



2026
毎月15日発行

みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：102,610人
世帯数：54,762世帯
令和7年12月1日現在(推計人口)

<https://www.city.kyoto.lg.jp/minami/>

適度な運動で
元気いっぱい1の年に!

新年明けましておめでとうございます。この1年を健康的にスタートさせるために、一緒に楽しく運動しましょう!

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



第10回 笑いヨガで心も体もリフレッシュ



美濃 佳奈子 先生

笑いヨガは、インド発祥の健康法で、笑いの動作とヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康体操です。ストレス解消、運動不足解消にもおすすめです。

笑いには健康効果がたくさん! 難しいポーズはありません。気軽にご参加ください!

第11回 NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみ! 鈴木大輔先生と一緒にラジオ体操!



鈴木 大輔 先生

ラジオ体操で自分の体と仲良くなりましょう!

テレビ、ラジオで活躍されている先生からラジオ体操を学んでみませんか?

貴重な機会、沢山の方のご参加お待ちしております!



我喜屋 佑衣 先生

日時 第10回 1月26日(月)10:30~11:30(受付10:00~) 第11回 2月16日(月)10:30~11:30(受付10:00~)

場所 イオンモールKYOTO Sakura館 4階 Kotoホール(西九条鳥居口町1)

講師 第10回 笑いヨガティーチャー 美濃 佳奈子 先生

第11回 NHKテレビ・ラジオ体操指導者 鈴木 大輔 先生、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント 我喜屋 佑衣 先生

定員 各50名(当日先着順) 費用 無料 申込 不要 ※当日は、運動しやすい服装で飲み物・タオルを持参してください。

問・申 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階⑩番窓口

あなたの「やってみたい」を語ろう!

「あつまれ!みんなのカフェ」

南区のまちに関心のある方が集い語り合い、つながることを目指す、南区民ふれあいカフェ。今回は「地域でつながるはじめての一步」をテーマに地域で活動されている方と企業がつながり、活動の幅を広げた事例の発表やグループワークなどを行います。地域の社長さんたちと交流を図りながら、あなたの「やってみたい!」や「どうしよう?」に対し、他の参加者や企業がどのように一緒に取り組めるかについて語り合しましょう!!



日時 2月20日(金)18:30~20:30(受付18:00~)

場所 イオンモールKYOTO Sakura館 4階 Kotoホール(西九条鳥居口町1)

内容 ゲストトーク 「やってみたい!」が加速する出会い ~地域の社交場だった九条湯(旧銭湯)をコミュニティHubに~

ゲスト 株式会社しんやさい 代表取締役 石崎 信也 氏
合同会社猪べーしょんハウス 代表執行役 猪飼 直之 氏
 ファシリテーター 岩本印刷株式会社 代表取締役社長 中西 剛 氏



石崎 信也 氏



猪飼 直之 氏



中西 剛 氏

対象 南区に興味・関心のある方、何かやってみたいと思っている方など

定員 60名程度(多数抽選) 費用 無料 申込 2月13日(金)17:00までにホームページで

主催 (一社)京都中小企業家同友会南支部、南区役所 問・申 地域力推進室(まちづくり担当) ☎681-3417・1階⑪番窓口

申込はこちらから→



新年のごあいさつ

南区長 今井 邦光

明けましておめでとうございます。今年一年が区民の皆様にとって幸多き年であることを、心からお祈り申し上げます。