堺区広報 10月号

堺

ものはじまり何でも堺
21世紀の町衆文化の創造をめざして

令和元年(2019年)第216号

殿馬場中学校3年(応募時)　西川(にしかわ)　莉沙(りさ)
～堺区への思い～
「堺」という町は政令指定都市で、歴史がたくさんつまっていて、誰もが住みやすい、すばらしい町です。私は、そんな堺を誇りに思います。

人のうごき(堺区)
令和元年9月1日推計(　)は前月比

人口	男	女
148,269人(81人減)	73,184人(14人減)	75,085人(67人減)
世帯	人口密度	面積
72,078世帯(10世帯増)	6,269人/㎢	23.65㎢

編集・発行 堺区役所企画総務課 堺市 SAKAI CITY

まちを元気に

10月2～5日 さかい商店街まつり

市内の商店街12会場で、ものまね芸人・花【右写真】と、ちんどん屋【左写真】が登場する「さかい商店街まつり」を開催します。区内の会場と商店街独自の催しは次のとおりです。

- ■堺東なかしん商店街「逸品があたるビンゴゲーム大会」
  3日(木)、午後3時30分からアーケード内特設会場で。
- ■堺山之口商店街「さかい商店街まつり応援ビッグセール」
  4日(金)、午後1時から開口神社西門前で。
- ■湊駅前東通り商店会「湊駅前まつり」
  5日(土)、午後2時30分から湊駅前公園で。

問商業流通課(☎228-8814　FAX228-8816)。

商店街から

10月20日(日) 午前10時～午後3時30分

入場無料。直接会場へ。

ガシ横マーケット & GashiFlea(ガシフリ)

ガシ横マーケット 第3日曜日、堺東商店街で。手作り雑貨の販売や子どもを対象としたワークショップ、ハロウィンバケツ・ネックレス作り体験(各200円お菓子付)など。

GashiFlea
大小路筋でガシ横マーケットと同時開催。フリーマーケットや手作り雑貨の販売など。出店者も随時募集しています。

問堺まちクリエイト内事務局(☎090-6242-2770)か商業流通課(☎228-8814　FAX228-8816)。

他にも商店街のイベントがたくさん!
詳しくは広報さかい12ページへ

10月20日(日)
午前10時～午後5時
堺山之口なんばん市 & カラオケ選手権
堺山之口商店街で

10月20日(日)
午前10時～午後4時
堺商人(あきんど)まつり2019
大仙公園(大芝生広場)で

10月19日(土) 午後4時～午後9時 | **10月20日(日)** 午前10時～午後5時
商店街グルメフェスタ
Minaさかい(市役所前市民交流広場)で

11月17日 堺区ふれあいまつりに伴う交通規制のお知らせ

11月17日(日)、午前10時～午後3時、「第19回堺区ふれあいまつり」を開催します。開催に伴い、当日、午前9時30分～午後3時、右図のとおり大小路筋などで車両が通行止めとなります。

また、午前9時20分ごろ～午後3時ごろ、南海バス堺大小路線(堺シャトルバス)、堺市内中回り(栄泰橋経由)、堺東・鳳西町線、堺市内北回り、布忍線、堺匠町線、Jグリーン堺線、堺南港線がう回運行を行ないます。なお、午前9時20分ごろ～午後3時ごろの堺市内南回りの21・22系統は部分運休します。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力お願いします。

問堺区ふれあい事業実行委員会(堺区役所自治推進課内　☎228-7082　FAX228-7844)。

めざせ！地域のミカタ防災士！ 防災士資格取得の費用を助成。

若者を対象に防災士資格の取得にかかる費用を補助します。資格取得後は、「堺区防災サポーター」として活躍しましょう。
※予算の都合上、申請を検討されている方は事前にご相談ください。

