



子育て支援課 (地域子育て支援センター)

☎297-1744 FAX296-2822

同課では保育士や保健師が子育ての相談を行っています。一人で悩まず、気軽に相談してください。

また、子育ての情報交換や交流をしたい方は、ほっとルームなどに参加してみませんか。

▶6月のほっとルーム

いずれも午前10時30分～11時30分。無料。直接会場へ。

▷8日(月)＝ベビークラス(第1子が7カ月までの赤ちゃんとその保護者が対象。平成26年10月生まれまで参加可)。南区役所4階保健指導室①で。

▷23日(火)＝ほっとルーム(0～5歳の未就園児とその保護者が対象。妊婦も可)。南区役所2階203会議室で。

▶おたのしみ会 in ビッグバン

パパもママと一緒に、影絵劇を見たりパラバルーンで遊んだり、広い会場からだを動かしたりして楽しみましょう。

6月15日(月)、午前10時15分～11時30分、ビッグバン(泉ヶ丘駅前)「子ど

も劇場」で。1歳以上の未就学児とその保護者が対象。雨天決行。無料。

当日は、ビッグバンの駐車場は利用できませんので、来場には公共交通機関をご利用ください。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、子どもの名前、生年月日、電話番号を書いて、6月12日までに同課へ。先着150組。

▶子育て講座

子育て応援団「ハビハグ」の本田真依さんを講師に迎え、赤ちゃんのベビーマッサージを行います。正しいマッサージの方法を学んで赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう。生後2カ月からははいするまでの赤ちゃんとその保護者が対象。

6月22日(月)、午前10時30分～11時30分、南区役所。赤ちゃんの体を拭くタオルや敷物用のタオル(兼用可)などを持参してください。

☎6月3日から電話で同課へ。先着15組。

みなみちゃんくらぶ

南区の公立保育所共同で、親子で一緒に遊ぶ「みなみちゃんくらぶ」を開催しています。

▶大きいタオルでブランコあそび
6月19日(金)、午前10～11時、上神谷

保育所(南区片蔵92-4 ☎297-0180 FAX297-9154)、福泉中央保育所(南区稲葉1丁3132-1 ☎271-0632 FAX271-2304)

で。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

車での来場など、詳しくは会場へ。



ヘルメット購入補助付 堺自転車安全利用講習会

堺自転車安全利用講習会を開催します。参加者には自転車ヘルメット購入補助申請書とシリンダー錠などを配布します。

ヘルメット購入補助など詳しくは、広報さかい3ページでご覧になれます。

7月27日(月)、午後2～3時30分、南区役所。市内在住の小学生とその保護者が対象。

☎6月2日から区役所市政情報コーナー、自転車企画推進課にある申込書(市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)からダウンロード可)を同課(☎228-7636 FAX228-0220)へ。市ホームページから申し込み可。締め切りは6月30日(消印有効)。先着50人。

南老人福祉センターだより

〒590-0134 南区御池台5丁2-7 ☎299-3232 FAX296-2478

▶竹細工を作ってみませんか

竹で蕎麦猪口(そばちょこ)を作ります。講師は、宮田久さん。スプーン、

フオークなどの作品展示もします。蕎麦猪口作り体験(先着10人)希望の方は直接同センターへお申し込みください。6月29日(月)、午後1時30分から同センターだけの間で、市内在住の60歳以上の方が対象。同センターの利用証が必要です。

地域包括支援センター

☎290-1866 FAX290-1886

☎南基幹型包括支援センター

(☎290-1866 FAX290-1886)へ。

「在宅介護サポートマップ」を作成 高齢者の在宅生活を支えるため、南区版高齢者相談案内「在宅介護サポートマップ」を作成しました。

お住まいの圏域(小学校区)	連絡先
美木多(鴨谷台含む)・赤坂台・新檜尾台・城山台	南第1地域包括支援センター ☎295-1555 FAX295-1556
福泉中央・桃山台・原山台・原山台東・庭代台・御池台	南第2地域包括支援センター ☎290-7030 FAX290-7665
上神谷・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・茶山台	南第3地域包括支援センター ☎289-8085 FAX289-8086
三原台・泉北高倉・はるみ・椋塚台	南第4地域包括支援センター ☎291-6681 FAX291-6682
	南基幹型包括支援センター ☎290-1866 FAX290-1886

同マップには、南区の地図の他、高齢者支援に関する相談窓口の連絡先が載っています。南区内の地域包括支援センターと基幹型包括支援センターにありますので、ぜひご利用ください。

また、地域包括支援センターは高齢の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、さまざまな面から支援を行っています。困っていることや心配なことがありましたら、気軽にご相談ください。

南保健センター だより

南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

▶かぞくの食育クッキング

6月19日は食育の日です。毎日の食事での野菜を食べる工夫や栄養バランスの考え方などは、大人も子どもも身につけたいものです。子育て世代の家族の健康を保つ食生活のポイントを伝えながら、野菜たっぷりメニューの調理実習を行います。

