



### 食育セミナー

## 減塩クッキング

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いレシピをお伝えします。

**日時** 7月3日(水)10:00~12:30  
**場所** 保健福祉センター栄養指導室(区役所別館1階)(受付:区役所3階☎番窓口)

**内容** **講話** 「今すぐ実践できる、おいしい減塩の仕方」  
**調理実習・試食** 「野菜もしっかり食べよう」

**対象** 区内在住の18歳以上の方  
**定員** 15名(先着順) **費用** 500円  
**持ち物** マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル  
**申込** 6月17日(月)~6月26日(水)に電話または窓口で

**献立**  
 ごはん  
 豆腐のまさご焼  
 ごまボンとえ  
 和風ミネストローネ  
 黒糖蒸しパン  
※変更になる場合があります

### 簡単・おいしい!

## チャレンジキッズクッキング☆

### じぶんでつくれるおやつ

お子さんが作ったおやつは、親子で試食していただきます。お子さんがクッキング中は、保護者の方は別室で骨密度の測定、骨を健康に保つための運動にご参加いただけます。

**日時** 7月31日(水)13:30~16:00(受付:13:10~)  
**場所** 保健福祉センター栄養指導室、AB会議室(ともに区役所別館1階)(受付:区役所3階☎番窓口)

**対象** 区内在住の小学1~3年生と保護者  
 ※保護者の調理実習への参加は不可

**定員** 18名(先着順) **費用** 1人300円(保護者・お子様同額)  
**持ち物** (子ども)マスク・エプロン・三角巾・手ふきタオル・上履(保護者)タオル・飲み物(動きやすい服装と靴でご参加ください。)

**申込** 6月17日(月)~7月24日(水)に電話または窓口で

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

**献立**  
 ハムとチーズの蒸しパン  
 フルーツゼリー  
※変更になる場合があります

### みなみさ 元気

① 第40弾 「見て元気!習って動いてもっと元気! part.1」  
 ② 第41弾 「見て元気!習って動いてもっと元気! part.2」

**日時** ①7月4日(木) ②7月10日(水) いずれも14:00~15:00  
**場所** イオン京都洛南ショッピングセンター 2階 しあわせ広場  
**定員** 各回20名(当日先着順) **費用** 無料  
※タオル、飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。  
**問** 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階☎番窓口

### みなみの広場

## 「子どもあんしん・あんぜん推進パレード」

### (上烏羽学区)

4月27日(土)、あんしん・あんぜん上烏羽推進委員会による「子どもあんしん・あんぜん推進パレード」が5年ぶりに実施されました。洛南中学校吹奏楽部を先頭に、小中学生、PTAをはじめ地域の皆様や行政関係者の約250人が行進し、子どもの安心安全を守る「見守り活動」の啓発を行いました。

### 南消防署だより

## 京都市消防局 救命講習申込用 LINE公式アカウント について

京都市消防局では、令和4年から救命講習のLINEでの「受講申込」や「修了証発行」が可能となっています。

**LINE登録でこんなに便利!**

- 24時間365日申込可能
- スマホにデジタル修了証が交付
- 再受講勧奨のメッセージがスマホに届く
- AEDマップなども閲覧可能

皆様もこの機会に「救命講習のご案内@京都市消防局」を友だち登録してみませんか。

**問** 南消防署 ☎681-0711

### 南区の魅力を発信!

## 南区 区民レポーターを募集します!

「区民レポーター」として、様々なSNSであなたが感じる南区の更なる魅力を発信してみませんか。初心者でもフォローアップしますので、ぜひご応募ください!

**活動期間** 令和6年7月11日(木)~令和7年3月31日(月)  
**内容** InstagramなどSNSに掲載する記事の取材、撮影、作成など  
**募集人数** 7名程度(応募多数の場合は、選考あり。結果は7月1日以降通知)

**対象** 区内在住または通勤・通学の高校生以上の方  
※詳細は募集要項をご確認ください。  
※採用された方には、登録会 & SNS発信講座にご参加いただけます!

**申込** 6月28日(金)までに区役所ホームページ応募フォームで **詳細は** はこちらから  
**問** 地域力推進室(企画担当) ☎681-3417・1階①番窓口

### 市民憲章の推進者19名1団体を表彰

5月20日(月)、令和6年京都市南区市民憲章推進者の区長表彰式を開催し、清掃活動や地域活動など、憲章の推進に率先して取り組んでおられる方や団体を表彰しました。

### 65歳からの体操教室

**日時** 7~9月の月曜日~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28日(金)までに電話で  
**問・申** 南区地域介護予防推進センター ☎693-6135

### 令和6年 能登半島地震 義援金の受付

南区役所1階や市役所などに義援金箱を設置しています。義援金は、日本赤十字社を通じて被災地の復興に役立てられます。

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

### 南エコまちだより

## 有害・危険ごみ・資源物の「移動式拠点回収事業」を実施

「出し方に困る」とお問い合わせの多い有害・危険ごみや資源物を回収します。回収品目等の詳しい内容はエコまちステーション、まち美化事務所にてお配りするチラシをご覧ください。

