



人のうごき	
人口	36,632人(27人減)
世帯数	15,333世帯(4世帯増)
人口密度	2,775人/km ²
面積	13.20km ²
令和6年7月1日推計()は前月比	

美原いきいきかみかみ百歳体操 (※以下、美原いきかみ体操と省略)

★「フレイル」を予防して健康長寿★

フレイルとは加齢とともに心身の機能の低下が見られ、「健康」と「要支援・要介護」の間の状態のことです。

美原いきかみ体操とは、重りを使用した体操と口の体操を組み合わせたもので、高知市発祥の体操を美原区版にアレンジしています。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

手首や足首に重りをつけ、椅子に座りながら行う体操が中心です。筋力の低下を防ぎます。



かみかみ体操ってどんな体操？

口腔機能に衰えを感じる方におすすめの体操です。飲み込みの動作が楽になったり、食べこぼしやムセの予防になります。



～地域での活動も広がっています～

美原いきかみ体操は美原区老人福祉センターや地域の会館等でも実施しています。DVD視聴ができる環境、椅子、重り(※)があれば実施可能です。ご興味のある方は美原保健センターまでご相談ください。※重りは、美原保健センターで半年間貸出可能です。

～美原いきかみ体操に取り組んでみませんか？～

美原いきかみ体操体験講座

日時 9月18・25日、10月2・9・16日(全5回)

全5回で美原いきかみ体操について学びます。予約は美原保健センターへ **定員**30人 先着順。



体操を継続されている方からは
・腕が鍛えられた ・スムーズに歩けるようになった
・ムセが少なくなった などの嬉しい声をいただきました♪



問 美原保健センター (☎362-8681 FAX362-8676)

歯科保健講演会 おいしく食べ続けるために ～知っておきたいお口の役割～

口の働きの、食べる機能と話す機能を中心にした内容です。口に興味を持っていただくための講演会です。

日時 8月22日(木)14～16時

場所 美原区役所本館5階会議室(美原区黒山167-1)

定員 80人 **申込** 電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)で健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)へ



みはら芸術展 ～身近なアートを育てよう！～ 作品募集

10月4～6日にアルテベル(美原区黒山167-1)で開催する「みはら芸術展」に出品する作品を募集します。

いずれも未発表のもので、1部門につき1作品、3部門まで。

対象 美原区在住・在勤・在学又は美原区内のクラブなどで活動している16歳以上(高校生以上)の方

¥ 出品料1作品500円(高校・大学生は無料)

募集する作品の部門

- 絵画 ○版画 ○彫刻 ○陶芸 ○写真 ○書
- 造形(応募時に展示プランを提出。)

詳しくは、美原区役所自治推進課で配布する応募要項か区(HP)からダウンロードできる申込書を参照。

作品の搬入は、10月3日9～12時、アルテベル研修室及び美原区役所本館5階大会議室で。

申込 申込書と出品料を持参のうえ、8月5～30日に、みはら芸術展実行委員会事務局(美原区役所自治推進課内☎363-9312 FAX361-1817)へ。

スマホの操作方法を学びませんか

問 美原区役所企画総務課
(☎363-9311 FAX362-7532)

スマホ操作が不慣れな方向けのスマホ教室を開催します。

各回60分。複数講座の申込可能。各回抽選10人。

場所 ドコモショップららぽーと堺店(美原区黒山22-1ららぽーと堺3階)

持物 ご自身のスマートフォン(お持ちでない場合は貸出) **申込** 8月2～20日に電話で参加者氏名、電話番号、希望日時、講座名を下記(申込先)へ。当選者のみ、9月5日までに連絡します。 **申込先** ドコモショップららぽーと堺店(☎0120-086-511)

講座名	内容	日程	時間
A	メッセージアプリ(LINE)を使おう	9/17(火)	10:30～11:30
		9/19(木)	10:30～11:30
B	インターネットを使ってみよう	9/19(木)	13:00～14:00
C	安心・安全にインターネットを楽しもう	9/17(火)	13:00～14:00

