

「出張型地域包括支援センター」おたっしゃ広場
食事をおいしく楽しく食べるためのワンポイントアドバイス

日時 **8月22日(火)** ① 10:00~10:40 ② 11:00~11:40
 ③ 13:20~14:00 ④ 14:30~15:00
 ※④のみ一部内容が異なります。

場所 イオンモール京都桂川 1階 竹の広場
 内容 管理栄養士等による健康講話、相談
 費用 無料 定員 各回30名(当日先着順)

☎=久世地域包括支援センター(☎933-5787)

イオン洛南&南区役所 コラボ企画
みなみな元気第36弾! 9月~11月は毎月「みなみな元気」を開催します! 詳細は次月以降の市民しんぶん(南区版)でご確認ください

お手軽みなみ~ず体操イベント
~おいでやす みんなで元気になろう!!~

南区健康づくりサポーター「健康チャレンジャーみなみ~ず」によるオリジナル体操やラジオ体操を行います♪

日時 **8月24日(木)** 13:00~13:50 (各回15分前から受付開始)
 14:10~15:00

場所 イオン洛南ショッピングセンター 2階 しあわせ広場
 費用 無料 定員 各回20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☎番窓口)

第73回「社会を明るくする運動」標語入賞作品

犯罪や非行のない明るい社会を目指し、「社会を明るくする運動」が全国的に取り組みられています。今回は「へいわ/平和」をテーマとした標語を区内の中学生から募集し、入賞作品は次のとおりとなりました。(敬称略・順不同)

■ 知ることが 世界平和の 第一歩	宇衛 環奈 (洛南中)
■ 武器じゃない 誰かとつながる その両手	山本 真綺 (洛南中)
■ 平和の木 笑顔の土で 育てよう	八木 綾音 (洛南高附属中)
■ このほしに 生きてるみんな 地球人	秦 梓葉 (洛南高附属中)
■ 平和への 祈り届けと 明日を見る	城元 瑛翔 (九条中)
■ 平和への 最初の一歩 自分から	向井 希々花 (九条中)
■ 被爆国 平和の大事さ うたえろ	棚田 優海 (八条中)
■ よごさない 心もその手も あたたく	石戸 碧月 (八条中)
■ 折り鶴よ 色鮮やかに 翔べ未来へ	朴 敬洙 (凌風学園)
■ 記憶から 消してはならぬ 戦争を	長谷川 竜之介 (凌風学園)
■ 人として 善意を忘れず 助け合い	赤枝 良樹 (久世中)
■ 伝えよう 平和への願い 未来へと	中嶋 隆 (久世中)

食生活改善普及月間(9月)
京・食クッキング ~秋の食育セミナー~

塩分の摂り過ぎは身体に良くないということはわかっていても、塩分を減らした食事なんて物足りないと思っている方、塩分控えめでもおいしく食べられるコツをお伝えします。

日時 **9月8日(金)** 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☎番窓口)
 内容 講話「今すぐ実践できる! おいしく減塩のコツ」
 調理実習「秋の旬の食材を利用した減塩クッキング」
 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。

持ち物 マスク・エプロン・三角巾・手ふきタオル
 費用 500円 定員 15名(先着順)
 申込 8月15日(火)~31日(木)に電話または窓口で

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

市民公開講座「人生100年時代! 最期まで楽しく食べる」
~お口と飲み込み・栄養の話~

日時 **10月1日(日)** 14:00~16:00
 場所 からすま京都ホテル3階「瑞雲の間」(下京区烏丸通り四条下ル)
 内容 口やのどを若々しく保つための運動や食事・栄養についての講話
 講師 和田智仁 先生(歯科医師)・塩濱奈保子 先生(管理栄養士)・三田村啓子 先生(言語聴覚士)

費用 無料 対象 南区・下京区・東山区在住の方 定員 先着80名
 申込 8月21日(月)~9月27日(水)に電話で

☎・☎=京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター (☎693-8677・受付時間 平日9:00~17:00)

下京・みなみ健康まつり **健康川柳を大募集!**

10月に実施予定の「下京・みなみ健康まつり」において、健康にまつわる川柳(五・七・五)を大募集! ご応募いただいた作品の中から素晴らしい作品には「すやかか大賞」として表彰と記念品を贈呈します!

