

人口	36,818人(4人増)
世帯数	15,226世帯(17世帯増)
人口密度	2,789人/km ²
面積	13.20km ²
令和5年11月1日推計()は前月比	

美原区の魅力をSNSで発信中♪

Instagram



地域 SNS アプリ 「ピアцца」



美原区長エックス (旧ツイッター)



美原区長が美原区で開催されるイベントなどを発信します。

「美原朝市」で出品された旬の野菜や調理方法、「美原区古代米プロジェクト」などの情報を発信しています。皆さんからハッシュタグ「#美原区の魅力」をつけた投稿を募集しています。皆さんが日常で見つけた「美原区の魅力」の一部を、Instagramや広報紙などで紹介します。たくさんの投稿をお待ちしています。

※「美原朝市」の12月の開催日程については、美原区版広報2ページ参照。

☎ 美原区役所企画総務課 (☎363-9311 FAX362-7532)

美原朝市の野菜



美原朝市の野菜を使った料理



美原区古代米プロジェクト

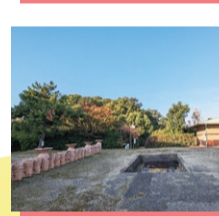


ピアццаに投稿!!

みんなが見つけた「#美原区の魅力」



ボボモママさんの投稿
サニーカフェで、日替わりランチ食べてきました。



コタオさんの投稿
今朝 久々に黒姫山古墳を散歩

美原区二十歳の集い(旧成人式)

☎ 美原区役所自治推進課 (☎363-9312 FAX361-1817)

日時 1月8日(祝日)10時から
※式典は50分程度

場所 美原文化会館(美原区黒山167-1)ホール

対象 平成15年(2003年)4月2日～平成16年(2004年)4月1日
生まれの方

詳しくは
美原区ホームページ
(QRコード)参照。



美原から堺都心部へお出かけしませんか

SMI美原ライン ~堺都心部と美原をつなぐ実証実験~



堺都心部に乗り換えなしで行くことができる直通急行バス(SMI美原ライン)を運行する実験を実施しています。

期間 12月15日まで

この機会に直通急行バスやモバイルチケットを利用して、さかい利晶の杜や堺伝匠館など、沿線を巡ってみませんか。

☎ SMIプロジェクト推進担当 (☎340-0417 FAX228-8034)



〒587-8585 美原区黒山167-1	●ホームページ		●X(旧Twitter)		●地域SNSピアцца		
■企画総務課(美原区選挙管理委員会事務局) 庁舎管理、広報・広聴、相談、選挙など	☎363-9311 FAX362-7532	■美原第1地域包括支援センター 高齢者の生活支援など	☎369-3070 FAX369-3038	■自治推進課 自治会活動の支援、地域活動の振興など	☎363-9312 FAX361-1817	■北部地域整備事務所 道路の維持、補修工事など	☎258-6782 FAX258-6843
■保険年金課 国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金など	☎363-9314 FAX363-0020	■生活介護課 生活保護など	☎363-9315 FAX362-0767	■地域福祉課 障害者福祉・高齢者福祉など 介護保険など	☎341-0033 FAX362-0767 ☎363-9316 FAX362-0767	■上下水道局お客様センター 水道・下水道など	☎0570-02-1132 (ナビダイヤル) または☎251-1132 FAX252-4132
■子育て支援課 認定こども園等利用、児童手当、児童扶養手当、家庭児童・ひとり親・女性・子育て相談など	☎341-6411 (子育て相談 ☎363-4151) FAX341-0611	■美原保健センター(美原区黒山782-11) 健康に関する相談、母子健康手帳、各種健(検)診、難病の医療費助成、飼いの登録など	☎362-8681 FAX362-8676	■原池公園事務所 公園など	☎276-6818 FAX279-9711	■美原消防署 火災予防など	☎362-0119 FAX363-1414
■美原基幹型包括支援センター 高齢者の総合相談・支援、ダブルケアの相談など	☎361-1950 FAX361-1960	■美原区障害者基幹相談支援センター(別館) 障害者・児に関する相談、福祉サービスに関する相談など	☎361-1883 FAX361-4444	■環境業務課 生活ごみなどの収集	☎228-7429 FAX229-4454	■粗大ごみ受付センター 携帯電話からは☎06-6485-5048	☎0120-00-8400
■堺市社会福祉協議会美原区事務所 地域福祉活動の相談・支援、校区福祉委員会活動の育成援助、ボランティア活動相談など	☎369-2040 FAX369-2060	■市税事務所(三国ヶ丘庁舎) 法人諸税課(軽自動車税(種別割)など) 市民税課(個人市・府民税など) 固定資産税課(固定資産税など) 納税課(納税など)	☎231-9741 FAX251-5631 ☎231-9753 FAX251-5632 ☎231-9764 FAX251-5633 ☎231-9773 FAX251-5634				