<補助対象者>
- 堺区に在住・在勤・在学している15～39歳の方
- 防災士資格取得後「堺区防災サポーター」に登録可能な方

詳しくは堺区役所ホームページ参照。
問堺区役所自治推進課(☎228-7082　FAX228-7844)。

地域愛を更に深めていただくために

世界文化遺産に登録された「百舌鳥・古市古墳群」49基のうち最多の17基が堺区にあります。

このたび堺区では、小学生がいつも楽しくつけられる「リフレクター」と古墳を紹介したパンフレットを作成しました。

堺区内の子どもたちには、「世界の宝」があるまちに生まれ育ったことに誇りをもってほしいと思っています。

問堺区役所企画総務課(☎228-7403　FAX228-7844)。

堺区役所　〒590-0078 堺区南瓦町3番1号
堺市役所　☎233-1101(代表)
sakaikiso@city.sakai.lg.jp
http://www.city.sakai.lg.jp/sakai/index.html
http://www.city.sakai.lg.jp/i/kuyakusho/sakai/index.html
http://www.facebook.com/sakaiward　@sakaeru_sakai

企画総務課	☎228-7403	FAX 228-7844
堺区選挙管理委員会事務局	☎228-7263	
自治推進課	☎228-7082	
地域安全係	☎228-7624	
市民課　住民票担当	☎228-6934	FAX 221-1471
戸籍担当	☎228-7419	
パスポートさかいサービスセンター	☎228-3940	
保険年金課	☎228-7413	FAX 228-7539
堺保健福祉総合センター		
生活援護第一課・第二課	☎228-7498	FAX 228-7870
地域福祉課	☎228-7477	
子育て支援課	☎222-4800	FAX 222-4801
堺保健センター	☎238-0123	FAX 227-1593
ちぬが丘保健センター	☎241-6484	FAX 247-3201

社会福祉協議会堺区事務所	☎226-2987	FAX 226-1952
堺区障害者基幹相談支援センター	☎224-8166	FAX 224-4400
堺基幹型包括支援センター	☎228-7052	FAX 228-7058
地域包括支援センター(高齢者総合相談窓口)※堺区役所庁外		
堺第1地域包括支援センター 担当区域：三宝・錦西・市・英彰	☎222-8082	FAX 222-8083
堺第2地域包括支援センター 担当区域：錦・錦綾・浅香山・三国丘	☎229-9240	FAX 229-9234
堺第3地域包括支援センター 担当区域：熊野・少林寺・安井・榎	☎223-1500	FAX 223-1522
堺第4地域包括支援センター 担当区域：神石・新湊・大仙・大仙西	☎275-8586	FAX 275-8587
市税事務所(北区百舌鳥赤畑町1丁3番地1)		
法人諸税課　(軽自動車税)	☎231-9741	FAX 251-5631
市民税課　(個人の市・府民税)	☎231-9751	FAX 251-5632
固定資産税課(固定資産税)	☎231-9761	FAX 251-5633
納税課　(市税の納税)	☎231-9771	FAX 251-5634

世界遺産のあるまち SAKAI 堺区
堺区　百舌鳥・古市古墳群
世界文化遺産登録記念ロゴマーク

- ■粗大ごみ受付センター 0120-00-8400
  (携帯電話などから ☎06-6485-5048)
- ■上下水道局お客様センター
  ☎0570-02-1132　FAX 252-4132
- ■西部地域整備事務所
  ☎223-1600　FAX 223-6767

1-C3-19-0033

来年度入学予定の小・中学生に就学援助金(入学準備金)を早期支給

来年4月に公立の小・中学校に入学予定の子どものいる家庭で、経済的な理由により就学にお困りの方に、入学準備にかかる費用の一部を入学前(3月)に援助します。

申請受け付けは11月1～15日(土・日曜日、祝休日を除く)、午前9時～午後5時15分、市役所本館3階堺区役所小会議室で。ただし、小学6年生で就学援助の認定を受けている方は申請不要。

詳しくは広報さかい7ページ、市ホームページ参照。

問学務課(☎228-7485 FAX228-7256)。

小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入学する子どもの健康診断を表のとおり行います。

10月下旬までに郵送で通知しますので、指定日に指定された小学校で受診してください。通知が届かない場合は、校区の小学校へ連絡してください。

問保健給食課(☎228-7489 FAX228-7256)。

学校名	日程	開始時刻	電話番号
英彰	11月1日(金)	14：00	221-8666
新湊			244-6776
大仙	11月6日(水)	13：30	241-0888
三国丘	11月7日(木)	14：00	232-2818
熊野			233-3227
榎	11月8日(金)	14：00	233-2552
大仙西	11月11日(月)	14：00	241-2977
錦	11月13日(水)	14：00	232-1036