6月19日(金)、午前10時～午後1時、同センターで。3歳以上の未就学児の保護者が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具を持参してください。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、保護者と子どもの年齢を書い

て、6月2～12日に同センターへ。先着24人。

▶こつこつ貯筋運動教室

いつまでも元気で若々しく過ごすために体力増進や転倒予防などを目的とした運動の実技と、健康で長生きするための生活習慣を振り返り、日常の生活に取り入れることを学びます。65歳以上の方が対象。

7月7日(火)、午前9時30分～11時30分、同センターで。無料。運動しやすい服装でタオルと飲み物を持参してください。

☎☎6月3日から電話かFAXで同センターへ。先着25人。

一肺がん・結核検診日程

日程	実施場所
7月1日(水)	美木多小学校
7月30日(木)	新檜尾台小学校

受付時間 13:30～15:30

40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。検診は胸部エックス線直接撮影で、原則として上半身脱衣で行います。また、次のいずれかに該当する希望者には、たん検査も併せて行いますので、検診日の10日前までに、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号、希望日を書いて、同センターへ申し込んでください。費用400円。65歳以上の方は無料。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請すれば無料。
▷喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400以上の方 ▷6カ月以内に血の混じったたんの出た方

胃がん検診日程

日程	実施場所	定員(先着)
7月16日(木)	鴨谷台自治会館	40人
7月29日(水)	南保健センター	90人
7月31日(金)	新檜尾台小学校	90人

受付時間 9:00～11:30

ただし、詳しい受付時間は、予約受け付け後に送付する検診通知で確認してください。

40歳以上の方が対象。予約制。バリウム液(造影剤)を飲んで、エックス線間接撮影(8枚)を行います。費用500円。65歳以上の方は無料。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請すれば無料。
☎☎6月3日から電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号、希望日を書いて、同センターへ。

6月の教室・相談などの日程(7月分の一部を含む)

教室・相談など	日	時
■離乳食講習会(5～6カ月頃)(予約制・無料)	3日	7月1日 10:30～11:30
■一般健康相談(無料)	17日	9:00～11:00
■生活習慣病予防相談(予約制・無料)	17日	9:00～11:00
■食生活相談(予約制・無料)	17日	9:00～11:00
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	2・23日	14:00～16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	1・15日	7月6日 13:30～15:30
■子どもの歯相談(予約制・無料)	10日	9:30～11:00
■子どもの歯相談(予約制・無料)	24日	13:50～15:00
■BCG 予防接種(個別通知・無料) 1歳未満の子どもの対象 生後5カ月児に個別通知	10・24日	13:30～14:45
■赤ちゃんといっしょ(予約制・無料) 生後4カ月未満の子どものお母さんが対象	17日	13:30～15:30
■妊婦教室(予約制/無料)3回シリーズ 妊娠5～6カ月の方が対象	1回目 2日 13:30～16:00 2回目 16日 10:00～15:00 3回目 23日 13:30～16:00	

◆いずれも場所は同センター。電話かFAXで予約後(予約制でない場合はそのまま)、直接会場へ。
◆上記以外にも次の健診・相談を行っていますので、詳しくはお問い合わせください。
※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)…個別に通知。無料。
※輸入転出の場合は同センターへお問い合わせください。
※血液検査…有料(一部無料の場合有り)。診断書の発行はできません。
※一般健康相談時に実施
※エイズ相談・HIV検査、HIVを含む梅毒・クラミジア尿のセット検査…無料。
※一般健康相談時に実施
※調理従事者などの検便(腸内病原菌)検査…有料。毎週月～金曜日(祝休日を除く)。
※9～11時
※難病に関する相談…無料。
※失症証に関する相談…無料。

健康づくり教室

「食」を中心とした健康づくりについて、講話や調理実習、運動を通じて学びます。

いずれも午前10時～正午(7月3日は午前9時30分から、9月4日・10月16日は午後2時まで)、同センターで。無料。おおむね74歳までで全回参加でき、初めて参加される方が対象。日程と内容は表のとおり。

修了者は、食生活改善ボランティア(和(やわぎ)会)の会員として、地域での健康づくり活動に参加できます。
☎☎電話かFAXで住所、氏名、電

話番号、生年月日を書いて、6月2～23日に同センター(☎293-1222 FAX296-2822)へ。先着30人。

日	日程	内容
1	6月26日	「健康づくりは食事から」(管理栄養士)
2	7月3日	健康チェック「健康でいきいき過ごせるまちづくり」(保健師)
3	7月24日	健診結果の見方(医師)
4	9月4日	野菜たっぷりクッキング
5	9月25日	「よく噛(か)んでいきいき生活」(歯科衛生士)「減塩のススメ」
6	10月2日	簡単エクササイズ(健康運動指導士)
7	10月16日	和会と一緒にクッキング