**日時** 6月29日(土) 9:00~11:00  
**場所** 久世橋公園(吉祥院石原上川原町)  
※事業活動に伴って排出されたものは不可  
※回収時間外に置いて行かれた場合は地域の方への迷惑となるとともに不法投棄(処罰の対象)となりますのでご注意ください。

**問** 南部まち美化事務所 ☎681-0456  
 南エコまちステーション ☎366-0188・1階②番窓口

### お知らせコーナー

問 = 問い合わせ先、申 = 申し込み先

**区役所** 南区西九条南田町1-3 ☎681-3111(代) FAX681-5513

- 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(区役所別館内)は区役所の東隣です。

毎週木曜日は障害保健福祉課の窓口(区役所別館内)に手話通訳者が配置されています。(障害保健福祉課 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  
**ネット予約** 相談日の前週の木曜日9:00~日曜日(京都市情報館 京都市民法律相談) 予約はこちらから  
**電話・窓口予約** 相談日の週の月曜日~水曜日(月・火)9:00~17:00、(水)9:00~15:05 予約専用電話☎632-8171または窓口で

**定員** 各7組(1組20分以内)  
**問** 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** 6月26日(水)13:30~15:30  
**場所** 京都アパティ1階特設会場  
**問** 京都府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** 6月27日(木)14:00~16:00  
**場所** 区役所1階 地域力推進室 相談室  
**問** 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** 7月18日(木)13:15~15:45  
**場所** 区役所1階 地域力推進室 相談室  
**申込** 開催日の30日前から電話またはネット予約で 予約はこちらから  
**問・申** 京都司法書士会 ☎255-2566

### 子どもはぐくみ

## 乳幼児歯科相談

**日時** 6月25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)  
**内容** 歯科医、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

## 乳幼児健康相談

**日時** 7月4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)  
**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

## プレママ・パパ教室

**日時** 7月5日(金)13:30~15:30(受付13:00~13:20)  
**場所** 保健福祉センター(区役所別館内)  
**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参加ください。)  
**定員** 12組(先着順) **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** はこちらから

## 子育て支援ルーム「すくすくみなみ」

日程	時間
6月21日(金)、7月3日(水)、7月12日(金)	10:00~12:00

**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  
※利用者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。  
**問・申** いずれも子どもはぐくみ室 ☎681-3574・保健福祉センター(区役所別館内)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28日(金)10:30~11:30	村山保育園 ※室内遊び(村山保育園)	なし・申込不要	山ノ本児童館 ☎662-1695
7月1日(月)10:30~11:30	明田公園(中止)	10組・前日までに電話で	希望の家児童館 ☎681-9951 山王児童館 ☎671-7376
7月10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

## 里親制度説明会(里親基礎研修)

様々な事情により家庭で暮らせない子どもたちを、正しい理解と温かい愛情を持って育てていただく里親の登録に必要な基礎研修を兼ねた説明会を実施します。

**日時** 7月19日(金)10:00~15:30  
**場所** 区役所ホール(区役所別館内)  
**対象** 市内に在住の里親制度に関心のある方

**定員** 30名 **費用** 無料  
**申込** 7月18日(木)までに氏名、ふりがな、電話番号を電話またはFAXで(土日祝を除く)  
**問・申** 京都市児童相談所里親養育支援係 ☎950-0748 FAX950-1618

## 健康長寿

### 成人・妊婦婦科相談

**日時** 6月26日(水)9:00~10:30  
**場所** 保健福祉センター(区役所別館内)  
**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  
**定員** なし(申込不要) **費用** 無料  
※妊産婦の方は母子健康手帳をご持参ください。  
**問** 健康長寿推進課 ☎681-3573・3階☎番窓口

## 肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)

**日時** 6月26日(水)、7月10日(水)9:00~10:30  
**場所** 受付:区役所3階☎番窓口隣  
**費用** 無料(略検検査が必要な方は1,000円)  
**対象** 市内在住の40歳以上の方(65歳以上の方は感染症法で年1回の受診が義務付けられています。)  
**申込** 前日までに電話または窓口で  
**問・申** 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** 7月6日(土)10:00~11:45、13:00~16:00  
**場所** イオン京都洛南ショッピングセンター  
**問** 健康長寿推進課 ☎681-3167・3階☎番窓口

## 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) 6月20日(木)11:00~11:30  
 ●おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 7月13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(絵本の読み聞かせ、手遊びなど) 6月23日(日)、7月15日(月・祝)10:30~11:00 ※育児相談あり  
 ●おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 7月20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) 6月24日(月)、7月8日(月)10:30~11:00

## 区内の催し

### 「社会を明るくする運動」南区推進委員会

**日時** 7月4日(木)14:30~16:30  
**場所** 区役所ホール(区役所別館内)