学校名	日程	開始時刻	電話番号
市	11月14日(木)	14：00	223-4610
少林寺			232-1126
三宝	11月15日(金)	14：15	238-0001
錦西	11月21日(木)	13：50	232-1056
神石		14：00	241-2151
安井	11月28日(木)	14：30	238-5341
錦綾	12月4日(水)	14：30	228-5183
浅香山	12月5日(木)	14：00	238-0003

行政書士による無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、帰化申請、建設・産廃業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについて相談できます。電話相談はできません。

日時10月19日(土)、午後1時30分～4時(受け付けは午後3時30分まで)

場所サンスクエア堺(堺市駅前)研修室2

予約可。予約は、大阪府行政書士会堺支部(☎234-3999 FAX261-3583)へ。

問同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)。

全国地域安全運動の実施　10月11～20日までの10日間

期間中、ひったくり防止カバーや盗難防止ネジの無料取り付けなど、さまざまなキャンペーンを行います。ぜひご参加ください。

詳しくは堺警察署ホームページ(http://www.info.police.pref.osaka.jp/ps/sakai/index.html)参照。

特殊詐欺にご注意を！

▷警察官や役所を名乗り「犯人が持っていた名簿にあなたの名前がある」「お金が返ってくる」などの電話がかかってきたら、一人で対応せず、家族や警察に相談しましょう。

▷被害防止に防犯機能付電話機や留守番電話機能を活用してください。

▷無人ATMコーナーで携帯電話をかけながら操作している高齢の方が居た場合は、振り込め詐欺の可能性があるので、お声掛けをお願いします。

問大阪府堺警察署(☎223-1234)。

子育て支援課通信

☎228-7023・222-4800 FAX222-4801　いずれも無料

名称	日時	場所	申込	その他
堺市つどい・交流のひろば子育て相談(保育士や保健師、子育て支援コーディネーターが情報提供・相談。)	10月2日(水) 11：00～12：00	キッズサポートセンターさかい(堺タカシマヤ(堺東駅前)9階)	直接会場へ	初めて利用する方は登録が必要(無料)。当日登録可。
堺区子育てフレンドルーム(子育て中の親子の友達づくりを目的に、参加者同士が交流。)	10月23日(水) 10：00～11：30	堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2－13階プレイルーム	10月4日、午前10時から電話で同課へ。先着20組。	「0歳Day」を開催します。区内在住の生後4カ月～1歳の誕生日前日までの子どもとその保護者が対象。
	10月25日(金) 10：00～11：00	共愛こども園(堺区協和町5丁481－2)	受付中。電話で同園(☎244－6780)へ。先着20組。	区内在住の生後4カ月～3歳の誕生日の前日までの子どもとその保護者が対象。
おでかけフレンド	10月29日(火) 10：00～11：30	ザビエル公園(堺区櫛屋町西1丁1)	予約不要、直接公園へ。	雨天時と午前7時に暴風警報が発令されている場合は中止です。

▶主任児童委員会主催　堺区　子ども家庭フォーラム「絵本ミュージカル」

絵本の読み聞かせにオリジナルの音楽が付くだけで絵本の世界がひろがるちょっと変わった読み聞かせ。

講師山地寛和さん、楽ようこさん(生涯音楽アカデミー)

日時10月25日(金)、午前10～11時30分(受け付けは9時45分から)

場所フェニーチェ堺(堺区翁橋町2丁1)3階文化交流室

対象子育て中の親子、子育て支援関係者

申10月23日(水)までに電話かFAXで同課へ。

▶堺区Welcomeファミリー講座

堺区へ転入してきた未就園児の親子を対象に交流や情報提供を行います。お茶体験やおすすめ絵本の紹介などの2日間の連続講座です。

日時11月8・29日、午前10～11時30分

場所1日目：さかい利晶の杜、2日目：中央図書館

申10月9日(水)、午前10時から電話で同課へ。先着20組。

南海高野線(浅香山駅～堺東駅付近)鉄道高架 環境アセスメントの環境調査

南海高野線の高架化に関連して、周辺環境の現状を把握するため、沿線の現地調査やヒアリング調査などを実施します。また、調査にあわせて、景観のシミュレーションも実施します。各調査結果について、来年の夏頃に説明会を開催する予定です。

