堺区広報 2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2年(2020年)第220号

三国ヶ丘小学校5年　山口（やまぐち）　愛永（まなえ）
～堺区への思い～
私は幼稚園の時に堺区に引っこしてきました。みんながやさしい笑顔あふれるこの町が大好きです。

人のうごき(堺区)
令和2年1月1日推計(　)は前月比

人口	男	女
148,446人 (52人減)	73,308人 (12人減)	75,138人 (40人減)
世帯	人口密度	面積
72,348世帯 (13世帯減)	6,277人/㎢	23.65㎢

編集・発行 堺区役所企画総務課　堺市 SAKAI CITY

2020年 2月3日 節分祭 鬼は外～！ 福は内～！

神社におでかけ
寒さも鬼も吹き飛ばそう！

方違神社

(堺区北三国ヶ丘町2丁2-1)
☎232-1216
8:30～　節分祭
9:00～19:00　護摩焚神事
11:00、13:00、15:00、17:00 福豆撒き
10:00～　厄除ぜんざい1杯300円
(無くなり次第終了)

菅原神社

(堺区戎之町東2丁1-38)
☎232-2450
10:00～　節分祭
10:00～20:00　火焚神事
10:00～　青竹酒と厄除ぜんざいの授与
(無くなり次第終了)

開口神社

(堺区甲斐町東2丁1-29)
☎221-0171
8:00～18:00 とんど行事
11:00～19:00 大寺本尊 薬師如来像 御開帳護摩厳修
11:00～19:00 厄除ぜんざい奉仕
(ぜんざい券なしの場合100円)
15:30、18:30　豆撒行事　その他、厄除お湯神楽奉納や星まつり御祈祷申し込み受け付けもあり

船待神社

(堺区西湊町1丁2-18)
☎241-4168
11:00～　節分祭
11:00～20:00　紫燈大護摩(護摩焚き)、左義長(大どんと焼)、振る舞いぜんざい
時間は別途神社に掲示

石津神社

(堺区石津町1丁15-21)
☎241-0935
9:00～　節分祭
18:30～　福豆(福銭・福引券入り)、福餅の授与
19:00～　鬼出し(赤鬼青鬼)、豆まき、祈祷木焚き上げ
19:20～　福引の発表(引換は当日19:45まで)

田守神社

(堺区松屋町2丁115-1)
☎238-0279
10:00～　護摩焚神事、無料ぜんざい配布
18:30、19:00　餅まき
竹酒1本500円

月洲神社

(堺区南島町2丁125-2)
☎233-5348
18:30～　餅まき、御祈祷木、福餅にて抽選あり

高須神社

(堺区北半町東3-5)
☎232-5164
9:00～12:00　先着順で豆(落花生)をお渡し

【節分とは】
立春の前日をさし、万物が生成発芽し始め季節が冬から春へと移り変わる節目の日です。
季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、神社などでは節分に旧年の厄や災いをはらい清める儀式や邪気を払う豆まきなどが行われます。

問各神社か、堺区役所企画総務課(☎228-7403)。

令和初！ 第14回 ガシバル

2月18～20日
午前10時スタート
※各店舗の営業日・営業時間は異なります。

前売りチケット 2,400円
当日チケット 2,800円

前売りチケット販売期間は2月1～17日
※ネット予約は15日まで

堺東の商店街内特設売り場などで販売しているチケットで71店舗の参加店でお得な特別メニュー(ドリンクとフード)が味わえます。詳しくは、広報さかい17ページかガシバルホームページ(https://gashi-bar.com)参照。

ガシバルってどんなイベント?

