「南区役所ホームページ」トップページにバナー広告を掲載しませんか？ 月額 3,000円

南区健康づくりサポーター 養成講座（全2回）

日時 （1回目）6月 8日(木) 13:30～15:35
（2回目）6月21日(水) 13:30～14:50
（受付13:15～）

場所 保健福祉センター 講堂（区役所別館内）

内容
・南区の健康事情について
・健康づくりサポーターについて
・健康運動指導士による講話と実技
・サポーターとの交流など

対象 区内在住の18歳から概ね70歳までで運動制限がなく、全2回参加できる方 ＊全ての回にご参加が難しい方はご相談ください。

定員 10名(先着順)

費用 無料

申込 6月6日(火)までに電話又は窓口で

＊当日は運動しやすい服装で、タオル・飲み物を持参してください。

㊐・㊍＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎681-3573･3階㊱番窓口)

第153回 南区民スプリング文化フォーラム

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「南区民スプリング文化フォーラム」を開催します。

日 時 5月26日(金)
18:30～20:30

場 所 区役所ホール
(区役所別館内)

内 容 コーラス、六斎念仏、楽器演奏等

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)

南区民スポーツ大会 開催日程のお知らせ!

南区体育振興会連合会・南区役所主催の「令和5年度南区民スポーツ大会」の日程をお知らせします。

なお、各大会への参加等のお問い合わせは、各学区体育振興会までお願いします。

開催日（いずれも日曜）	大会名	会 場
令和5年 5月28日 【予備日】6月25日	壮年ソフトボール大会	殿田グラウンド
6月 4日	バレーボール大会	京都市体育館 及び 市民スポーツ会館
7月 2日 【予備日】7月 9日	ソフトボール大会	殿田グラウンド
令和6年 2月25日	ボウリング大会	キョーイチアミューズメント パーク吉祥院
3月 3日	卓球大会	(調整中)

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」より 今回のテーマは

『主食･主菜･副菜をそろえる等バランスよく食べる』

京･食クッキングとして全市共通で取り組みます。

食育月間(6月)「京･食クッキング ～初夏の食育セミナー～」

6月は「食育月間」です。京都市では「そうだ、野菜とろう!」キャンペーンを実施しています。野菜を食べることについて、改めて見直してみましょう!

日 時 6月7日(水) 10:00～12:30

場 所 区役所別館 1階
栄養指導室
(受付：区役所3階 ㊱番窓口)

内 容 講話「そうだ、野菜とろう!
～主食･主菜･副菜をそろえて～」
講師: 管理栄養士
調理実習
「夏野菜たっぷりバランスクッキング」

献 立
◆ごはん
◆魚のつつみ焼き
◆トマトの和風マリネ
◆なすのごまだれ風味
◆かぼちゃのムース
※変更になる場合があります。

1日の野菜目標量(350g)の2/3がとれる♪

対 象 区内在住の18歳以上の方
(料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。)

定 員 15名(先着順)

参加費 500円

持ち物 マスク･エプロン･三角巾･手ふきタオル

申 込 5月15日(月)～6月5日(月)に電話又は窓口で

㊐･㊍＝健康長寿推進課(健康長寿推進担当)(☎681-3573･3階㊱番窓口)

65歳からの体操教室

日時 7～9月の
月～金曜日 13:30～14:30､14:30～15:30､15:30～16:30
火曜日･木曜日 9:00～10:00､10:00～11:00､11:00～12:00
※週1回(全11～13回)、同じ曜日･時間のご参加となります。

場所 南区地域介護予防推進センター

内容 フレイル予防･転倒予防を目的とした、個人に合わせた座位や立位での筋トレ･有酸素運動(エアロバイクなど)を実施

対象 区内在住65歳以上の方

定員 各8名(先着順)

費用 無料

申込 6月23日(金)までに電話で

㊐･㊍＝南区地域介護予防推進センター（☎693-6135）

「出張型地域包括支援センター」おたっしゃ広場

「薬剤師さんのミニ講話」

日時 5月16日(火)
① 10:20～11:00 高血圧について
② 13:30～14:10 糖尿病との付き合い方
③ 14:20～15:00 花粉症の治療法

場所 イオンモール京都桂川 1階 竹の広場

内容 各テーマについて、薬剤師よりお話しいたします。

費用 無料

定員 各回15名

申込 当日までに電話で

㊐･㊍＝久世地域包括支援センター（☎933-5787）

「ワカモノ食堂」を実施しています!

中高生がたくさん参加!