テーマ **めざそう! 健康長寿のまち 下京・みなみ**
 募集期間 **8月17日(木)~9月7日(木)**
 対象 どなたでも
 応募方法 区役所や医療機関などに配架している「健康川柳応募用紙」に記載のうえ、用紙を受け取られた施設にお渡しください。

主催 下京・みなみ健康まつり実行委員会
 ☎=健康長寿推進課(健康長寿推進担当) (☎681-3573・3階☎番窓口)

モラ手芸で楽しく袋を作る

日時 **10月3日(火)、17日(火)** (全2回) いずれも14:00~16:00
 場所 区役所A・B会議室(区役所別館)
 講師 富永淑子氏(中山手芸研究所)
 定員 先着20名 費用 2,000円
 申込 **8月15日(火)~31日(木)**に電話又は窓口で

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

精神障害者 家族懇談会

日時 **9月21日(木)** 14:00~16:00 (受付: 13:30~)
 場所 区役所ホール(区役所別館)
 内容 講話:「家族ができること」~地域で本人が生活していくために~
 講師: 佛教大学 保健医療技術学部 看護学科 准教授 田野中 恭子氏

対象 精神に障害がある方のご家族
 定員 なし 費用 無料 申込 当日までに電話で

☎・☎=障害保健福祉課(☎681-3282・保健福祉センター内①番窓口)

南消防署 だより 「熱中症に注意!

昨年、南区では熱中症(疑い含む)による救急搬送が約60件ありました。

◆このような症状が出たら…熱中症です
 ① めまいや顔のほてり ② 筋肉痛や筋肉のけいれん ③ 体のだるさや吐き気
 ④ 汗のかき方が普段と違う(多汗・無汗、冷や汗、あぶら汗等)
 ⑤ 体温が高い、皮膚が赤い ⑥ 呼び掛けに反応しない

◆速やかに応急処置を実施しましょう!
 ① 日陰などの涼しい場所へ移動 ② 脱衣と体の冷却
 ③ スポーツドリンク等で水分・塩分の補給
 ※体調が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。

<熱中症予防法>
 ① エアコンの積極的な利用 ② こまめな水分・塩分補給
 ③ バランスの良い食事と十分な睡眠

以上の注意事項をしっかりと守り、暑い夏を健康で楽しく乗り切りましょう。 ☎=南消防署(☎681-0711)

「京都市中小企業家同友会南支部 設立50周年記念式典」を開催

6月22日(木)、南区役所と地域連携に関する協定を締結している京都市中小企業家同友会南支部の設立50周年記念式典が開催されました。当日は、南支部の会員や来賓など123名が出席し、横手はゆか支部長から、これまでの支援への感謝と今後の地域の更なる発展を祈念する旨の挨拶があり、歴史ある南支部の節目を盛大に祝いました。

上鳥羽学区で「七夕の夕べ」を開催

7月8日(土)、上鳥羽小学校で、安心安全なまちを願う「七夕の夕べ」が盛大に開催されました。これは「あんしん・あんぜん上鳥羽推進委員会」が中心となり実施。子どもたちの願いが込められた短冊が飾られ、地域の方々でにぎわいました。

南区民ソフトボール大会

7月2日(日)、第67回南区民ソフトボール大会が殿田グラウンドで開催され、各学区代表の8チームが白熱した試合を繰り広げ、祥栄体振が優勝を果たしました。

優勝 祥栄体振
 準優勝 久世体振
 第三位 祥豊体振
 陶化体振

優勝した祥栄体振チーム

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
 ●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①番窓口)

行政相談委員による行政相談

日時 8月23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 8月24日(木) 14:00~16:00
 場所 区役所1階 地域力推進室 相談室
 ☎=京都府行政書士会事務局(☎692-2500)

司法書士による登記・法律無料相談(事前予約制)

