

### コロナ禍の今こそ！ おうち時間に楽しめる！南区のオンラインコンテンツをご紹介します！

**みなみなみみみオンライン**  
南区をもっと知って・学んで・楽しんで・好きになってもらうことを目的に、まちづくり活動の紹介等を、各SNS(YouTube、フェイスブック、インスタグラム、ツイッター)を用いて配信しています。

**みなみの未来人**  
明日の南区を照らす人々をYouTubeでインタビュー形式で紹介しています。

動画はこちら →

**地域SNSアプリ「ピアZZ」**  
PIAZZA(株)が運営する地域密着型SNSアプリ「ピアZZ」で、ご近所の方とオンラインでつながり、生活の役に立つ情報を交換しませんか？

スマホからダウンロード無料!!

動画はこちら →

**南区社会福祉協議会YouTubeチャンネル**  
家でも出来る! 介護予防体操・子育て動画

動画はこちら ↓

**バタバタ変わり絵**  
ゆっくりに遊んでいます

**京都動物愛護センター YouTubeチャンネル**  
センターで暮らしている保護犬や保護猫の紹介動画や実施している普及啓発事業に関する動画を配信しています!

動画はこちら ↓

**みなみ力で頑張る! 区民応援事業の活動紹介** 参加者募集!

**「子育てママチアsmileプロジェクト2020」** 【団体: K-style】

子育て中の母親がチアダンスをきっかけとして運動不足解消、ストレス発散、また母親同士の交流を深め、子育ての情報交換、助け合いができる子育てしやすい地域となることを目標としています。地域イベントにも積極的に参加し、チアダンスを通して地域貢献を目指します。活動の様子はYouTubeに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。  
https://www.youtube.com/watch?v=xqQ\_UBon4o

【ママチアダンス体験会】  
日時 毎週金曜日18:45~19:25(40分)  
場所 久世ふれあいセンター(久世楽山町)  
費用 1回目の体験会のみ無料。2回目の参加より1回1,000円  
対象 子育て中のママはもちろん、子育てを一段落した方も大歓迎です。親子参加OK!  
※日時・場所は変更になる場合がありますのでお申込み時にご確認ください。 ☎☎=K-style担当: 春田 ☎090-3948-6323

検索

**愛犬のために忘れずに! 登録と狂犬病予防注射**

「狂犬病予防法」により、犬の飼い主は、飼い犬の登録(生涯に1度)と狂犬病予防注射(年1回)を受けさせることが義務付けられています。

必ず、お近くの動物病院で狂犬病予防注射を受けさせてください。

毎年、4月に小学校等の会場で実施している狂犬病予防集合注射は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

☎=医療衛生センター南東部方面担当 ☎746-7213

**南消防署 だより** 救命講習のご案内

突然目の前で人が倒れたとしたら、あなたならどうしますか? その時、近くに居合わせた人がすぐに応急手当を始めれば、命が助かる確率が大きく上がります。

京都市消防局では、大切な人を助けることができる応急手当の知識や技術を、一人でも多くの市民の皆様に身に付けていただくため、下表のとおり救命講習を開催しています。

講習区分	講習内容	講習時間
普通救命講習(I)	成人に対する以下の応急手当が学べる講習 ●AEDの使用法 ●心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸) ●止血法 ●気道の異物除去法	3時間
普通救命講習(III)	小児・乳児に対する以下の応急手当が学べる講習 ●AEDの使用法 ●心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸) ●止血法 ●気道の異物除去法	3時間
上級救命講習	普通救命講習(I)に以下の内容を加えた、更に幅広く応急手当を学べる講習 ●小児・乳児に対する心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸) ●骨折などの外傷の処置 ●傷病者の搬送法 など	8時間

詳しくは、南消防署までお問い合わせください。 ☎=南消防署 ☎681-0711

**力作ぞろいの3千258名 第12回 南区子ども書道展**

南区長賞 飛雪千里  
京都市長賞 夢に挑戦  
南区長賞 歳月不待人  
南区長賞 正月年賀状

南少年補導委員会による「南区子ども書道展」が開催されました。

今回は、区内に住む小学生など3千258名から力強く個性あふれる作品が出品され、2名の方に「京都市長賞」が贈られたほか、「南区長賞」など9賞が36名の方に贈られました。

【京都市長賞】石黒 来夢さん(洛南中3年)  
【京都市長賞】尾崎 有斗さん(吉祥院小6年)  
【南区長賞】岡本 心愛さん(洛南中3年)  
【南区長賞】番場 音々さん(祥豊小5年)

みなみの広場

## 南区基本計画(案)のキャッチフレーズとご意見を募集します! ～わたしたちが住む南区を、5年後、どんなまちにしたいですか?～

この度、南区では、令和3年度から5年間のまちづくりの指針となる「南区基本計画」の案を作成しました。

〇めざす区の未来像  
まちづくりの原動力となる、地域での人と人との結びつきや活発な地域活動といった南区ならではの「みなみ力(地域力)」を計画の基盤として位置づけ、7つの未来像を描いています。

案の一部をご紹介します!