全国家計構造調査にご協力を

家計の構造などを全国的に明らかにするために全国家計構造調査を実施します。

調査結果は、年金制度についての検討資料などに利用されます。

府知事が発行する調査員証を携帯した調査員が8月から9月にかけて、国の指定した地域を巡回し、対象となる世帯に調査票の記入をお願いします。

なお、調査票は統計の目的以外に利用することはありません。

問 美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)か政策企画部調査統計担当(☎228-7450 FAX230-4726)へ

全国家計構造調査のキャンペーンサイトはこちら→



〒587-8585 美原区黒山167-1	●ホームページ	●X(旧Twitter)	●地域SNSピアッザ	●Instagram
■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	
■市民課 住民票・戸籍などの証明・届出、印鑑登録、マイナンバー	☎363-9313 FAX363-1586	■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	
■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	■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
■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	■環境業務課 生活ごみなどの収集	☎228-7429 FAX229-4454	☎362-0119 FAX363-1414
■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、飼い犬の登録など	☎362-8681 FAX362-8676	■粗大ごみ受付センター	☎0120-00-8400	携帯電話からは☎06-6485-5048
■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	■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)	☎231-9741 FAX251-5631	
■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	■市民税課(個人市・府民税など)	☎231-9753 FAX251-5632	
■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	■固定資産税課(固定資産税など)	☎231-9764 FAX251-5633	
		■納税課(納税など)	☎231-9773 FAX251-5634	

みはら歴史博物館の催し

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

休館 8月5・13・19・26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。

■石川流域のいきもの図鑑
大和川水系石川のいきものを写真パネルなどで紹介します。
日時 開催中～9月1日9時30分～17時 場所 M・Cギャラリー

■わくわく科学実験教室
ドライアイスのモクモクの正体を探ろう!
講師 菅井孝二さん
日時 8月10日(土)13時30分～15時
場所 M・Cホール 対象 小学生
申込 8月2～9日に直接か電話、FAX、メールで参加者・保護者の氏名、学校名、学年、電話番号を同館へ。先着30人。



アルテベルの催し

☎363-6868 FAX363-0070
場所 美原区黒山167-1

休館 8月26日 受付 9～20時

■Saturday Jazz Time Vol.61

出演 中野ひろし&スイングガイズオーケストラ 日時 12月21日(土)19時開演
開演 前売一般・当日1,200円、友の会1,000円。チケット発売中。未就学児入場不可。

テーマ	日時	料金	備考
文化講座「大人のための健康リズムダンス」	9/13、10/11、11/8 10:30～12:00	¥3,000円	講師 MIKAN

講座内容や申込方法など詳しくは同館へ。

♪サクソカルテットコンサート♪ 美原区役所企画総務課
～堺市・美原町合併20周年記念～ ☎363-9311 FAX362-7532

大阪ぶどうエキスポ2024@ららぽーと堺でミニコンサートを開催します♪
出演 樺本夏奈子・雑賀椋太郎・川野末琴・黒田佐恵奈
日時 8月3日(土)12時開演
場所 ららぽーと堺1階Fansta XROSS STADIUM
詳しくは区HP(QRコード)参照。

美原朝市

☎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
8/3(土) 10:00～12:00	みはら歴史博物館(美原区黒山281)
8/10・24(土) 9:30～11:30	美原区役所本館1階風の広場
8/11(日) 10:00～12:00	NANASOFUTA(美原区黒山463-1)
8/17(土) 9:45～14:00	美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)
8/17(土) 10:00～12:00	美原本通り商店街(美原区北余部45-12)

美原図書館の催し

☎369-1166 FAX369-1168
メールmito@city.sakai.lg.jp
場所 〒587-0002 美原区黒山167-14

休館 8月5・19・26日
開館 10～20時(土・日曜日、祝日は18時まで)

■8月のブックフェア

▷一般向け	平和と人権～見えないものを考えよう～
▷児童向け	冒険しよう!