みはら歴史博物館の催し



問 美原区黒山281
☎362-2736 FAX362-2260
メールm-rekishi@mc-mihara.jp

休館 12月4・11・18・25・28日～1月4日
開館 9時30分～17時15分(入館は16時30分まで)

観覧料 200円(20人以上の団体またはJAF会員証などの提携カードを提示の方は160円)。中学生以下、市内在住の65歳以上、障害のある方は無料。

■鐘つき体験・平成の梵鐘をついてみよう

釣鐘をついて、河内鋳物師に思いをはせてみませんか。

日時 12月3日(日)10～15時
※雨天中止
場所 鐘楼
¥ 無料
1人1回限り



美原図書館の催し



問 美原区黒山167-14
☎369-1166 FAX369-1168
メールmito@city.sakai.lg.jp

休館 12月4・5・11・18・25・29日～1月3日
※返却ポストは、12月28日10時～1月4日9時は利用できません。
開館 10～20時(土・日曜日、祝日は18時まで)

■12月のブックフェア

▷一般向け	「カシャ!っとーコマ」	
▷児童向け	「あったか〜い」	
■おはなしのへやへ、ようこそ!		
▷えほんの会(絵本の会ふうせん)	12/2(土)	15:00～15:30 直接会場へ ¥無料
▷みんなあつまれ!えほんタイム	12/9(土)	
▷おとも楽しめるおはなし会(美原おはなしスプーンの会)	12/16(土)	
▷おはなし会(美原おはなしスプーンの会)	12/23(土)	
■乳幼児向けおはなし会(エンジェル・エッグ)	12/14(木)	10:30～11:00

移動図書館・くすのき号巡回日程表

駐車場所	駐車時間	日程
大池公園	13:30～14:10	12/6・20(水)
木青会館前	13:30～14:10	12/1・15(金)
上池公園(平尾)	14:20～15:00	
かいづか公園(さつき野)	15:20～16:10	
今井地区公民館	13:10～13:50	12/2・16(土)
丹上公園	14:10～15:00	
府営美原南余部住宅集会所前	15:20～16:10	
東初芝中央公園	14:40～15:40	12/10・24(日)

ドレ・美原マルシェ

問 美原区障害者基幹相談支援センター
☎361-1883 FAX361-4444

障害のある方が作業所で作った雑貨や野菜、パン、菓子【写真】などを販売します。マイバッグを持参。

日時 12月20日(水)10時30分～13時
場所 美原区役所本館1階風の広場



美原朝市

問 美原朝市運営委員会
☎090-2590-8866

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。

日時	場所
12/2(土) 10:00～12:00	みはら歴史博物館(美原区黒山281)
12/9・23(土) 9:30～11:30	美原区役所本館1階風の広場
12/16(土) 10:00～12:00	美原本通り商店街(美原区北余部45-12)



