



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

お子さんがクッキングにチャレンジ中は、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チャレンジ。終了後は、お子さんが作ったおやつを、親子で一緒に試食していただきます!

日時 7月29日(火)13:30~16:00(受付13:10~)

場所 保健福祉センター栄養指導室、講堂
(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 一人300円(子ども・保護者同額)

持ち物 (子ども)マスク・エプロン・三角巾・手ふきタオル・上履き
(保護者)飲み物・タオル(動きやすい服装と靴でお越しください。)

申込 6月16日(月)~7月18日(金)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

- ヨーグルトのフルーツオムレット
- ふるふるはちみつレモンゼリー

※変更になる場合があります。

南消防署だよ! **早い時期から熱中症に注意しましょう!**

熱中症とは・・・

暑さや運動などにより、体に熱が溜まり、その熱を体の外に逃がすことができない状態

- めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気がある。
- 異常な発汗、体温が高い、呼びかけに反応しない、水分補給ができない。

などの症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。

熱中症かなと思ったら・・・

- 涼しい場所へ移動する。衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。
- 水分・塩分を補給する。
※おう吐がある場合、無理に水分を補給させることはやめましょう。

体を冷やす時のポイント!

- ①太い血管のある脇の下
- ②両側の首筋
- ③足の付け根を冷やす

意識がない、反応がおかしいと思ったら、すぐに救急車を呼びましょう。
症状が良くならない場合は、医療機関を受診してください。

問 南消防署 ☎681-0711

出張児童館
~南区のイオンに児童館がやってきた!!~

誰もが遠慮なく、気軽に立ち寄れる子どものための施設、それが児童館です。そんな児童館を身近に体験できる絶好のチャンスがぜひご参加ください!

日時 ①6月23日(月)10:45~11:30
②7月9日(水)10:30~11:30

場所 ①イオンモール京都桂川 1階 月の広場
②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

内容 子どものあそび場の提供、児童館等の紹介、防災のおはなし

対象 区内在住の乳幼児とその保護者

定員 なし(申込不要)

問 ①祥栄児童館 ☎682-8154
②唐橋児童館 ☎644-5066

久世橋公園がリニューアルオープン!

再整備工事を進めてきた久世橋公園が6月3日(火)に再開園しました♪
遊具など、新しくなった公園にぜひお越しください!

問 建設局(みどり政策推進室) ☎222-4114

南区制70周年 × イオンモールKYOTO開業15周年記念

南区元気いっぱいプロジェクト

ともに周年を迎える南区とイオンモールKYOTOとの“健康”をテーマにしたコラボイベント第3弾! ラジオ体操・スポーツインストラクター「ラジねえ。」(上羽悠雅先生)による、癒しのラジオ体操風ヨガです。一緒に楽しく運動しましょう!

日時 6月23日(月)10:30~11:30(受付10:00)

場所 イオンモールKYOTO Kotoホール

内容 ラジオ体操風ヨガ

定員 50名(当日先着順) **費用** 無料

持ち物 飲み物、タオル(運動しやすい服装でお越しください。)

問 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階☎番窓口

ラジねえ。
(上羽悠雅先生)

唐橋むつみ会 昭和49年に設立

いきいきアワード2024大賞受賞&開催400回

学区にお住まいの一人暮らしの高齢者を対象にバランスの良い食事や交流の場の提供など、約50年にわたり学区内の活性化のために活動を実施している唐橋むつみ会が、「健康長寿のまち・京都いきいきアワード2024」で大賞を受賞しました! また、5月10日(土)には、記念すべき400回目の開催を迎えるなど、地域での健康寿命の延伸に向けた取組の推進に多大な貢献をされています。

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

4月19日(土)、上鳥羽学区で子どもあんしん・あんぜん推進パレードが開催され、子どもから高齢者までの幅広い世代が参加しました。東向公園をスタートしたパレード隊は、洛南中学校吹奏楽部を先頭に、安心・安全のプラカードや旗を掲げて、マスコットキャラクター「ネギトバちゃん」や京都府警の平安騎馬隊と共に進軍。パレード終了後は、上鳥羽小学校のグラウンドで団結式が行われ、洛南中学校吹奏楽部による演奏が披露されるなど、安心・安全への意識を高める素晴らしい一日となりました。

5月20日(火)、令和7年京都市南区市民憲章推進者の表彰式を開催し、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々を表彰しました。

市民憲章推進者 20名を表彰

問 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階☎番窓口

お知らせコーナー

区役所 南区西九条南田町1-3
☎050-1726-0378(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。

毎週月・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。
問 障害保健福祉課 ☎681-3282・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 予約はこちらから →

(京都市情報館 京都市民法律相談)

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25日(水)13:30~15:30

場所 京都アバンティ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26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17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

子どもはくくみ

乳幼児健康相談

日時 7月3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 5名(先着順) **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
6月24日(火)、 7月2日(水)、7月15日(火)	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

南区のあそび・交流できる場所ははこちらから ↑

問・申 いずれも子どもはくくみ室 ☎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
7月7日(月) 10:30~11:30	明田公園 (放課後等サービス暖タ)	10組・前日までに電話で	山王児童館 (☎671-7376) 希望の家児童館 (☎681-9951)

健康長寿

成人・妊婦歯科相談

日時 6月25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。

肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)

日時 6月25日(水)、7月9日(水)9:00~10:30

場所 受付:区役所3階☎番窓口

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)

費用 無料(喀痰検査が必要な方は1,000円)

申込 前日までに電話または窓口で

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

65歳からの体操教室

日時 7月~9月の毎週金曜日 10:00~11:00

場所 多目的スペース(区役所別館2階)

内容 フレイル予防・転倒予防を目的とした座位や立位での筋トレ・ストレッチ、口腔体操

対象 区内在住65歳以上の方
※他会場に参加されていない方

定員 各12名(先着順) **費用** 無料

持ち物 飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

申込 6月27日(金)までに下記センターに電話で

問・申 南区地域介護予防推進センター ☎693-6135

献血会~愛の献血にご協力を~

日時 7月5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(地域支援担当) ☎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

東九条南山王町5-5 市バス:大石橋
☎691-6888 FAX672-9181

- おはなし会(赤ちゃん絵本の読み聞かせなど) 6月19日(木)11:00~11:30
- おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 7月12日(土)11:00~11:30

吉祥院図書館

吉祥院池田町1 市バス:吉祥院前田町
☎681-1281 FAX681-3202

- おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 6月21日(土)、7月19日(土)10:30~11:00
- 赤ちゃん絵本の会(絵本の読み聞かせなど) 6月29日(日)10:30~11:30
- 開建高校科学部による「夏休みおたのしみ会」(科学あそび、絵本の読み聞かせなど) 8月2日(土)10:30~11:30
※7月2日(水)から電話または窓口で申込(定員20名に達し次第受付終了)

久世ふれあいセンター図書館

久世築山町328 市バス:築山
☎931-0035 FAX931-0026

- ちいさなおはなし会(赤ちゃん絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなど) 6月23日(月)、7月14日(月)10:30~11:00

みなみみなみオンライン

南区内でのイベント情報のほか、南区で暮らし働くレポーターによる、区民目線のおすすめ情報など、南区の魅力的な「ひと・もの・こと」を発信しています!

閲覧はこちらから →