

**みなみのヒュッグで
イベントを行います!**

普段、憩いの場として開放している**みなみのヒュッグ**でイベントを実施します。

**健康麻雀
イベント**

**京都市淡水生物
研究会による!**

**南区の川の
生き物の解説会**

日時	10月23日(金)11:00～15:00		
場所	区役所別館ロビー(区役所別館1階)	対象	どなたでも
問	地域力推進室(まちづくり担当) ☎681-3417・1階⑩番窓口		

日常生活自立支援事業

生活支援員養成研修

日時	11月26日(木) 9:30～16:15
場所	ひと・まち交流館京都2階 大会議室(河原町通五条下る東側)
内容	ビデオ視聴会、講義、グループ別懇談会
定員	60名(先着順) 費用 無料
資格要件	① おおむね20歳～満75歳未満の方 ② 社会福祉に関心のある方 ③ 平日9:00～16:00の間で、月1回から週1回程度の活動可能な方 ※1回の活動時間は30分～1時間半程度。
申込	11月19日(木)までに二次元コードで
問	京都市社会福祉協議会 ☎354-8734・受付時間：平日9:00～17:30



↑申込は
こちらから



みなみぐるりんせんぽウォーキング

歩行姿勢は気になりませんか？姿勢の悪さは、疲れや痛みなど体の不調につながります。ぜひ、きれいな姿勢を身につけましょう！

日時 ①11月27日(金) ②12月11日(金)

いずれも13:30～15:00(受付13:15～)

場所 区役所ホール(区役所別館1階)

内容 ①骨密度測定、ウォーキングのポイント説明
②ウォーキング(区役所→東寺→唐橋西寺公園)

※雨天時は室内で運動

講師 健康運動指導士 山本 孝 氏

対象 区民 ※両日参加できる方優先

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 10月20日(火)～11月26日(木)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)

定員 15名(先着順)

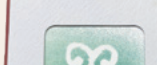
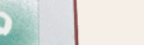
費用 無料



書道教室

来年の干支をモチーフにした
書道作品を作りましょう！

日時	12月10日(木)14:00～16:00
場所	A・B会議室（区役所別館1階）
講師	山本 祥鳳 氏（京都書道連盟常務理事）
定員	20名（先着順）
費用	500円
申込	10月20日(火)～11月6日(金)に電話または窓口で
問・申	地域力推進室（まちづくり担当） ☎681-3417・1階①番窓口

詳細はこちらから➡

もっと知ろう！ ラジオ体操の魅力

NHKのラジオ体操
指導者がやってくる！

そのラジオ体操、正しくできていますか？
ラジオ体操は、短い時間で全身を効率よく
整えられる運動です。NHKテレビ・ラジオ
でおなじみの先生から学べる貴重なチャン
ス！ お子様から大人の方まで、一緒に楽し
み体操しましょう！ たくさんのご参加を
お待ちしております！

鈴木 大輔 先生

杉井 勇介 先生

日時 11月15日(日)9:30～10:30(受付9:00～)

場所 唐橋小学校グラウンド(唐橋西寺町65) ※雨天時は体育館

講師 NHKテレビ・ラジオ体操指導者 鈴木 大輔 先生
NHKテレビ・ラジオ体操実技者 杉井 勇介 先生
※一般財団法人簡易保険加入者協会の支援事業による
講師派遣です。

対象 どなたでも **定員** 100名(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。)

↑申込は
こちらから

申込 10月20日(火)～11月13日(金)に電話、申込フォームまたは窓口で

問・申 健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎681-3573・3階36番窓口)



乳 減塩に役立つNEW和食

「コク味」や「うま味」を活用し、おいしく無理なく続ける減塩生活、今日から始めてみませんか？

日時 11月11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36番窓口)

内容  **管理栄養士のお話**

「減塩に役立つNEW(乳)和食」

 **調理実習「NEW(乳)和食で減塩クッキング」**

 **試食、交流**

対象 18歳以上の区民 **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 10月20日(火)～29日(木)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36番窓口



献立

- 秋野菜の蒸しサラダ
～豆乳ソース～
- キャベツの粒マスタード和え
- ごはん
- 豆腐とひき肉のまろやか味噌煮込み







南消防署だより

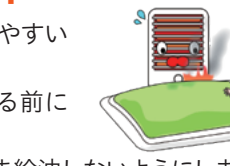
暖房器具による火災にご注意を！

これからの寒い季節に欠かせない暖房器具ですが、使い方を誤ると火災につながります。暖房器具による火災は、常に火災原因の上位を占めており、中でも電気ストーブによる火災が約7割を占めています。暖房器具の扱いには十分注意しましょう。

また、大切な命を守るために、住宅用火災警報器の設置と手入れをきちんと行いましょう。

暖房器具火災を防ぐためのポイント

- ストーブの周辺には、布団や衣類などの燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 就寝中の出火は発見が遅れやすいため、寝る前には必ず電源を切りましょう。
- 石油ストーブに給油するときは火をつけたまま給油しないようにしましょう。