(主な調査内容)　騒音・振動・低周波音(11月～12月頃)、交通量(11月頃)、周辺施設利用ヒアリング(10月頃)、公園利用状況アンケート(10～11月頃)、電波障害の状況(10月頃)

問連続立体推進課(☎228-7573 FAX228-7139)。

SAKAI 散走アンバサダー 養成講座

～堺のええとこ、知らんとこ、自転車で巡ろう！～

自転車でまちを巡り、自分のまちの良さや魅力に気づき、それを市内外に伝える「SAKAI散走アンバサダー」の養成講座を開催します。申込方法など詳しくは、広報さかい17ページ参照。

問自転車企画推進課(☎228-7636 FAX228-0220)。

区役所の相談

無料。12：00～12：45を除く。祝休日は休み。❶～❺は、どの区でも可。

	堺区役所	中区役所	東区役所	西区役所	南区役所	北区役所	美原区役所	
❶市民相談・人権相談【電話相談も可】(日常生活での問題や人権の問題など)	月～金曜日、9：00～17:00、各区役所企画総務課で。							問各区役所企画総務課
❷法律相談(予約開始日(土・日曜日、祝休日の場合はその直前の執務日)の9：00から電話予約。先着各6人) 相談日	月・水・金曜日 13:00～16:00	火・木曜日 13:00～16:00	水・金曜日 13:00～16:00	金・火曜日 13:00～16:00	月・水曜日 13:00～16:00	木・月曜日 13:00～16:00	木曜日 13:00～16:00	1回25分以内 問各区役所企画総務課
予約開始日	相談日の前日	相談日直前の月曜日	相談日直前の火曜日	相談日直前の木曜日	相談日直前の金曜日	相談日直前の水曜日	相談日直前の月曜日	
※❷の法律相談については、できるだけ多くの市民の方に公平に相談の機会を設けるため、同じ内容の相談は全区を通じて1回限りとしています。								
❸行政相談【電話相談も可】(国の行政全般についての苦情・要望など)	10／10 14:00～16:00	11／1 14:00～16:00	10／28 14:00～16:00	11／20 14:00～16:00	10／15 14:00～16:00	11／27 14:00～16:00	10／21 14:00～16:00	問市政情報課(☎228-7475 FAX228-7444)
❹人権擁護委員による人権相談【電話相談も可】	10／3 14:00～16:00	10／25 14:00～16:00	10／15 14:00～16:00	10／9 14:00～16:00	10／8 14:00～16:00	10／16 14:00～16:00	10／2 14:00～16:00	問人権推進課(☎228-7420 FAX228-8070)
❺行政書士による相談(遺言、相続、契約などの書類作成に関することなど)※予約開始日の9：00から電話予約。先着各4人。 相談日	10／15 10:00～12:00	10／18 10:00～12:00	11／12 10:00～12:00	10／16 10:00～12:00	11／21 10:00～12:00	11／8 10:00～12:00	10／28 10:00～12:00	1回25分以内 問各区役所企画総務課
予約開始日	10／9	10／11	11／6	10／10	11／15	11／1	10／21	
❸交通事故相談【電話相談も可】	月～金曜日、10:00～17:00、堺区役所企画総務課で。							問堺区役所企画総務課
❼登記・測量相談(電話予約可。先着各6人)	10／9、13:00～16:00、堺区役所企画総務課で。1回25分以内。							問堺区役所企画総務課
❽教育相談(電話相談も可)(小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	月～金曜日、9：00～17:00、各区役所企画総務課(区教育・健全育成相談窓口)で。FAX番号は各区役所企画総務課と同じです。							問各区役所区教育・健全育成相談窓口
	☎228-0292	☎270-8147	☎287-8109	☎343-5080	☎290-1805	☎258-6748	☎340-5511	
❾児童相談(子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	月～金曜日、9：00～17:30、各区役所子育て支援課(家庭児童相談室)で。							問各区役所子育て支援課
❿ひとり親相談(離婚後の生活や不安、児童の養育など)	月～金曜日、9：00～17:30(母子・父子自立支援員は月・火・木・金曜日の9：00～16:00)、各区役所子育て支援課で。							
⓫女性相談(離婚、夫の暴力、生活など)	月～金曜日、9：00～17:30(女性相談員が不在の場合もありますので、ご確認ください)、各区役所子育て支援課で。							
⓬子育て相談【電話相談も可】(乳幼児のしつけ、健康、成長発達など)	月～金曜日、9：00～17:30、各区役所子育て支援課で。FAX番号は各区役所子育て支援課と同じです。							
	☎228-7023	☎278-0178	☎287-8612	☎271-1949	☎290-1744	☎258-6621	☎363-4151	
⓭労働相談(解雇、賃金未払いに関するトラブルなど)【面談は予約制】	雇用推進課で実施P11参照	10／9・23	10／10・24	10／2・16	10／11・25	10／8	10／1・15	問雇用推進課(☎228-7404 FAX228-8816)
		いずれも12:45～15:45。面談予約は月～金曜日9：00～17:30(直前執務日締切)、雇用推進課へ。						
⓮就労相談(求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	ジョブシップさかいで実施P11参照	水曜日 10:00～12:00	月曜日 10:00～12:00	月曜日 14:00～16:00	木曜日 14:00～16:00	金曜日 14:00～16:00	水曜日 14:00～16:00	問ジョブシップさかい(FAX0120-010908 FAX244-3771)
⓯生活・仕事相談(くらしや仕事の困りごとなど)※堺区以外は、社会福祉協議会区事務所で実施。	「すてっぷ・堺」で実施(※)	木曜日 9：30～17:00	火曜日 9：30～17:00	水曜日 9：30～17:00	月曜日 9：30～17:00	水曜日 9：30～17:00	火曜日 9：30～17:00	問堺市生活・仕事応援センター「すてっぷ・堺」(☎225-5659 FAX222-0202)
	(※)「すてっぷ・堺」(堺市総合福祉会館内)では、どの区にお住まいの方でも相談できます(月～金曜日、9：00～17：30)。							

