)
(☎681-3574・ヘルスピア内2番窓口)

みなみ力で頑張る! 区民応援事業の 活動紹介

芸術家と協同で福祉施設を地域にひらく
「ノガミツ プロジェクト」事業
[団体: 社会福祉法人カトリック京都司教区カリタス会]

東九条のぞみの園では、芸術家の山本麻紀子氏らと、施設の
“中庭再生”に取り組んできました。地域の方々からの“おす
わけ”の花を植えたり、畑を作ったりと人々が集える憩いの場と
して生まれ変わりました。そして、その作庭風景を表した巨大
タペストリーづくりにも取り組んできました。この度、
子どもから大人まで、たくさんの方々の協力を得て、
約1年半をかけて完成させた力作を皆様に披露する展覧
会を開催しますので、是非、お越しください。



展覧会①

日時 1月18日(月)～30日(土) 10:00～17:00
場所 地域・多文化交流ネットワークセンター(希望の家)
(南区東九条東岩本町31)

展覧会②

日時 2月5日(金)～14日(日) 10:00～18:00
※2月5日、8日、12日、13日は
21:00までご覧いただけます。

場所 THEATRE E9 KYOTO エントランス
(南区東九条南河原町9-1)

※いずれも入場料無料(申込不要)
☎＝総合福祉施設 東九条のぞみの園・担当:小泉(☎662-3961)



マスクデザインコンテスト結果発表

京都中小企業家同友会南支部及び南区役所では、コロナ禍の中「いつもと違
うハロウィン」を楽しめる手作りマスクコンテストを10月5日から11月20日ま
で開催しました。
計88点の応募作品の中から入賞作品が決定しましたのでお知らせします。ご応
募ありがとうございました!



京都中小企業家同友会
南支部長賞
丹波咲楽 様



ファミリー賞
クモ男が
やってきた 様



入賞おめでとう!

ハッピーハロウィン(最優秀)賞
ほちよ子 様



デザイン賞
原田達菜 様



南区長賞
あやちゃん 様



ユニーク賞
右近旭 様



キッズマスク賞
ゆい&れいか&
きこ 様



☎＝地域力推進室(まちづくり推進担当)
(☎681-3417・1階1番窓口)

南エコまちだより ～みなみリユース会の開催について～

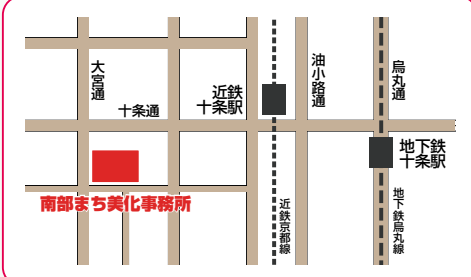
南区地域ごみ減量推進会議では地域と一体となつてごみ減量の取組を進めています。
この度、皆様のご家庭で不要となり回収した資源物のリユース会(無料提供)を開催します。

日時 2月6日(土) 9:00～12:00
場所 南部まち美化事務所(南区西九条森本町50)
市営バス停「十条大宮」から徒歩約5分
品目 ・陶磁器製の食器
・子ども服、子どものおもちゃ等

※リユース品につきキズ・汚れがあります。
また、数に限りがありますので予めご了承ください。

※持ち帰り用のマイバッグ等をご持参ください。

※公共交通機関のご利用をお願いします。



☎＝南エコまちステーション(☎366-0188・1階1番窓口)

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。各問い合せ先
に確認ください。

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