おはなしのへやへ、ようこそ!	日時
▷みんなあつまれ!えほんタイム	8/3(土) 15:00～15:30
▷紙芝居のおはなし会(音訳グループひばり)	8/10(土)
▷おはなし会(美原おはなしスプーンの会)	8/17、24(土)
▷なが～いおはなしのおはなし会(美原おはなしスプーンの会)	8/31(土) 15:00～15:45
■乳幼児向けおはなし会 (エンジェル・エッグ)	8/8(木) 10:30～11:00

■おりがみであそぼう(堺図書館サポーター倶楽部)

おりがみでいろいろなものをつくってあそびませんか。
日時 8月15日(木)15時30分～16時30分 場所 絵本コーナー

■読書会の案内(美原読書友の会)

同じ本を読んで、感想を語り合いませんか。本は有川 浩の「明日の子供たち」図書館で用意します。日時 8月29日(木)13時30分～

■美原図書館ティーンズPOPふえすていばる

ティーンズのみなさんにおすすめしたい本を紹介するPOPを募集しています。応募作品は本と一緒に館内やX(旧Twitter)で紹介しています。詳細はHP(QRコード)参照。
対象 ティーンズにおすすめしたい本がある10代以上の方
申込 10月1日(当日消印有効)までに直接か郵送、メールで同館へ。

移動図書館・くすのき号巡回日程表

駐場所	駐車時間	日程
大池公園	13:30～14:10	8/14・28(水)
木青会館前	13:30～14:10	8/2・23(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	8/3・24(土)
今井地区公民館	13:10～13:50	
丹上公園	14:10～15:00	
府宮美原南余部住宅集会所前	15:20～16:10	8/4・18・9/1(日)
東初芝中央公園	14:40～15:40	

認知症サポーター養成講座

☎美原基幹型包括支援センター ☎361-1950 FAX361-1960

認知症を正しく理解し、認知症の方への対応方法について学びます。
日時 8月20日(火)13時30分～15時 場所 美原区役所本館5階大会議室
定員 30人 申込 電話かFAXで8月16日までに住所、氏名、電話番号、配慮の有無などを同センターへ。

ドレ・美原月マルシェ

☎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【写真】や、野菜、パン、菓子などを販売します。マイバッグを持参。
日時 8月21日(水)10時30分～13時
場所 美原区役所本館1階風の広場

美原区の相談	無料	12:00～12:45と祝休日は休み	他区も含めた日程はこちら
☎ = 電話相談可	☎ = 電話相談可	☎ = 電話相談可	☎ = 電話相談可
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	8/19 14:00～16:00	場所 美原区役所企画総務課 ☎228-7475 FAX228-7444
人権擁護委員による人権相談	どの区でも	8/7・9/4 14:00～16:00	場所 美原区役所企画総務課 ☎228-7159 FAX228-8070
行政書士による相談	要予約 どの区でも	8/26 10:00～12:00 予約は8/20 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	8/14 13:00～16:00 予約は8/1 9:00から先着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
ひとり親相談※1	☎	※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	
女性相談※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	☎	※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。	
子育て相談※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	☎	※3 子育て相談 ☎363-4151 FAX341-0611	
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	8/6・20 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	水 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) ☎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)			
※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)			
区	相談日	区	相談日
相談日	月・水・金	中区	火・木
予約開始日※	相談日の前日	東区	直前の火曜日
問合先	☎228-7403	西区	直前の木曜日
		南区	直前の金曜日
		北区	直前の水曜日
		美原区	直前の月曜日
			☎363-9311

美原老人福祉センター便り

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

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
自分らしく快適な生活を過ごすには～呼吸と食べること～	ベルランド 総合病院	8/27(火) 10:30～11:30	先着 45人

申込) 直接か電話で8月26日までに同センターへ。

美原保健センターだより

☎362-8681 FAX362-8676
場所 美原区黒山782-11



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	8月28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	8月9日(金) ①13:15～14:00 ②14:00～15:00 (14時から参加可)
子どもの歯相談室 予約制/無料 歯科検診・歯科相談(中学生以下) フッ化物塗布 (1歳6カ月～4歳未満に1回)	8月20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。 特に妊産婦の方の受診をおすすめします。	8月7日(水)、 9月4日(水) 13:30～15:30
骨粗しょう症予防検診 予約制/640円 市内在住で18歳以上の方が対象。 費用が免除される場合がありますので、お問い合わせください。	10月4日(金) 午後 年間予定は市ホームページ、美原保健センター窓口で確認できます。
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	8月2日(金)、21日(水)、22日(木)、 9月6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	
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	8月22日(木) 9:30～11:00
風しん抗体検査 無料 市に住民登録がある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	

