

第152回 南区民ウィンター文化フォーラム 開催案内

南区文化協議会では区民の方が歌や踊り、楽器演奏などを披露する「南区民ウィンター文化フォーラム」を開催します。

日時 11月25日(金) 13:30~15:30
場所 区役所ホール(ヘルスピア21内)
内容 コーラス、大正琴、フラダンス等
費用 無料(観覧自由)
主管 南区文化協議会



☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎681-3417・1階①番窓口

お知らせコーナー

☎=問い合わせ ☎=申し込み

区役所

南区西九条南田町1-3 ☎681-3111(代) F.681-5513
 ●開庁日 土・日・祝日、年末年始 ●市バス 南区総合庁舎前、東寺南門前

毎週月・木曜日は障害保健福祉課の窓口(ヘルスピア21内)に手話通訳者が配置されています。(FAX691-1397)

相談

弁護士による京都市民法律相談(事前予約制)

日時 毎水曜(祝日を除く) 13:15~15:35
場所 区役所1階 地域力推進室 相談室
定員 14名(先着順)
申込 相談日の前々日~当日(祝日を除く) 9:00~17:00(当日15:05まで) 予約専用電話 ☎632-8171又は窓口で ☎☎=地域力推進室 ☎681-3417・1階①番窓口

行政書士による困りごと相談

日時 11月24日(木) 14:00~16:00
場所 区役所1階 地域力推進室 相談室
 ☎=京都市行政書士会事務局 ☎692-2500



子どもはぐくみ

乳幼児健康相談

日時 12月1日(木) 10:30~11:00(受付時間)
場所 保健福祉センター(ヘルスピア21内)
内容 小児科医師、保健師、管理栄養士による未就学児の相談
定員 8名 **費用** 無料 **申込** 前日までに電話で

子育て支援ルーム「すくすくみなみ」

日程	時間
11月29日(火)、12月6日(火)、20日(火)	10:00 ~ 12:00
12月14日(水)	13:30 ~ 15:30

場所 ヘルスピア21内・2階
内容 親子同士の交流
対象 乳幼児とその保護者
定員 5組10名(抽選) **費用** 無料
申込 参加希望日の1週間前までにメールで。題名「すくすくみなみ〇月〇日申込」、お子様の氏名・生年月日・保護者氏名・住所・電話番号を記入。
 メールアドレス: minami-hagukumi@city.kyoto.lg.jp
 ☎☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎681-3417・1階①番窓口

市政への功労者を表彰 京都市自治記念日

10月15日(土)に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30名12団体が表彰されました。

また、同式典内で令和4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6名2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

プレママ・パパ教室

日時 12月2日(金) 13:30~14:30
場所 保健福祉センター(ヘルスピア21内)
内容 赤ちゃんの話、沐浴体験(パートナーも参加大歓迎) 妊娠24週以降の第1子を妊娠中の妊婦とそのパートナー
定員 6組(定員を超えた場合は、出産予定日に近い方を優先)
費用 無料
持ち物 母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」、バスタオル1枚
申込 1週間前までにメールで。題名「プレママ・パパ教室12月申込」、妊婦の氏名・生年月日・出産予定日・住所・電話番号・パートナーの氏名を記入。
 メールアドレス: minami-hagukumi@city.kyoto.lg.jp
 ☎☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎681-3574・ヘルスピア21内②番窓口

健康長寿

成人・妊婦歯科相談

日時 11月30日(水) 9:00~10:30
場所 保健福祉センター(ヘルスピア21内)
内容 歯科医師・歯科衛生士による相談
対象 18歳以上の方、妊産婦の方
費用 無料(申込不要)
 *妊産婦の方は母子健康手帳をご持参ください。