市政情報コーナーのご利用を

問 美原区役所企画総務課
☎363-9311 FAX362-7532

利用時間 月～金曜日(祝日を除く) 9～17時15分
美原区役所本館1階の市政情報コーナーでは次のことを行っています。
▷市や府、国などが発行したパンフ
▷レトやチラシの配架
▷行政資料の閲覧
▷有償刊行物の販売
▷各資料のコピー(有料)

アルテベルの催し



問 美原区黒山167-1
☎363-6868 FAX363-0070

休館 12月11・25・29日～1月4日 (受付) 9～20時

■アルテベルシネマ ～シェフミツ星フードトラック始めました～
フードトラックの移動販売をはじめた一流レストランの元料理長のアメリカ横断の旅を描いたハートフ

ルコメディ。
日時 来年3月2日(土)13時30分から
発売 12月2日から
¥ 前売500円、当日600円。全席指定席。未就学児の入場はご遠慮ください。

テーマ	講師	日時	料金
■歴史セミナー「1332年の泉州河内」	郷土史研究家・楳本多加三	12/16(土) 10:30～12:00	¥700円
■ハワイアンフラ	小間恵子	来年1～3月の土曜日(全9回)12:15～13:45	¥13,500円

申込方法など詳しくは同館へ。

献血にご協力を

～12月は「大阪府献血推進」月間～

問 美原区役所自治推進課 ☎363-9312 FAX361-1817

献血キャラクター
けんけつちゃん



冬から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多く、献血者が減少します。皆さんの善意による献血が多くの尊い命を救います。

日時 12月22日(金)10～12時、13～16時30分

場所 美原区役所本館1階風の広場
新型コロナワクチン接種後は、RNAワクチンは48時間、ウイルスベクターワクチンは6週間後に献血できます。

健康運動指導士と一緒に元氣なカラダづくりをしませんか? ～3カ月間の短期集中トレーニング～

問 特別養護老人ホーム美原荘
☎362-3491 FAX369-2066

健康運動指導士が個別に目標を設定し、身体の状態に合わせた個別トレーニングを実施します。自宅から会場まで車で送迎します。

日時 1月5日～3月22日、毎週金曜日(全12回)14～16時

場所 美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)

対象 要支援1・2の方、65歳以上で、堺市基本チェックリストで体操プロ

グラムが必要とされた方
¥1回300円(送迎料込)

申込 電話で美原荘(山下生活相談員)へ。先着10人。



美原区の相談

無料 12:00～12:45と祝日は休み 他区も含めた日程はこちら
☎ = 電話相談可 どの区でも = 他区でも相談可
※中止・延期など変更の場合があります。



市民相談・人権相談 (日常生活での問題や人権の問題など)	どの区でも	月～金 9:00～17:00 美原区役所企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など)	どの区でも	12/18 14:00～16:00 (場所)美原区役所企画総務課 問)市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444
人権擁護委員による人権相談	どの区でも	12/6、1/10 14:00～16:00 (場所)美原区役所企画総務課 問)ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070
行政書士による相談	要予約 どの区でも	12/25 10:00～12:00 予約は12/19 9:00から先着4人 美原区役所企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532
交通事故相談	☎	月・火・木・金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844
登記・測量相談	要予約	第2水 13:00～16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844

教育相談 (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	☎	月～金 9:00～17:00 美原区役所企画総務課 専用☎340-5511 FAX362-7532
児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	☎	月～金 9:00～17:30 美原区役所子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。 ※3 子育て相談 ☎363-4151
ひとり親相談※1	☎	
女性相談※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	☎	
子育て相談※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	☎	
労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど)	要予約 どの区でも	12/5・19 12:45～15:45 (場所)美原区役所企画総務課 (申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	要予約 どの区でも	水 14:00～16:00 (場所)美原区役所企画総務課 (申込)ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど)	☎ どの区でも	火 9:30～17:00 (場所)社会福祉協議会美原区事務所(美原区役所内) 問)すてっぷ堺 ☎225-5659 FAX222-0202