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

胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回、肺がん・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。
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。
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。
集団検診の年間予定は市ホームページ、美原保健センター窓口で確認できます。

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。	8月26日(月) 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。	8月28日(水) 午前か午後かを選択できます。
子宮頸がん検診	市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性。予約制。	9月3日(火) 午後

シルバー世代のおいしい調理講習会 暑さを乗り切る食事の工夫

シルバー世代の食事の工夫について、話と調理実習を行います。食欲が落ちている方、体重が減ってきた方もぜひご参加ください。

日時) 9月11日(水) 11～13時30分 場所) 美原保健センター 定員) 16人
対象) 65歳以上の方(美原区在住の方優先) 持物) エプロン・三角巾・マスク・筆記用具 申込) 8月2日から電話かFAXで氏名、住所、電話番号、年齢を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着順。

くらしの健康講座

医師から「感染症とがん予防」をテーマに分かりやすくお話いただきます。
日時) 8月30日(金) 14～15時30分 場所) 美原保健センター 定員) 30人
講師) 医療法人森クリニック 森 英光さん 持物) 筆記用具
申込) 電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着順(美原区在住の方優先)。手話通訳が必要な方は、8月16日までに申し込みください。

子育てにこここ通信

☎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)

申込) いずれも市電子申請システムで。詳しくは区(HP)(QRコード)参照。



催し名	日時	対象	申込開始日
1歳ママパパあつまれ!! 【写真左下】	8/16(金) 10:00～11:30	1歳の子どもとその保護者	8/2 9:00～先着12組
赤ちゃんあつまれ!! 【写真右下】	8/23(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	0歳の子どもとその保護者	8/9 9:00～各先着15組



みはらっこわくわくルーム(美原区役所別館1階)

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。

対象) 未就学児とその保護者



8月の催し

催し名	日時
堺市子育て応援情報	8/20(火)10:45～11:45
わくわくおたのしみシアター♪	8/21(水)11:00～11:40
昔話をペープサートや音楽で楽しみながら世代を越えて交流しましょう♪	8/28(水)11:00～11:40

堺市美原消防団 大阪府消防操法訓練大会優勝に向け奮闘中!!

☎美原消防署
☎362-0119 FAX363-1414

堺市美原消防団では、9月1日(日)に府立消防学校で開催される大阪府消防操法訓練大会に向け、4月から本格的にポンプ操法訓練を行っています。

市の代表として、本大会での「ポンプ車の部」で優勝をめざし、全団員が一致団結して訓練に励んでいますので、応援よろしくをお願いします。



マイナンバーカード 出張申請受付を実施します!

☎堺市マイナンバーカード普及促進センター
☎072-600-0181 FAX275-5766

カードは申請から約2カ月後に自宅へ郵送します。

日時) 8月17・18日 10～17時

場所) ビバモール美原南インター お待ち広場

対象) 次の全ての条件を満たす方

- 1 市に住民登録がある
 - 2 申請者本人が必要な書類を持参できる(申請者が15歳未満か成年被後見人の場合は、法定代理人の同行が必要)
 - 3 マイナンバーカードを作成したことがない(再交付の申請は受付不可)
- 持物) ▷本人確認書類2点(運転免許証と健康保険証など)
▷通知カード(お持ちでない場合は写真付きの本人確認書類が必要)
- 申込) 予約制 電話か(HP)(QRコード)で



災害時に役立つパッククッキング

災害時の食の備えについて学び、ポリエチレンの袋を使った湯煎調理を行います。メニューはサバのトマト煮ほか。

日時) 8月29日(木) 10時30分～12時30分 場所) 美原保健センター

持物) エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル 定員) 12人

申込) 8月2日から電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)で、住所、氏名、電話番号を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着順(美原区在住の方優先)。