胃がん・大腸がん巡回検診のお知らせ

時期 令和5年1~3月
 ※検診日時等は、申込者に京都予防医学センターから後日お知らせします。
場所 保健福祉センター(ヘルスピア21内)
内容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診
対象 ①50歳以上(2年に1回受診可能) ※令和5年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胃がん検診を受診されていない方は受診可能です。 ②40歳以上(1年に1回受診可能) ※令和5年12月31日時点で満たす方。
費用 ①1,000円 ②300円 ※いずれも免除制度あり
申込 胃がん・大腸がん巡回検診申込はがきを京都予防医学センターまで郵送してください。【12月15日(木)当日消印有効】はがきは問い合わせ先又は京都市ホームページ(「京都市胃がん検診」と検索)で入手可能です。

第24回「みなみ・下京健康まつり」動画配信のお知らせ

10月8日(土)に開催を予定していた当イベントは新型コロナウイルス感染症の影響に伴い現地開催を中止しました。

代わりに、みなみ・下京健康まつり実行委員会では、「フレイル予防で健康長寿~めざそう健康! 健口! 健幸! を~」をテーマに12月31日(土)まで、歯科医師による講演会・すこやか大賞表彰式・フレイル予防などの健康づくりの情報を配信します。

YouTube みなみ・下京健康まつり 検索

☎☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎681-3573・3階③番窓口

ヘルスピア21

南区西九条南田町1-2 ☎0120-21-3356 F.662-2055
 ●休館日 毎週月曜日 ●市バス 南区総合庁舎前、九条大宮

楽しい水中たそろ

日時 【毎週水曜日】 10:20~10:50 【毎週木曜日】 11:20~11:50 【毎週金曜日】 11:15~11:45 ※祝日除く
内容 足腰へ負担をかけずに水中ウォーキングとリズム体操でカラダを動かします。
対象 15歳以上 **定員** 各20名
費用 プール施設利用料+200円/回
申込 当日先着順

図書館

●休館日 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始

南図書館

南区東九条南山王町5-5 ☎市バス 大石橋 ☎691-6888 FAX672-9181
 ●おはなし会(赤ちゃん向け絵本の読み聞かせなど) 11月17日(木)11:00~11:30
 ●冬のおたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 12月10日(土)11:00~11:30

吉祥院図書館

南区吉祥院池田町1 ☎市バス 塔南高校前 ☎681-1281 FAX681-3202
 ●赤ちゃん絵本の会(赤ちゃん向け絵本の読み聞かせ、手遊び、育児相談など) 11月23日(水・祝)、12月12日(月)、18日(日) 10:30~11:00 ※12月12日(月)は育児相談なし
 ●京都芸術大学(学校法人瓜生山学園)の学生による人形劇の会 12月10日(土)10:30~11:00
 ●塔南高校生によるクリスマス会(絵本の読み聞かせなど) 12月17日(土)10:30~11:00

久世ふれあいセンター図書館

南区久世築山町328 ☎市バス 築山 ☎931-0035 FAX931-0026
 ●おたのしみ会(大型絵本の読み聞かせなど) 11月20日(日) 15:00~15:30、12月18日(日) 15:00~15:40
 ●ちいさなおはなし会(赤ちゃん向け絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなど) 11月28日(月)、12月12日(月) 10:30~11:00

いきいき市民活動センター

●休館日 毎週火曜日、年末年始

上鳥羽六斎念仏 歴史講話・成果発表会

日時 11月26日(土) 13:30~14:45
場所 上鳥羽南部いきいき市民活動センター(上鳥羽山ノ本町332)
内容 上鳥羽の伝統文化である六斎念仏を広く知っていただく講話と、六斎念仏の継承と発展を目指して六斎ジュニアの成果発表会を行います。
定員 25名(先着順) **費用** 無料
申込 11月23日(水・祝)までに電話又はFAXで ☎☎=上鳥羽南部いきいき市民活動センター ☎672-3521 FAX662-0920

区内の催し

●南区一斉清掃
日時 12月11日(日)
主催 南区自治連合会

食育セミナー 「今日から役立つ栄養学~炭水化物編~」

私たちの体は、食事から得るさまざまな栄養素によってつくられています。今回はその中から「炭水化物」をテーマとし、健康づくりに役立つ知識を分かりやすくお伝えします。

日時 12月21日(水) 10:00~12:30
場所 保健福祉センター 1階 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「炭水化物のはたらき」調理実習「冬の食材を使った旬メニュー」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・マスク
定員 12名(先着順)
申込 11月15日(火)~12月19日(月)に電話又は窓口で