区役所の問合先

堺区	企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	子育て支援課 ☎228-7023 FAX222-4801
中区	企画総務課 ☎270-8181 FAX270-8101	子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196
東区	企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500
西区	企画総務課 ☎275-1901 FAX275-1915	子育て支援課 ☎343-5020 FAX343-5025
南区	企画総務課 ☎290-1800 FAX290-1814	子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822
北区	企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883
美原区	企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532	子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611

大阪弁護士会堺法律相談センターの相談(月～金曜日、10:00～12:30、13:30～16:30／面談・事前予約制。有料〈サラ金、労働、交通等は無料〉)。問月～金曜日、9：00～17:00、詳細は同センター(☎223-2903)へ。

司法書士総合相談センター堺の相談(月～金曜日、13:30～16:30／面談・事前予約制)登記・裁判手続などに関する無料相談。問月～金曜日、10:00～16:00、詳細は大阪司法書士会(☎06-6943-6099)へ。

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センターだより

還付金を返しますなどの電話やハガキが届き不安です。高齢者の特殊詐欺被害が多発していると聞きますが、対策などがあれば教えてください。

相談者

身に覚えのない返金連絡や督促通知には応じないようにしましょう。最近はアポ電といわれる電話で自宅に居ることを確認した後、公的機関などを名乗る人間がキャッシュカードや通帳などを回収しに訪問する手口が増えています。

これらは特殊詐欺です。この他にも訪問されて高価なものを無理やり買い取られる、頼んでもない商品を代引きで送りつけられるなどの悪質商法被害もあります。次の点に気を付け、早めに相談しましょう。

▶知らない番号からの電話には出ない(電話機の録音機能を利用する)。

▶お金が絡む内容や不信な電話は、消費生活センターや警察へ相談する。

また、認知症高齢者の権利を守る成年後見制度などの活用に関しては、担当地域(区広報紙1ページ参照)の地域包括支援センターなどにご相談ください。

問堺基幹型包括支援センター(☎228-7052　FAX228-7058)。

図書館からのおしらせ

中央図書館(堺区大仙中町18-1
☎244-3811　FAX244-3321)
堺市駅前分館(堺区田出井町1-1-300
☎222-0140　FAX222-0158)

■休館日　10月7・21・28日

■10月27日～11月9日は「読書週間」です。
2019年読書週間標語「おかえり、栞の場所で待ってるよ」

■中央図書館の催し【読書会】

名称・内容	開催日	その他
「子どもの本だいすき「空」の会」	10月17日(木)10：00～12：00	1階集会室で。
「堺市図書館友の会」	10月25日(金)10：30～12：00	本：宮下奈都著「羊と鋼の森」