ガシバル実行委員長
(堺区区民評議会委員)
高岡　武史

年に一度の堺東の食中心のイベント「ガシバル」。
日頃から堺東を利用されている方やバル初参加の方、様々な方がマップ片手にガシブラ！お得感満載です！
皆さんの笑顔の3日間を楽しみにお待ちしています。

問ガシバル「そや堺ええ街つくり隊」事務局(☎090-4906-7449〈12～17時〉)か商業流通課(☎228-8814　FAX228-8816)。

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

社会を明るくする運動 作文コンテストで堺区から３人が受賞

次世代を担う小・中学生に、家庭や学校の日常生活で犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」への理解を深めてもらうために、作文コンテストを行いました。審査の結果、堺地区から次の３人が受賞し、１月14日、ホテル・アゴーラリージェンシー堺で、「社会を明るくする運動」堺市推進委員会主催の表彰式が行われました。受賞作品は堺市ホームページ参照。

今年度の市の応募作品数は、小学生の部が93編、中学生の部が44編の合計137編でした。

「人」市長賞

白木　琴子さん（神石小　６年）

「大きな力」更生保護女性会会長賞

片岡　杏さん（月州中　３年）

「思いやりのこころ」BBS 会会長賞

室津　百音さん（賢明学院小　５年）

問同委員会（堺市社会福祉協議会総務課内　☎232-5420　FAX221-7409）か長寿支援課（☎228-8347　FAX228-8918）。

社会を明るくする運動とは

すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生（立ち直り）について、理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。わたしたちの地域でもさまざまな活動が行われています。

市・府民税の申告はお早めに

令和２年度の市・府民税の申告を２月17日～３月16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階会議室で受け付けます。期間中に申告をしてください。対象者、持ち物など詳しくは本紙と同時に配布している「税についての大切なお知らせ」参照。

申告書は自宅で作成して郵送することができます。郵送申告をぜひご利用ください。申告期間中は大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

また、庁舎整備工事もあり、駐車場、駐輪場、周辺道路が大変混雑し、入場できない場合もあります。公共交通機関をご利用ください。自動車の方は、無料駐車券を発行していません（公共交通機関の利用が困難な方を除く）。

なお、所得税の確定申告をする方は、市・府民税の申告の必要はありません（広報さかいに関連記事あり）。問市民税課ナビダイヤル（☎0570-001-731）か同課（電話・ＦＡＸ番号は区広報紙１ページ参照）。

こんろ火災に注意を！

市内では、昨年の火災原因１位が「こんろ火災」でした。こんろ火災は少しの不注意で発生しています。次の点に注意し、正しく使用して下さい。

こんろ火災を防ぐポイント

▷料理中はこんろから目を離さない。
▷こんろの周りに燃えやすいものを置かない。　▷袖口がゆったりした服は、服への引火危険があるため避ける。

IH こんろでも誤った使い方をすると火災の原因になります。特に揚げ物調理をする場合は、次のことに注意して下さい。　▷IH こんろ用の鍋を使用する。　▷油の量を一定量以上とする。（少なすぎると火災の原因となります。）　▷揚げ物対応機能がある場合はその機能を使う。

問堺消防署（☎228-0119　FAX228-4087）。

野良猫への無責任なエサやりはやめましょう

餌を放置したりばらまいたりすると、猫だけでなく虫やカラスも集まるなど近隣の生活環境の悪化につながります。

また、不妊手術を行わないままに餌を与えると野良猫が増え、糞尿被害の増加などを招きます。餌を与える場合は、不妊手術や糞尿の始末などを行い近隣住民の理解を得られるようにしましょう。

地域猫活動

野良猫による問題を地域の問題として取り組み、解決をめざす活動です。地域住民の有志の方が、地域の合意のもと、地域にいる猫を不妊手術し、ルールを守り適切に管理する活動です。

市では、地域猫活動を実施するグループに、不妊手術費用の一部助成などの支援を行っています。

飼い猫は最後まで責任を持ちましょう

市では野良猫の駆除・引き取りを行っていません。飼い主のいない猫を増やさないためにも、飼い猫は最後まで室内で適正に飼育するよう努めましょう。

問動物指導センター（☎228-0168　FAX228-8156）。

阪堺大橋の工事に伴い終日北行き車線が規制

１月27日、午後９時～８月31日（予定）、府道大阪臨海線の大和川に架かる阪堺大橋（住之江区南加賀屋４～堺市堺区松屋大和川通１）で、改良工事により北行き車線の規制が終日行われます。