法律相談

要予約 どの区でも 25分以内
(場所)区役所企画総務課(西・南区役所は総務課)
(時間)13:00～16:00(美原区は15:00まで)
(予約)9:00から先着各6人(美原区は4人)
※祝日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)

区	堺区	中区	東区	西区	南区	北区	美原区
相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木・月	木
予約開始日※	相談日の前日	直前の月曜日	直前の火曜日	直前の木曜日	直前の金曜日	直前の水曜日	直前の月曜日
問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311

美原老人福祉センター便り

☎美原区黒山782-10
(美原総合福祉会館内)
☎362-3939 FAX362-1798

利用には利用証(市内在住の60歳以上の方に発行)の提示が必要です。

イベント名	講師	日時	定員
骨・カルシウムセミナー	雪印メグミルク	12/26(火)10:30~11:30	40人

申込) 直接か電話で12月25日までに同センターへ。

美原保健センターだより

☎美原区黒山782-11
☎362-8681 FAX362-8676



検診・相談など	日時
離乳食講習会 予約制/無料 5~6カ月の子どもの保護者が対象	12月13日(水) 10:30~11:30
ハッピーエンジェル 予約制/無料 1~3カ月の子どもと保護者の自由交流の場 ①受付・育児相談 ②赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など 会場:美原区役所別館 子育て支援活動ひろば	12月8日(金) 令和6年1月19日(金) ①13:15~14:00 ②14:00~15:00 (14時からの参加可)
子どもの歯相談室 予約制/無料 歯科検診・フッ素塗布・歯科相談 フッ素塗布は 1歳6カ月~3歳11カ月に1回	12月12日(火) 令和6年1月9日(火) 13:30~15:00
成人の歯科相談 予約制/無料 歯科検診と相談。妊婦も可	12月6日(水) 令和6年1月10日(水) 13:30~15:30
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	12月1日(金)・20日(水)・28日(木) 令和6年1月5日(金) 14:00~16:00
食生活相談/生活習慣病予防相談 予約制/無料 医師、保健師、栄養士による相談	
感染症検査・相談 無料 HIV、梅毒、クラミジアのセット検査です。	
肝炎ウイルス検査 無料 市内在住で過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方が対象	12月21日(木) 9:30~11:00
風しん抗体検査 無料 市に住み登録がある20歳以上の方で、妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性・妊娠している女性の同居者が対象	
HTLV-1検査 有料	
3・8・0(みはら)「歩こうデー」 無料 どなたでも参加できます。 約1時間、健康づくり推進委員と 舟渡池公園などを歩きます。	12月5日(火)・11日(月)・22日(金) 令和6年1月15日(月)・26日(金) 美原保健センターロビー9時30分集合。 雨天中止。

美原保健センターでは次の健診・相談も行っています。
4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(対象の方に個別通知/無料)
個別通知以外の方は、来所を控えてください。
難病に関する相談(随時/無料)

市内の委託医療機関でがん検診を受けられます

胃・子宮・乳がん検診は2年に1回、肺・大腸がん検診は1年に1回継続して受けることが大切です。美原保健センターでは次の日程で集団検診を実施します。いずれも無料。個別検診の委託医療機関は「堺市けんしん総合サイト」で検索できます。

堺市けんしん総合サイト

検診	対象	今後の日程
肺がん・結核検診	市内在住で40歳以上の方。 「たん」の検査は50歳以上の喫煙指数600(1日の喫煙本数×喫煙年数)以上の方。胸部レントゲン検査は予約不要。「たん」の検査のみ予約制。	令和6年2月13日(火) 13:30~15:00
乳がん検診	市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性。 マンモグラフィ検査のみ。 予約制。	令和6年1月22日(月)、 2月19日(月)、3月11日(月) 午前か午後かを選択できます。
子宮がん検診	市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性。 予約制。	令和6年1月29日(月)、 3月12日(火) 午後