■昔話の語り聞かせや絵本の読み聞かせ・手遊び、ブックフェアなど

名称・対象	中央図書館	堺市駅前分館
くるみひろば 対象：赤ちゃん向け	10月19日(土)	10月3日(木)
	11：00～11：20	
えほんのもり 対象：2・3歳児向け	10月22日(火)	10月16日(水)
	11：00～11：20	
おはなし会 対象：子ども向け	10月5・12・19・26日	10月12・26日
	15：00～15：30	11：00～11：30
10月のブックフェア 対象：子ども向け	「思いきり体を動かそう！」	「外国語絵本」
対象：一般向け	「こんな本を読んできました」(堺市図書館友の会(読書会)で読まれた本)	「海外文学賞受賞作品」

※ブックフェアでは、月ごとにテーマに沿った本の展示・紹介をします。

■移動図書館
10月6・20日、午前10時20分～11時、府営戎島住宅内集会所(堺区戎島町1丁)前です。交通事情により遅れることがあります。なお、堺区以外についてはお問い合わせください。

こんにちは 保健センター　堺／ちぬが丘

堺保健センター

▶こどもをハグくむ講座
～遊びを通して、子育てのヒントを見つけてみませんか？～

子どもの発達に合った運動遊びや親子遊びをとおして、子育てを楽しみましょう。専門職の話や情報提供もあります。

日時11月20日、12月2・11・18日、午前10～11時30分。
場所総合福祉会館3階プレイルーム
対象満1歳児とその保護者
申10月2日から電話かFAXで堺保健センターへ。先着20組。

▶大腸がん検診を実施

11月17日(日)、市役所本館3階健康フェスタ会場で午前10時～午後2時に実施します。40歳以上の方が対象。

詳しくは、予約後に送付される検診通知で確認するか、がん検診総合相談センター(☎230-4616　FAX230-4636)へ。

申10月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、がん検診総合相談センターへ。

同日実施予定の肺がん・結核検診は会場等の都合により中止となりました。

▶肺がん・結核検診のお知らせ

肺がん・結核の早期発見のため、年に1度は検診を受けましょう。エックス線直接撮影を実施します。直接会場へ。

日時10月27(日)・28日(月)、午後1時30分～3時30分。
場所イオンモール堺鉄砲町(七道駅前)1階バス乗り場付近。
対象市内在住の40歳以上の方が対象。
申電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、希望日を書いて、がん検診総合相談センターへ。

次のいずれかに該当し、希望する方は喀痰(たん)検査も追加で受けられます。(10日前までに予約が必要、喀痰検査のみは不可。)

・喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400以上の方。
・6カ月以内にたんに血が混じった方。

堺・ちぬが丘保健センター

▶塩分測定器を貸し出します

高血圧などの生活習慣病予防のために、ご家庭の汁物の塩分濃度を確認してみませんか。貸出期間は2週間。

申電話かFAXで氏名、住所、年齢、電話・FAX番号、貸出希望日を堺保健センターかちぬが丘保健センターへ。

塩分測定器

▶おいしい！減らしおクッキング講座

減塩応援コンプちゃん

おいしく減塩するための講話と調理実習を行います。

日時11月12日(火)、午前10時30分～午後1時30分
場所人権ふれあいセンター調理室
対象おおむね74歳以下の方
持ち物筆記用具、エプロン、三角きん、手拭きタオル、家庭で作ったみそ汁50㎖(汁を容器に入れたもの)
申10月2日から電話かFAXで堺保健センターへ。先着24人。

いい汗ながそう 大浜体育館

堺区大浜北町5丁7-1
☎221-2080　FAX221-9980

▶わんぱく運動ひろば　わくわくポイントカード、スタンプキャンペーン。

マット山やとび箱などのいろいろな遊具で遊べます。リズムに合わせておどったり、紙しばいの時間もあります。直接当館へ。

日時10月9・20日、午前10～11時30分。
対象未就学の幼児とその保護者
費用500円

ちぬが丘保健センター

▶はつらつシルバー世代の「おいしい調理講習会」

元気を保つ食事の工夫について学んで、健康長寿をめざしましょう。

今回のテーマは「カルシウムたっぷり献立」です。ぜひ参加ください。4月のおいしい調理講習会に参加していない方が優先。先着10人。

日時10月24日(木)、午前10時30分～午後1時30分
場所ちぬが丘保健センター
対象市内在住の65歳以上の方が対象。
持ち物エプロン、三角巾、タオル、筆記用具。

