

# 5 みなみ

2026 毎月15日発行

市民しんぶん南区版  
 南区総人口：102,807人  
 世帯数：55,250世帯  
 令和8年4月1日現在(推計人口)  
<https://www.city.kyoto.lg.jp/minami/>

## 健やかに いきいきと 暮らせるまち 南区

南区では、子ども・若者から高齢者の方まで、すべての世代の方々が健やかにいきいきと暮らせるまちを目指して、様々な取組を行っています。

### 親子の居場所づくりをサポート

#### 児童館

地域の様々な年齢の子どもたちが自由に来館して遊ぶことができる場です。また、保護者の仲間づくりや子育てサークルのサポートなど、子どもを軸にした地域の交流の場にもなっています。



#### 出張児童館

児童館が、区内のイオングループで親子で楽しめるイベントを開催☆



- 日時 **6月17日(水) 10:45~11:30**
- 場所 イオンモール京都桂川 1階 月の広場
- 内容 子どものあそび場の提供、児童館等の紹介、ミニ講話
- 対象 区内在住の乳幼児とその保護者
- 定員 なし(申込不要) 費用 無料
- 問 久世児童館 ☎931-4105

#### 子育て支援ルーム「すくすくみなみ」

乳幼児親子と一緒に遊んだり、他の親子と交流できる施設です！絵本や木のおもちゃなどを用意して、皆さんをお待ちしています。



| 日程                                 | 時間          |
|------------------------------------|-------------|
| 5月21日(木)                           | 13:30~15:30 |
| 5月27日(水)、<br>6月3日(水)、12日(金)、19日(金) | 10:00~12:00 |

- 場所 保健福祉センター(区役所別館2階)
- 対象 区内在住の乳幼児とその保護者 定員 なし(申込不要) 費用 無料

#### 子育て支援ルーム「すくすくみなみ」子育てボランティア募集

乳幼児の保護者が安心して交流できる場を、温かく見守り、支えていただきます。

- 対象 18歳以上の子育てボランティアに興味がある方  
地域での子育てや子育て家庭を応援したい方など  
※随時、個別見学・説明も行っていきます。
- 申込 電話またはメール(main@m-syakyo-kyoto.jp)で

詳細は  
こちらから→



- 問 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
- 申 南区社会福祉協議会 ☎671-1589

南区広報キャラクター  
「ナンナン」



### 健康をサポート



#### 第13回 南区元気いっぱいプロジェクト 今日からできる! 腰膝予防運動

みんなで楽しく運動しましょう😊

- 日時 **5月25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
- 講師 健康運動指導士 榎 律子 先生 定員 50名(予約優先)
- 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。)
- 申込 5月15日(金)から電話または窓口で
- 問 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階③番窓口



#### 6月は食育月間 京・食クッキング~初夏の食育セミナー~

- 日時 **6月17日(水) 10:00~12:30**(受付9:45~)
- 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③番窓口)

- 内容 **管理栄養士のお話**  
つなげよう! 京の食文化  
そうだ、野菜とろう!  
**調理実習**  
暑い夏を乗り切ろう!  
夏野菜で“さっぱり”クッキング  
**試食、交流**



- 対象 区内在住の18歳以上の方
- 定員 10名(先着順) 費用 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク
- 申込 5月15日(金)~6月3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③番窓口)

#### 実習献立

- ごはん
  - トマト出汁で食べる豚肉冷しゃぶ
  - ピーマン・パプリカの塩昆布いため
  - 野菜と油揚げのゴマ酢和え
  - ミルク入り水無月
- ※写真はイメージです。変更になる場合があります。

#### 65歳からの体操教室 7~9月全11~13回

フレイル予防・転倒予防を目的とした筋トレ・ストレッチ・口腔体操を実施します。

- 日時 **火・木曜日 10:00~11:00** ※週1回、同じ曜日・時間の  
**月・水・金曜日 13:30~14:30** ご参加となります。  
**水曜日 14:30~15:30**
- 場所 南区地域介護予防推進センター3階(唐橋羅城門町30)
- 対象 区内在住の65歳以上の方(※初めて参加する方) 定員 各8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 5月29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



みなみ健康チャレンジスタンプラリー対象イベント  
スタンプラリーの詳細はこちらから→

