

### 食育セミナー 「フライパンで簡単バランスクッキング」

バランスのよい食事が大切なのはわかるけれど、バランスがよいつてどう考えたらいいの？

今回は少ない調理器具で主食・主菜・副菜を揃える方法をお伝えします。

料理に自信のない方、簡単な方法を知りたい方大歓迎です。

日時 ① 7月28日(水) 10:30~12:30

② 7月30日(金) 10:30~12:30

\*①②いずれかでお申込みください。

場所 栄養指導室(ヘルスピア21内)  
(受付: 区役所3階 ⑥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

費用 500円

持ち物 エプロン・三角巾・  
手拭きタオル(2枚)・マスク

定員 各6名(先着順)

申込 ①7月15日(木)~26日(月)

②7月15日(木)~28日(水)

上記期間に電話又は

窓口でお申込みください。



- 献立
  - コーンご飯
  - カラフル魚の包み焼き
  - かぼちゃとフロッコリーのチーズフォンデュ風
  - ブルーベリーの蒸しケーキ
- ※献立は変更になる場合があります

④・⑤ = 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。

### 夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。夏野菜には生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴です。

#### なす

なすに含まれるナスニンには強い抗酸化力があり、注目されている栄養成分です。



#### トマト

トマトに含まれるリコピンには、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があるといわれています。



#### ピーマン

ピーマンに含まれるクエルシトリンには、新陳代謝を高め解毒作用を強める働きがあります。



食養生ノススメ

夏野菜を食べて健康に!



### 夏バテ予防に効果あり!夏野菜の美味しい食べ方は...

#### 夏野菜とわかめの酢の物

##### 材料(2人分)

- ミニトマト 100g (10個)
- きゅうり 40g (小1/2本)
- 塩蔵わかめ\* 10g
- 鶏ささみ 40g (1本)
- 酒 小さじ2
- いりごま 小さじ1

##### 合わせ調味料A

- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2

\*塩蔵わかめは乾燥わかめ2gで代用できます!

#### 作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、きゅうりは薄い輪切りにする。塩蔵わかめは水に漬けて戻し、塩抜きしてから、ざく切りする。
- ②耐熱皿に鶏ささみを並べて酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分30秒ほど加熱し、粗熱がとれたら、ほぐす。
- ③合わせ調味料Aをよく混ぜてから②に加え、水気を切った①と和える。
- ④器に盛り付け、いりごまをふる。



(1人あたり) エネルギー 76kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 1.1g / 食塩相当量 1.0g / 野菜量 70g

## 南消防署 だより

### 熱中症を防ぎましょう!

毎年、この時期になると熱中症により救急搬送される方が多くあります。

熱中症を予防し、安全に夏を乗り切るために、次のことに気をつけましょう。

特に、温度、湿度が上昇する時は、我慢せずにエアコンや扇風機を有効に使いましょう。(室温の目安は27~28℃)

#### ◆熱中症予防のポイント

- 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける。
- 服装は吸湿性や通気性のよい白系統のものを選び、外出の際は帽子、日傘の利用を。
- 喉が渇く前や暑い所に行く前に、水分補給をする。
- 汗をたくさんかいたときは、水分と一緒に塩分も補給する。
- ◆「熱中症かも…」と感じたら
- 涼しい場所へ移動し、安静にしましょう。
- 衣服を緩めて、首や脇を冷やしましょう。
- 意識がはっきりしている場合は、水分及び塩分を補給しましょう。
- 意識の状態が悪い場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

積極的に水分補給をしよう



暑さを避けよう



☎=南消防署(☎681-0711)

## 市民憲章の推進者を表彰

南区から、区長表彰9名



このほど、令和3年京都市市民憲章推進者の表彰式を開催しました。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)

## 災害に備えて飲料水の備蓄を!

上下水道局では、災害用備蓄飲料水「京のかがやき 疎水物語」を製造・販売しています。



区役所(3階③番窓口)でも来所により申込みいただけます(配達日は後日)。大雨や台風などの災害に備え、飲料水の備蓄をお願いします。

(1ケースから購入)