イラスト：暖房器具（電気ストーブ）のそばに布団や衣類が置かれており、火災が発生している様子。人物が気づいていない。

問 南消防署 ☎681-0711

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

- 閉庁日 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	毎水曜日 (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 → 
電話・窓口予約	(京都市情報館 京都市民法律相談) 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

問 地域力推進室 (☎681-3417・1階①番窓口)
行政書士による困りごと相談
日時 10月22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 (☎692-2500)
行政相談委員による行政相談
日時 10月28日(水)13:30～15:30
場所 京都パブリシティ1階 特設会場
問 京都行政監視行政相談センター (☎802-1100)
司法書士による登記・法律無料相談 (事前予約制)
日時 11月19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 10月20日(火) (受付13:30～14:30)

場所 保健福祉センター(区役所別館1階)

内容 歯科医師、歯科衛生士による未就学児についての
歯科相談

対象 未就学児とその保護者

定員 10名(先着順) 費用 無料

申込 区ホームページで

詳細はこちらから➡ 

乳幼児健康相談

日時 11月12日(木) (受付10:30～11:00)

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
児についての相談

対象 未就学児とその保護者 定員 5名(先着順)

費用 無料 **申込** 前日までに電話で

プレママ・パパ教室

日時 11月6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子を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 11月4日(水)までに区ホームページで
詳細はこちらから➡

子育て支援ルーム「すくすくみなみ」

日程	時間
10月23日(金)・28日(水)・ 11月4日(水)・10日(火)	10:00～12:00
11月19日(木)	13:30～15:30

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

詳細はこちらから➡

問 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1階)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あそびの提供

対象 乳幼児とその保護者

定員 なし(申込不要) **費用** 無料

日時	場所(雨天時)	同じせ元
10月28日(水) 10:30～11:30	中久南公園 (中止)	久世西児童館 (☎935-3355)
10月29日(木) 10:30～11:30	春日公園 (中止)	永興京都駅みなみこども園(☎691-8302)
11月4日(水) 10:30～12:00	西ノ庄公園 (祥豊児童館)	祥豊児童館 (☎693-9208)
	唐橋西寺公園 (唐橋児童館)	唐橋児童館 (☎644-5066)
11月11日(水) 10:30～11:30	村山公園 (中止)	中唐戸児童館 (☎672-2900)

 健康長寿 	
南区元気いっぱいプロジェクト第16回	
日時	11月24日(火)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
内容	脳トレと運動を組み合わせた「ライフキネティック」を体験しよう!
講師	佛教大学 保健医療技術学部 理学療法学科 奥山 紘平 先生
定員	50名(予約優先) 費用 無料
持ち物	飲み物、タオル(動きやすい服装でお越しください。)
申込	10月20日(火)から電話または窓口で
成人歯科相談	
日時	10月28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 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	10月28日(水)、11月11日(水)9:00～10:30

場所	受付：区役所3階⑥番窓口隣
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⑥番窓口)

65歳からの体操教室

日時	10月～12月(毎週水曜日)15:00～16:00
場所	そんぼの家S西大路八条5階(吉祥院西ノ庄東屋敷町16-1)
内容	フレイ尔予防・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 ※他会場で参加していない方
定員	10名(先着順) 費用 無料
持ち物	飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装
申込	10月30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)

献血会～愛の献血にご協力を～	
日時	場所
10月31日(土) 10:00～11:45、13:00～16:00	イオン京都洛南 ショッピングセンター
11月14日(土) 10:30～12:15、13:30～16:30	イオンモールKYOTO

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

南函書館

東九条南山王町5-5  市バス：大石橋

☎691-6888 FAX672-9181

●読書週間記念事業 おたのしみ会 忍者の巻物を
作ろう！(絵本の読み聞かせ、工作)

11月7日(土)10:00～10:30、11:00～11:30

定員 各回7名(先着順)

申込 10月21日(水)から電話または窓口で

●おはなし会(赤ちゃん絵本の読み聞かせなど)

11月19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

読書週間記念事業

- ▼ほっこり昔話（昔話の読みがたりなど）
11月3日（火・祝）10:30～11:30
- ▼開建高校生によるPOP作品展示と図書紹介
10月30日（金）～11月30日（月）
- 赤ちゃん絵本の会（赤ちゃん絵本の読みがたりなど）
10月25日（日）10:30～11:30

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

- 読書週間記念事業 大型絵本の読みがたりなど
 10月25日(日) 15:00～15:40
- 特別展示と貸出(テーマ：京の時代をタイムトリップ)
 10月16日(金)～31日(土)
- おたのしみ会(絵本の読み聞かせなど)
 11月15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など)
 10月26日(月)、11月9日(月) 10:30～11:00