動画で学ぼう!! **からだのふしぎ探検隊**
~早ね 早おき 朝ごはん 歯みがき~

ホルモンのセイメイ
セロトニンのセロトニン
メラトニンのメラトニン
歯みがきは歯を磨くだけでなく、歯垢を取り除くことで歯を強くし、歯周病を防ぐ効果があります。

美原保健センター ☎362-8681 FAX362-8676

ご存じですか? 介護予防・日常生活 支援総合事業

☎美原第1地域包括支援センター
(☎369-3070 FAX369-3038)か
美原基幹型包括支援センター
☎361-1950 FAX361-1960

高齢の方の介護予防と、自立した日常生活を支援するための事業です。
要支援1・2の認定を受けた方や基本チェックリストにより生活機能の低下

がみられた方に、デイサービスや訪問介護などを実施しています。利用は担当のケアマネジャーか地域包括支援センターに相談してください。

子育てにここへ通信

☎美原区役所子育て支援課
☎363-4151 FAX341-0611

子育て支援活動ひろば

親子で楽しめる催しを行っています。
場所) いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)

▶趣味Club
「ドライフラワーでクリスマスリースをつくろう♪」



日時) 12月14日(木)10~12時
対象) 美原区在住の子育て中の保護者
申込) 市電子申請システムで12月1日9時から。先着10組。

▶1歳ママパパあつまれ!!

日時) 12月15日(金)
10~11時30分
対象) 1歳の子どもの保護者
申込) 市電子申請システムで12月1日9時から。先着12組。



▶赤ちゃんあつまれ!!

日時) 12月22日(金)
①10~11時30分②13時30分~15時
対象) 0歳の子どもの保護者
申込) 市電子申請システムで12月8日9時から。先着各15組。



▶大人ママあつまれ!!

日時) 12月26日(火)
10~11時30分
対象) 未就学児を育てるお母さん35歳以上の保護者とその子ども
申込) 市電子申請システムで12月12日9時から。先着12組。



▶1歳の会honeyはに

日時) 1月9日(火)
10~11時30分
対象) 1歳の子どもの保護者
申込) 市電子申請システムで12月26日9時から。先着12組。



市電子申請システムでの申込について

美原区子育て支援課ホームページからアクセスできます。



みはらっこわくわくルーム

親子が気軽に集える場所として、たくさんの方が利用しています。

- ▶利用の案内
開設日時) 月~金曜日(祝日は休館)
▷10~12時 ▷13~16時
時間内出入り自由。直接ルームへ。
- 場所) いずれもみはらっこわくわくルーム(美原区役所別館1階)
- 対象) いずれも未就学児とその保護者
- ▶12月の催し
▷図書館の方と親子で絵本タイム
日時) 12月12日(火)11~11時40分
▷助産師によるママの心と体のストレッチ
日時) 12月19日(火)10時45分~11時45分
▷わくわく♪冬のおたのしみ会
日時) 12月25日(月)10時45分~11時45分

■減らしおキッチン ~減塩メニュー提供協力店~

減らしおキッチンは、塩分控えめのメニューを提供するお店です。減塩は高血圧の予防に効果的です。家庭での味つけの参考にしてみましょう。詳しくはQRコードで。



美原区の減らしおキッチン

- 食塩相当量3g以下のメニュー
・COPAIN de GOHAN (コパンデゴハン) (菅生47 ☎361-6275)
淡路鶏むね肉のチキンカツ【左下写真】
- 塩分濃度1%以下の汁物
・maple sugar(メイプルシュガー) (黒山774 ☎361-0006)
気まぐれランチ【右下写真】



☎美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

■みんなのチューブ

チューブ体操は、ゴムの伸縮性を負荷に利用する筋力トレーニングです。地域で活動されているチューブ体操グループのリーダーが前に立ち、チューブ体操やリズム体操、脳トレなどを楽しく行います。チューブ体操未経験の方も気軽に参加できます。



日時) 12月21日(木)10~11時30分
場所) 美原保健センター (¥)無料
持物) 飲み物、タオル、上靴、運動しやすい服装、チューブ(貸出可能)
申込) 電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着15人。