南青少年活動センターでは、毎週火曜日と木曜日の夕方に「ワカモノ食堂」を実施しています。13歳～30歳までの若者が参加できる取組で、中高生がお小遣いの範囲で買える、おにぎりとから揚げなどの軽食をスタッフが作って提供しています。塾に行く前に小腹を満たす中学生の姿や、スポーツをする前の腹ごしらえをする大学生の姿も見られます。

また、当センターの若手スタッフや、大学生ボランティアが、軽食の提供だけでなく、中高生の悩みを聞いたり勉強のサポートをしたりと、ほっこりできる空間です。当センターの自習室利用者には、「ワカモノ食堂」で使えるクーポンを配布しています。

日時 毎週 火･木 17:30～19:30

場所 南青少年活動センター ロビー

対象 市内に在住、通勤又は通学の13歳～30歳の方

定員 15名(申込不要)

料金 50～100円

㊐＝南青少年活動センター（☎671-0356）

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) Fax681-5513
●閉庁日 土･日･祝日、年末年始 ●市バス 南区総合庁舎前、東寺南門前
●保健福祉センター(区役所別館)は区役所の東隣です。

毎週月・木曜日は障害保健福祉課の窓口(保健福祉センター内)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⑪番窓口）

行政相談委員による行政相談

日時 5月24日(水) 13:30～15:30
場所 京都アバンティ1階特設会場
㊐＝京都行政監視行政相談センター（☎802-1100）

行政書士による困りごと相談

日時 5月25日(木) 14:00～16:00
場所 区役所1階 地域力推進室 相談室
㊐＝京都府行政書士会事務局（☎692-2500）

○ 子どもはぐくみ ○

乳幼児健康相談

日時 6月1日(木) 10:30～11:00(受付時間)
場所 保健福祉センター (区役所別館)
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
5月31日(水)､6月7日(水)､23日(金)	10:00 ～ 12:00
6月15日(木)	13:30 ～ 15:30

場所 保健福祉センター (区役所別館) 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○月○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
こちらからも送信いただけます ➡
定員に達していない場合、当日参加可能

プレママ・パパ教室

日時 6月2日(金) 13:30～15:30
場所 保健福祉センター (区役所別館)
内容 妊娠(食事･歯の手入れ･からだのトラブル等)･産後の話、赤ちゃんの話、沐浴体験
対象 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 (パートナーの方も気軽にご参加ください)
定員 10組(定員を超えた場合は、区内在住で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 5月26日(金)までにメールで。題名「プレママ・パパ教室6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(参加の場合のみ)を記入。
メールアドレス: minami-hagukumi@city.kyoto.lg.jp
こちらからも送信いただけます ➡

㊐･㊍＝いずれも 子どもはぐくみ室
（☎681-3574･保健福祉センター内②番窓口）

公園であそび隊

内容 地域子育て支援ステーションの職員等による様々な遊びの提供
対象 乳幼児とその保護者 **費用** 無料

日時	場所(雨天時)	定員･申込	申込･問合せ先
6月7日(水) 10:30～12:00	唐橋西寺公園 (唐橋児童館)	定員なし･ 申込みなし	唐橋児童館 (☎644-5066)
6月7日(水) 10:30～12:30	西ノ庄公園 (祥豊児童館)	定員なし･ 申込みなし	祥豊児童館 (☎693-9208)
6月8日(木) 10:30～11:30	春日公園 (中止)	定員なし･ 申込みなし	永興くじょう保育園 (☎691-8302)
6月14日(水) 10:30～11:30	中久児童公園 (中止)	20組･6月1日～前日までに電話で	久世児童館 (☎931-4105)
6月16日(金) 10:30～11:30	竹尻公園 (吉祥院児童館)	定員なし･ 申込みなし	洛陽児童館 (☎672-0555)

○ 健康長寿 ○

成人・妊婦歯科相談

日時 5月24日(水) 9:00～10:30
場所 保健福祉センター (区役所別館)
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。
㊐＝健康長寿推進課（☎681-3573･3階㊱番窓口）

献血会 ～愛の献血にご協力を～

日時 5月28日(日) 10:00～11:45、13:00～16:00
場所 イオン洛南ショッピングセンター

日時 6月10日(土) 9:30～11:45、13:00～16:00
場所 イオンモール京都桂川
㊐＝健康長寿推進課(☎681-3167･3階㊲番窓口)

○ その 他 ○

日常生活自立支援事業「生活支援員養成研修」

日時 6月22日(木) 10:00～14:40
6月27日(火) 10:00～14:40
会場 ひと･まち交流館京都2階 大会議室
(下京区梅湊町) **定員** 65名(先着順)
受講要件 ①区内在住の30歳～74歳の方
②最低月1回、1時間程度活動可能な方
※そのほかの条件は下記申込先へご確認ください。

㊐･㊍＝6月16日(金)までに下記へ郵送又はFAXで
〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1「ひと･まち交流館京都」内
社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
生活支援部
☎354-8734 FAX 354-8737
こちらからも申し込みできます ➡

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

●おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど)
5月13日(土) 11:00～11:30
●おはなし会(赤ちゃん向け絵本の読み聞かせなど)
5月18日(木) 11:00～11:30

吉祥院図書館

南区吉祥院池田町1 市バス 吉祥院前田町
☎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)
5月28日(日) 10:30～11:00
●おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど)
6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

●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)
5月22日(月)、6月12日(月) 10:30～11:00
●おたのしみ会(大型絵本の読み聞かせなど)
5月21日(日)、6月18日(日) 15:00～15:30

みなみなみなみ オンライン

南区役所では、区内でまちづくり活動を行っている団体や地域・社会貢献に取り組む企業を訪れ、活動内容や想いを取材し発信する取組を行っています。ぜひこちらからご覧ください ➡