▶さかいロコモサポーター講座「一生歩いて生(行)きたい“さかい”」

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨や筋肉、関節などの運動器の衰えによって「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態です。ロコモの基礎知識やロコモ体操について学び、家族や友人、堺区内で一緒にロコモ予防を広めてもらうサポーターを養成します。先着20人。

日時10月28日(月)、午後1～4時
場所ちぬが丘保健センター
持ち物動きやすい服装と靴、筆記用具、タオル、お茶などを持参。

▶赤ちゃんと一緒に♪わくわく健幸教室♡

赤ちゃんと一緒に楽しみながら、健康についても学び、簡単ヨガで日頃の疲れやストレスを解消しましょう。また、今日からできるおいしい減らしお(塩)レシピの紹介と、大人の食事から離乳食を取り分けるコツをお伝えします(大人向けの試食あり)。先着15組。

日時10月31日(木)、午後1時30分～3時30分
場所ちぬが丘保健センター
対象おおよそ生後6～10カ月の子どもとその保護者
その他兄姉の託児なし。希望者は体組成測定もあり(先着8人)。
申10月2日から電話かFAXで、講座名、氏名、住所、電話番号をちぬが丘保健センターへ。

堺・ちぬが丘保健センターつうしん

堺保健センター
堺区甲斐町東3丁2-6　保健医療センター内
☎238-0123　FAX227-1593

ちぬが丘保健センター
堺区協和町3丁128-4
☎241-6484　FAX247-3201

	妊婦教室〈予約制/無料〉男性(パパ)も参加可	離乳食講習会〈予約制/無料〉生後6か月未満の子ども 4か月健診時に予約可	カミカミ・パクパク離乳食講習会〈予約制/無料〉9～11ヵ月前後の子どもの保護者	BCG予防接種無料 生後1歳未満の子ども(個別通知)	一般健康相談 エイズ検査・相談(HIV、梅毒、クラミジア)(無料)直接会場へ診断書発行不可	精神保健福祉相談〈予約制/無料〉こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	食生活相談〈予約制/無料〉管理栄養士・保健師による生活習慣病予防などの相談	子どもの歯相談室〈予約制/無料〉	成人の歯科相談〈予約制/無料〉成人・妊婦の方が対象 親子で歯科相談可
堺保健センター	妊娠中に3回	10月9日 10：30～11：30	10月17日 10：30～11：30	10月11日 13：30～15：00	10月10日 9：00～11：00	10月1・10日14：00～16：00 10月24日9：15～11：15	10月10日 9：30～11：00	10月9・29日 9：30～11：00	10月16日 9：30～11：00
ちぬが丘保健センター	10月1日10：30～14：30 11月7日10：00～12：00	奇数月に実施		10月4日・11月1日 13：30～15：00	10月2日・11月6日 13：30～15：30	10月15日 14：00～16：00	10月2日・11月6日 13：30～15：30	10月24日 9：30～11：00	10月1日 14：30～15：30

上表以外にも健診、相談を行っていますのでお問い合わせください。

○母子関係　4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(3歳6か月児が対象)…個別通知。そのほか、子育てに関する相談を行っています。転入の場合は保健センターへ。
○成人関係　胃がん検診、肺がん・結核検診などの各種検診や健康相談、生活習慣病予防、健康づくり自主活動グループの支援などを行っています。

○一般健康相談時に実施する血液検査は有料
○エイズ検査は無料：HIV抗体・梅毒の血液検査・クラミジア尿検査がセット
○難病に関する相談
○検便検査(腸内病原菌)　毎週月～金曜日(祝日を除く)9：00～11：00
(ちぬが丘保健センターは一般健康相談時の13：30～15：30のみ)

堺区役所では、ブックスタート事業として4カ月児健診時に絵本をお渡ししています。
問堺区役所企画総務課(☎228-7403　FAX228-7844)