費用 2,400円 (1ケース24本入り) ※市内配達無料

☎=上下水道局お客さま窓口サービスコーナー(☎672-7770)

## 「夏の交通事故防止市民運動」 7月21日(水)~7月31日(土)

~運動スローガン~

ゆずり合う笑顔が行き交う京の夏

運動重点

- ◆ 信号機のない横断歩道における歩行者優先の徹底
- ◆ 子どもと高齢者の交通事故防止
- ◆ 自転車の安全利用の推進
- ◆ 飲酒運転の根絶

## 役所・金融機関・警察官を名乗る不審電話が多発中!

電話で「お金の還付」「キャッシュカード」の話は100%詐欺です。

不審な電話があればすぐに110番を!



## 南工コまちだより ~ごみ減量推進会議とは~

ごみを減らし、環境を大切にしたい「まちと暮らし」の実現を目的として、市民、事業者、行政により設立された団体です。南区でも各学区に団体が設立されており、それぞれの地域で啓発活動等を行い、地域住民の更なるごみの減量・リサイクルの推進を支援するために活動しています。

※ごみ減量に関わる情報を、情報誌「ごみ日和」にて紹介しています。(エコまちステーション窓口で配架)

☎=南工コまちステーション(☎366-0188・1階①番窓口)

## 高等職業訓練促進給付金等事業の拡充について

市内在住のひとり親家庭の親を対象とする当事業において、令和3年度に修業を開始した場合に限り、以下の場合にも給付の対象となるように拡充しました。

- 所定の資格取得のため、養成機関で6ヶ月以上のカリキュラムを修業する場合
- 雇用保険制度の専門実践教育訓練給付の指定講座、特定一般教育訓練給付の指定講座、一般教育訓練給付の指定講座(情報関係に限る)の中で、6ヶ月以上のカリキュラムを修業し、民間資格等を取得する場合

☎・☎=子どもはぐくみ室(子育て推進担当)(☎681-3281・ヘルスピア21内③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。各問い合せ先にご確認ください。イベント参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。体調不良の際は参加をご遠慮ください。

## 子育て支援ルーム「すくすくみなみ」

「すくすくみなみ」は、乳幼児とその保護者の方が一緒に遊んだり、他の親子と交流できる施設です。参加費無料で南区にお住まいの乳幼児とその保護者の方なら、どなたでもご利用いただけます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、昨年3月から閉所しておりましたが、6月25日に再開しました(事前申込制、定員制に変更しています)。



日程	時間
8月 4日(水)、8月18日(水)、8月31日(火)、9月 1日(水)	10:00~12:00

場所 ヘルスピア21・2階  
内容 親子同士の気軽な交流、子育て相談など  
対象 乳幼児とその保護者 費用 無料 定員 5組(抽選)  
申込 開所日の2週間前までにメールでお申し込みください。題名を「すくすくみなみ〇月〇日申込」として、①お子さまの氏名 ②生年月日 ③保護者氏名 ④住所 ⑤電話番号 のご記入をお願いいたします。アドレス: minami-hagukumi@city.kyoto.lg.jp

☎=子どもはぐくみ室(子育て相談担当)(☎681-3574・ヘルスピア21内②番窓口)

## 定期的に乳がん検診の受診を! 40歳以上の女性を対象に保健福祉センター等で実施

40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療率が高くなります。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

場所 区役所保健福祉センター(ヘルスピア21内)、久世ふれあいセンターのいずれか

内容 マンモグラフィ検査

対象 40歳以上 (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 1,300円(免除制度あり)

申込 乳がん巡回検診申込書※を以下まで郵送

〒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

※申込書は乳がん検診案内チラシに添付、健康長寿推進課窓口又は京都市ホームページ(「京都市乳がん検診」と検索)でも入手可能

申込期限 8月15日(日) 当日消印有効

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎681-3573・3階⑥番窓口)