また、北行き（大阪市内方面）（側道）の車道夜間通行止めに伴い、一部期間う回が必要となります。

ご不便をお掛けしますが、規制期間中は国道26号などへう回にご理解・ご協力をお願いします。交通規制の対象地域などは、大阪市ホームページ参照。

問大阪市住之江工営所（☎06-6686-1905　FAX06-6686-1915）か道路整備課（☎228-7095　FAX228-7139）。

集団回収報償金の申請は2月中に

昨年８月～今年１月に実施した古紙や古布などの集団回収に対する報償金の申請を次のとおり受け付けます。新規登録などは、同課へ問い合わせください。

▷受付期間＝２月28日まで（土・日・祝日を除く）。　▷受付場所＝市役所本館３階堺区役所自治推進課

問堺区役所自治推進課（☎228-7082　FAX228-7844）。

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）		２／13 14:00～16:00	３／６ 14:00～16:00	２／10 14:00～16:00	３／18 14:00～16:00	２／18 14:00～16:00	３／25 14:00～16:00	２／17 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】		２／６ 14:00～16:00	２／28 14:00～16:00	２／18 14:00～16:00	２／12 14:00～16:00	２／４ 14:00～16:00	２／19 14:00～16:00	２／５ 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	２／18 10:00～12:00	２／21 10:00～12:00	３／10 10:00～12:00	２／19 10:00～12:00	３／19 10:00～12:00	３／13 10:00～12:00	２／17 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	２／12	２／17	３／４	２／13	３／13	３／９	２／10	
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）		２／12、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	２／12・26	２／13・27	２／５・19	２／14・28	２／15	２／４・18	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（☎0120-010908　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

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

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	２月５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	２月26日(水) 10：00～11：30	堺市役所(堺区南瓦町３-１)本館地下１階多目的室	２月５日(水) 午前10時から電話で同課へ。 先着20組。	「１・２歳 Day」を開催します。区内在住の１歳から３歳の誕生日前日までの子どもとその保護者が対象 ※小麦粉粘土をします。アレルギーをお持ちの方はご遠慮ください。
	２月28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

民生委員児童委員が改選されました

民生委員児童委員は法律により厚生労働大臣から委嘱され、３年ごとの12月１日に、全国一斉に改選されます。昨年の改選で、堺区内では、主任児童委員16人を含む247人の方が委嘱され、市内では1,113人の民生委員児童委員が委嘱されました。

民生委員児童委員は、それぞれの地域の身近な相談者として、福祉に関する相談に応じ、必要な援助を行います。

日常生活で困ったことや相談ごとのある方は、お近くの民生委員児童委員にご相談ください。なお、お住まいの校区の担当委員を知りたい方は、堺区役所生活援護第一課・第二課へお問い合わせください。

問堺区役所生活援護第一課・第二課(☎228-7498　FAX228-7870)。

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

ゴールデンエイジプログラム(子ども育成)

大阪体育大学の大学院生・学部会が企画した運動能力向上プログラムを実施し、こどもの運動能力向上を目指します。

日時 春休み期間中に開催します。
対象 堺市在住・在学の小学１～４年生
費用 １人2,000円
申 ２月15日(土)、午前９時から来館による先着順

詳しくは当館までお問合せください。

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　２月３・10・17日

■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	２月20日(木) 10：00～12：00	１階集会室で。 テーマ：生きる希望を与えてくれる絵本
堺市図書館友の会	２月28日(金) 10：30～12：00	村田沙耶香著「コンビニ人間」

■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	２月15日(土)	２月６日(木)
	11：00～11：20	
えほんのもり 対象：２・３歳児向け	２月25日(火)	２月19日(水)
	11：00～11：20	
おはなし会 対象：子ども向け	２月１・８・15・22・29日	２月８・22日
	15：00～15：30	11：00～11：30
２月のブックフェア 対象：子ども向け	「いつでも元気に！」	「作って食べよう」
対象：一般向け	「賞と本の世界」	「身体と心を癒す」

※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　２月２・16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。

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センターだより

高齢者虐待防止パネル展

高齢者虐待には「身体的虐待(たたく・外出制限など)」「経済的虐待」「心理的虐待(どなる・無視するなど)」「性的虐待」「介護や世話の放棄放任」があります。「虐待」はどこの家庭でも起こる可能性があります。地域で暮らす高齢の方や介護する方の孤立を無くすには、日ごろからの「気づき」「声かけ」「つながり」が大切です。