- 子ども・若者が育つまち
- 美しく環境にやさしいまち
- のちと暮らしを守るまち
- 文化芸術が舞い咲くまち
- 活力あふれるまち
- 健康やかに暮らせるまち
- みなみ力(地域力)が息づくまち

募集します!

①キャッチフレーズ  
「南区基本計画」が区民により身近に親しまれるものとなるようキャッチフレーズを募集します。  
(例)みなみ力ではぐくむ みんなが住みやすいまち 南区

②案へのご意見(パブリックコメント)  
「南区基本計画」を、皆さんの暮らしにもっと身近な計画にするため、案をご一読いただき、ご意見をお寄せください。いただいたご意見を踏まえて検討し、令和3年8月に策定する予定です。

募集期間 4月1日(木)～4月30日(金)  
応募方法 郵送、FAX、電子メール、南区役所ホームページの送信フォームのいずれかでお願いします。  
【郵送】〒601-8511 (住所不要) 南区役所地域力推進室企画担当  
【FAX】671-9653  
【電子メール】nan-nan@city.kyoto.lg.jp

南区基本計画の案はこちら →   
※案は4月1日(木)から公開します。

※イラストはイメージです。 ☎=地域力推進室(企画担当) ☎681-3417・1階⑩番窓口

**地産やさいレシピ** 食育指導員おすすめ!  
今回の地産やさいー水菜

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「水菜」です。

葉柄は淡緑色ですが葉先に向かうほど濃緑色となり、葉に深い切れ込みがあるのが特徴です。クセのない味わいでシャキッと食感がよいのでサラダにするもよし、肉や魚の臭みを消してくれるため、鍋物にも重宝されます。関東方面では京菜と呼ばれています。

**水菜とにんじんの白和え**

水菜に多く含まれる葉酸は、貧血予防にかかせないビタミンです。また、胎児の神経管閉鎖障害の発症を予防する働きがあります。妊娠初期だけでなく、妊娠を計画している女性、妊娠の可能性のある女性にも積極的に摂ってほしい栄養素です。

【栄養成分など】(1人分) エネルギー 140kcal  
たんぱく質 9.7g・脂質 7.1g・食塩相当量 1.4g

**作り方(2人分)**

- 木綿豆腐は水切りしておく。
- 水菜は茹でて水にとったら軽く絞り、3cmの長さで切る。ちくわは3cmの長さで5mm幅に切る。
- にんじんは3cmの長さで5mm幅に切り、茹でる。
- ①をすり鉢・すりこぎや泡立て器等でつぶしてAを混ぜ、②③を加えて和える。

【材料】  
木綿豆腐 150g(1/2丁)  
水菜 100g(1/2束)  
ちくわ 1本  
にんじん 30g  
A すりごま 大さじ1/2  
うすくちしょうゆ 小さじ2  
砂糖 大さじ1/2

**日曜日でも区役所で転入・転出の手続きができます**

開所日時 3月21日、3月28日、4月4日の日曜日  
いずれも9時から12時

取扱業務	窓口
住所異動 転入・転出・転居届	市民窓口課 ☎681-3632 2階②番窓口
戸籍届出 出生・死亡・婚姻届など	
印鑑登録 印鑑登録・抹消など	
証明書発行 住民票の写し、戸籍謄本・抄本、印鑑登録証明書など	

\*久世出張所は開所しません(久世地域の転入・転出や戸籍の届出は南区役所で受付可)。  
\*一部取り扱わない業務(税関係証明書の発行など)があります。

**住民票の写し等は証明書発行コーナー**  
(地下鉄市役所前(ゼスト御池内)・竹田・山科・北大路駅、阪急桂駅)やコンビニでも一部が取得できます

取扱証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本等  
\*取扱証明書の種類は、区役所窓口、証明書発行コーナー、コンビニ交付等で異なります。

取扱時間  
・証明書発行コーナー(上記5駅):  
平日 9:00~19:00、土・日曜日 9:00~17:00  
(祝日、休日、年末年始を除く)  
・コンビニ交付:  
6:30~23:00(年末年始を除く)  
ただし、戸籍関係証明書及び戸籍の附票は平日 8:45~19:00、土・日曜日 8:45~17:00(祝日、休日、年末年始を除く)  
☎=市・地域自治推進室(市民窓口企画担当) ☎222-3085

コンビニ交付にはマイナンバーカードが必要だよ!

**上下水道局からのお知らせ**

お引越等水道の使用を開始又は中止される時は、あらかじめ(おおよそ一週間前まで)に連絡をお願いします。

☎ 上下水道局南部営業所  
605-2011 FAX 605-1370