



簡単・おいしい!

チャレンジキッズクッキング☆

手作りソーセージでホットドッグを作る

今回はホットドッグ作りにチャレンジ！お子さんのクッキング中、保護者の方は、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、お子さんが作ったホットドッグなどを、親子で一緒にめしあがっていただきます。

日時 7月28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(区役所別館1階)(受付:区役所3階③番窓口)

対象 区内在住の小学1～3年生とその保護者
※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(保護者・子ども同額)

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15日(月)～7月17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③番窓口

献立
●ホットドッグ
●ミルク甘酒
※写真はイメージです。変更になる場合があります。

第14回 南区元気いっぱいプロジェクト

笑いヨガで心も体もリフレッシュ

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！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。

日時 7月6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 笑いヨガティーチャー 美濃 佳奈子 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 6月15日(月)から電話または窓口で

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

美濃 佳奈子 先生

出張児童館

南区のイオンに児童館がやってくる!!

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感できる絶好のチャンス☆ぜひ、ご参加ください。

日時 7月7日(火)10:30～11:30

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

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 山ノ本児童館 ☎662-1695

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、まち美化事務所でお配りするチラシをご覧ください。こちらからもご確認いただけます。

日時 6月27日(土)9:00～11:00

場所 明田児童公園(東九条南烏丸町)

※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、不法投棄(処罰の対象)・地域の方へのご迷惑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⑫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18日(土)、上鳥羽学区で、子どもから高齢者までの幅広い世代が参加しました。

パレード隊は、上調子児童公園をスタートし、安心安全のプラカードや旗を掲げて、「ネギトバちゃん」や京都府警の平安騎馬隊と共に進みます。

パレード終了後、上鳥羽小学校の体育館で団結式が行われ、洛南中学校吹奏楽部が演奏を披露。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。

パレード先頭を務める洛南中学校吹奏楽部
九条ねぎの啓発キャラクター「ネギトバちゃん」

おめでとうございます!

市民憲章推進者13名2団体を表彰

5月20日(水)、令和8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と団体を表彰しました。

市民憲章推進者 区長表彰式

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 ☎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⑪番窓口

行政相談委員による行政相談

日時 6月24日(水)13:30～15:30

場所 京都アンパティ1階 特設会場

問 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 6月25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16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

乳幼児健康相談

日時 7月9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1階)

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23日(火)、7月1日(水)、7月10日(金)、7月14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・交流できる場所はこちらから ↑

プレママ・パパ教室

日時 7月3日(金)9:30～11:30(受付9:10～9:20) 13:30～15:30(受付13:10～13:20)

場所 保健福祉センター(区役所別館1階)

内容 妊娠・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子妊娠中の妊婦とそのパートナー

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 7月1日(水)までに区ホームページで 詳細はこちらから →

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

健康長寿

成人歯科相談

日時 6月24日(水)9:00～10:30

場所 保健福祉センター(区役所別館1階)

内容 歯科医師、歯科衛生士による相談

対象 18歳以上の方 **定員** なし(申込不要) **費用** 無料

肺がん・結核検診(胸部エックス線検査)

日時 6月24日(水)、7月8日(水)9:00～10:30

場所 受付:区役所3階③番窓口

費用 無料(喀痰検査が必要な方は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 いずれも健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階③番窓口

65歳からの体操教室

日時 7～9月の毎週金曜日 10:00～11:00、11:00～12:00 いずれかの時間帯での参加

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 ※他会場で参加できない方

定員 各10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26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

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

- おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 7月11日(土)11:00～11:30
- おはなし会(赤ちゃん絵本の読み聞かせなど) 7月16日(木)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、工作など) 6月20日(土)10:30～11:00
- 赤ちゃん絵本の会(絵本の読みがたり、わらべうたなど) 6月28日(日)10:30～11:30
- おたのしみ会(絵本の読み聞かせや工作、ハピネス子ども食堂による飲み物やクッキーなどの販売) 7月18日(土)10:00～11:30

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

- 特別展示と貸出(テーマ:FIFAワールドカップ開催記念 サッカーを楽しもう) 6月17日(水)～29日(月)
- おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど) 6月21日(日)15:00～15:30
- 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22日(月)、7月13日(月)10:30～11:00
- なつやすみおたのしみ会(アニメ映画の上映、絵本の読み聞かせ、工作など) 7月19日(日)15:00～15:40

南消防署だより

早い時期から熱中症に注意しましょう!

熱中症かなと思ったら・・・

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動させ、衣服をゆるめ、安静に寝かせましょう。
- エアコンをつけたり、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やしましょう。
- 首の周り・脇の下・太ももの付け根など、太い血管がある部分を冷やしましょう。
- 飲めるようであれば、水分をこまめにとらせましょう。
- 反応がおかしい時は、ためらわず救急車(119番)を呼んでください。病院へ行くか救急車を呼ぶかで迷ったら、「#7119」にご相談ください。

こえかけで熱中症予防!

軽症	中等症	重症
<p>症状 めまい・立ちくらみ</p> <p>手足のしびれ</p> <p>対処 こむら返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水分・塩分の補給 ●涼しい場所へ移動(エアコンなどで室温を下げる) ●安静にする 	<p>症状 頭痛</p> <p>判断力・集中力低下</p> <p>倦怠感</p> <p>吐き気・嘔吐</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水分・塩分の補給 ●涼しい場所へ移動 ●安静にする ●衣服をゆるめ体を冷やす ●自分で水分を摂取できない場合は医療機関を受診 	<p>症状 全身のけいれん</p> <p>からだが熱い</p> <p>意識がない</p> <p>呼びかけに対し返事がおかしい</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ●無理に水を飲ませない ●涼しい場所へ移動 ●安静にする ●衣服をゆるめ体を冷やす

体凉了やす時のポイント

太い血管のある場所を冷やすと効果的

- ①脇の下
- ②首すじ
- ③足の付け根

問 南消防署 ☎681-0711

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 →