●メニュー
 ◆発芽玄米ごはん
 ◆野菜としのだ巻きの煮しめ
 ◆青のりごまめ
 ◆いためなます
 ◆さつまいもとクリームチーズきんぴら
 ※メニューは変更になることがあります

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、事前にご体調などの確認をさせていただきます。

☎☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階⑥番窓口

イオン洛南&南区役所 コラボ企画 みなみな元気第33弾! 「タオルde健康エクササイズ」

椅子に座りながらでも可能な、タオルを使った健康体操やストレッチ運動を行います。いつまでも健康で、元気いっぱい活動できる体づくりを目指しましょう!

日時 11月21日(月) 14:00~15:00 (受付13:45~)
場所 イオン洛南ショッピングセンター 2階 しかわせ広場
費用 無料
定員 15名(当日先着順)
持ち物 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。

☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階⑥番窓口

~ 青少年ボランティア活動報告 ~

シニア向けスマホ講座で、青少年ボランティアが活躍!

南青少年活動センターでは、青少年がシニアにマンツーマンでスマホの使い方を教えるボランティア活動を展開しています。

受講者とのやり取りのなかで、コミュニケーションスキルを得る機会にもなり、「普段関わることの少ない高齢者と関わりことができ、嬉しかった」と話すボランティア参加者もいました。

他にも地域の清掃ボランティアや、お祭り運営ボランティアなど、1日体験から継続的に活動できるものまで、それぞれに合わせてコーディネートをしています。「ボランティアをしたい」「何か活動がしたい」そんな思いをお持ちの方は、ぜひお問い合わせください。

対象 市内在住又は通勤・通学の13歳~30歳
 ☎=南青少年活動センター ☎671-0356



第29回 親子で参加! 南区企業の“知”活用促進事業

旗やのれんなどを生産する 「株」西田惣染工場 で開催!

当日は「旗やのれんができるまで」をテーマに、お話を聞きいただくほか、大型の機械や職人の手作業によって生地が染められる様子などをご覧いただけます。小風呂敷製作体験もあり!

日時 1月7日(土) 14:00~16:00(受付 13:50~)
場所 株式会社 西田惣染工場(上鳥羽菅田町67)
対象 区内在住又は通学の小学生及びその保護者1名
定員 6組(応募多数の場合は抽選、当選者には後日案内状を送付。製作体験は1組につき1枚)
費用 無料
申込 12月16日(金)までに、電話、FAX、南区役所ホームページのいずれかで

☎☎=地域力推進室(企画担当) ☎681-3417・FAX671-9653・1階⑥番窓口





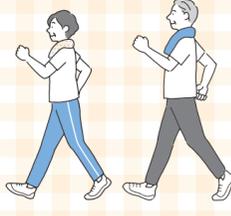
「出張型地域包括支援センター」おたっしや広場

「歩き方測定会」

腰に装着したスマートフォンにより歩き方を分析し、理学療法士がアドバイスします。

日時 11月15日(火) 10:00~15:00
場所 イオンモール京都桂川 1階 竹の広場
費用 無料
定員 なし(申込不要)

☎=久世地域包括支援センター ☎933-5787



フラワーアレンジメント教室

お正月飾りにも使えるフラワーアレンジメントを作ります。

日時 12月26日(月) 13:30~15:30
場所 区役所ホール(ヘルスピア21内)
講師 木村一久氏(1級フラワー装飾技能士)
対象 区内在住の方
定員 20名(先着順) **費用** 2,500円
申込 11月15日(火)から12月2日(金)に電話又は窓口で
主管 南区文化協議会
 ☎☎=地域力推進室(まちづくり推進担当) ☎681-3417・1階①番窓口



「南区役所ホームページ」
 パナー広告掲載を募集中です!
 月額3,000円
 年間アクセス数1万件以上!