日時 9月21日(木) 13:15~15:45
 場所 区役所1階 地域力推進室 相談室
 申込 当日までに電話で
 ☎・☎=京都司法書士会(☎255-2566)

子どもはぐくみ

乳幼児健康相談

日時 9月7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

乳幼児歯科相談

日時 8月29日(火) 13:30~14:30(受付時間)
 場所 保健福祉センター(区役所別館)
 内容 歯科医師、歯科衛生士による未就学児の相談

定員 10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
8月30日(水)、9月6日(水)、19日(火)	10:00~12:00
9月14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 なし(申込不要) 費用 無料
 ※8月から申込不要になりました。ただし、利用者が多数の場合は、お待ちいただくことがあります。
 ☎・☎=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
9月4日(月) 10:30~11:30	明田公園(放課後デイサービス賑大)	10組・前日までに電話で	希望の家児館(☎681-9951) 山王児館(☎671-7376)
9月6日(水) 10:30~12:30	西ノ庄公園(祥豊児童館)	なし・申込不要	祥豊児童館(☎693-9208)
9月8日(金) 10:30~11:30	竹尻公園(竹尻院児童館)	なし・申込不要	洛陽児童館(☎672-0555)
9月13日(水) 10:30~12:00	唐橋西寺公園(唐橋児童館)	なし・申込不要	唐橋児童館(☎644-5066)

健康長寿

成人・妊婦婦科相談

日時 8月23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☎番窓口)

献血会 ~愛の献血にご協力を~

日時 9月17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
 ☎=健康長寿推進課(☎681-3167・3階☎番窓口)

65歳からの体操教室(10~12月、全11~13回)

日時 毎週水曜日又は木曜日 10:00~11:00、11:00~12:00、13:15~14:15、14:15~15:15 (毎週同曜日・時間での参加となります。)
 場所 久世ふれあいセンター(久世楽山町)
 内容 プレイル予防を目的としたストレッチ等

費用 無料
持ち物 飲み物、タオルを持参のうえ動きやすい服装・靴でご越しください。
対象 区内在住で65歳以上の方
定員 各8名(先着順)
申込 8月31日(木)までに電話で
 ☎・☎=南区地域介護予防推進センター(☎693-6135・平日9:00~17:00)

そ の 他

日常生活自立支援事業「生活支援員養成研修」

日時 9月21日(木)
 <ビデオ視聴会> 9:30~13:40 ※各自事前視聴可
 <研修> 14:00~16:15 ※必ず出席してください。
 会場 ひとまち交流館京都2階 大会議室(下京区梅津町)
 対象 ① おおむね20歳~74歳の方
 ② 最低月1回、1時間程度活動可能な方
 ※ そのほかの条件は問合せ先へご確認ください。
 申込 9月14日(木)までに電話又はFAXで
 こちらからも申し込みできます →

☎・☎=京都市社会福祉協議会(☎354-8734 FAX354-8737)

「移動式拠点回収事業」を実施(無料)

日時 ①9月2日(土) ②9月16日(土) いずれも9:00~11:00
 場所 ①比永城公園(西九条東比永城町) ②元山王小学校(東九条東山王町)
 資源物(18品目)+有害・危険ごみ(4品目) 詳細はこちら →

☎=南部まち美化事務所(☎681-0456) 南工コまちステーション(☎366-0188)

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) 8月17日(木) 11:00~11:30
 ●おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 9月9日(土) 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、手遊びなど) 8月21日(月)、9月11日(月)、18日(月・祝) 10:30~11:00 ※9月18日(月・祝)のみ育児相談あり

久世ふれあいセンター図書館
 南区久世楽山町328 市バス 楽山 ☎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、育児相談など) 8月28日(月)、9月11日(月) 10:30~11:00
 ●おたのしみ会(大型絵本の読み聞かせなど) 8月20日(日)、9月17日(日) 15:00~15:30

みなみなみオンライン
 南区役所へ、区民の皆様へ、活動を広げるための団体や地域・社会貢献に取り組み企業を、訪れ、活動内容や想いを取材し、発信する。取材申し込みはこちら →

☎=みなみなみオンライン編集部(☎681-3573)