パネル展では虐待に関する考え方を含め展示しています。無料。直接会場へ。

日時 ２月18～28日(28日は午後４時まで)
場所 市役所本館１階　エントランスホール階段下

虐待かなと思ったら、一人で悩まず、お近くの地域包括支援センターや基幹型包括支援センター、堺区役所地域福祉課(いずれも１ページ参照)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)。

地域ぐるみで蚊の発生を防ぐ相談会

自治会など地域の方が主体となって蚊の発生を防ぐ活動を支援しています。春からの活動に向けて、相談会を開催しますので、お気軽にお越しください。無料。直接会場へ。

日時 ２月26日(水)、午後１時30分～３時30分
場所 市役所高層館１階ロビー南側
問生活衛生センター(☎291-6464　FAX291-6465)。

こんにちは 保健センター

堺／ちぬが丘　いずれも無料

堺保健センター

▶60歳代からを楽しむ秘訣！講座～オーラルフレイル予防と若返りトレーニングで健康長寿～

最近むせやすくなっていませんか？オーラルフレイルとは、噛む・飲み込むなどの口の機能が衰えてくる状態をいい、早めの気づきが大切です。よく食べて、身体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。動きやすい服装で、飲み物持参。

日時 ３月４日(水)、午後２～３時30分　場所 堺保健センター２階
申 ２月３日から電話か FAX で住所、氏名、電話番号を堺保健センターへ。先着30人。

▶いきいき食生活を送るための栄養調理講習会

偏った食事や食事量の減少は、高齢の方の低栄養状態を招き、筋力の低下などさまざまな身体機能の低下につながります。元気にいきいきと暮らすための食生活のポイントについて調理実習を通じて学びます。

地域で高齢の方に向けて食に関するボランティア活動をされている方か興味がある方が対象。筆記用具、エプロン、三角きん、手ふきタオルを持参。

日時 ３月４日(水)、午前10時～午後１時　場所 サンスクエア堺(堺市駅前)
申 ２月３日から電話か FAX で住所、氏名、電話番号を堺保健センターへ。先着24人。

▶カミカミ・パクパク離乳食講習会

３回食の進め方や離乳食の悩みに関する講話、試食(保護者用)、自宅の汁物の塩分濃度チェックをします。生後９～11カ月前後の子どもの保護者が対象。

日時 ２月20日(木)、午前10時30分～11時30分　場所 堺保健センター
持ち物 母子手帳、塩分濃度チェックを希望の方は自宅のみそ汁などを50㎖程度。
申 ２月３日から電話か FAX で住所、氏名、電話番号を書いて、堺保健センターへ。先着30人。

▶減らしおキッチン(減塩メニュー提供協力店)ご利用ください

健康な食生活を応援するため、区内協力店舗５店にて、減塩メニューが販売されます。減塩メニューは、１食当たりの食塩相当量が3g 以下の「塩分ひかえめメニュー」と、塩分濃度が１％以下の「適塩汁物」の２種類です。販売は３月まで。

協力店舗は、森のキッチン(市役所地下１階)、花茶碗(百舌鳥夕雲町)、自然食カフェ GRAN(南三国ヶ丘町)、Arestaurant(少林寺町東)、喫茶きらっと(八千代通)です。

メニューの内容や協力店舗は、市ホームページ参照。

問堺保健センターか健康医療推進課(☎222-9936　FAX228-7943)。

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	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	２月12日 10：30～11：30	２月14・21日 13：30～15：00	２月13日 ９：00～11：00	２月４・13日 14：00～16：00 ２月27日９：15～11：15	２月13日 ９：30～11：00	２月12・25日 ９：30～11：00	２月19日 ９：30～11：00
ちぬが丘保健センター	２月４日 10：30～14：30 ３月５日 10：00～12：00	奇数月に実施	２月７日 ３月６日 13：30～15：00	２月５日 ３月４日 13：30～15：30	２月18日 ３月３日 14：00～16：00	２月５日 ３月４日 13：30～15：30	２月27日 ９：30～11：00	２月４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　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か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)