



子育て支援課 (地域子育て支援センター)

☎297-1744 FAX296-2822

友だちを作りたい、悩みを聞いて欲しい、子どもを遊ばせたいなど子育ての交流をしたい方、ほっとルームにお越しください。保育士や保健師、子育てコーディネーター、子育てアドバイザーなどが子育て相談も行っています。

▶10月のほっとルーム

体重や身長(1mまで)の計測もできます。いずれも午前10時30分~11時30分、南区役所2階202会議室で。無料。

▷5日(月)=ベビークラス(第1子で7カ月までの赤ちゃんとその保護者が対象。平成27年2月生まれまで参加可)。

▷19日(月)=ほっとルーム(0~5歳の未就園児とその保護者が対象)。

▶10月の公園ひろば
地域の子育てサロン「びよびよひろば」と共催で開催します。サロンのスタッフや保育士・保健師などが相談に応じます。

大きなブルーシートと公園ひろばの黄色いのぼりが目印です。

10月16日(金)、午前10時30分~11時30分、大連公園(南区若松台1・2丁 大型遊具周辺)で。5歳までの未就園児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。雨天中止。

みなみファミリーイベント 親子おもちゃ教室など

10月24・25日に行われるプール学院大学大学祭で、同大学と共催で開催します。いずれも無料。直接会場へ。

▶子ども広場

大学の課外活動グループ・森の図書館による読み聞かせや手遊びのほか、魚つり・迷路・的当て・新聞プールなど、手作りのコーナーを準備しています。子育てに関する情報提供もいたします。

10月24日、正午~午後3時、25日、午前11時30分~午後3時、プール学院大学

(南区榎塚4丁5-1)「子ども広場」(サブアリーナ)で。

▶親子おもちゃ教室

キッズいわき「はぶ」代表・岩城敏之さんによる子育てについての話のほか、いろいろなおもちゃで遊びます。未就学児とその保護者が対象。

10月25日(日)、午前11時30分~午後0時30分(受け付けは11時から)、同大学「子ども広場」(サブアリーナ)で。先着40組。

なお、会場へは公共交通機関をご利用ください。

☎南区役所子育て支援課(☎297-1744 FAX296-2822)へ。

▶運動会ごっこを楽しもう!

10月20日(火)、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。

みなみちやんくらぶ



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

10月17・18日 堺まつり

南区のブースに遊びに来てください

10月17・18日の堺まつりで、南区のPRブースを設けます。広報さかい12ページに関連記事あり。

17日に南区の障害者作業所の方が集まって作ったギャラリー・みなみかぜが出店。

18日に南区の日本敷物団地協同組合が出展。南区イメージキャラクター・みみちやん



今年もみみちやんがお出迎え

んもお待ちしていますので、皆さんぜひ堺まつりに遊びに来てください。

☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)へ。

地域包括支援センター



☎南区基幹型包括支援センター(☎290-1866 FAX290-1866)へ。

認知症サポーター養成講座

仕事や学校で月~金曜日の昼間に参加が難しい方も参加していただけるように、夜間の認知症サポーター養成講座を開催します。認知症を正しく理解し、地

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

介護相談会

ケアマネージャーが個別に相談をお

域で見守るサポーターになりませんか。受講者にはオレンジリングを渡します。

11月27日(金)、午後7~8時30分、南区図書館ホール(泉ヶ丘駅前)で。

☎電話かメール、FAXで氏名、電話番号、年齢を書いて、10月1日~11月20日に同センター(☎290-1866 FAX290-1866 3mi.nami@sakai-syakyo.net)へ。先着50人。



うけます。介護サービスの利用の仕方などどんな事でもご相談ください。

10月15日(木)、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。無料。直接会場へ。

みなみ南保健センター だより 188

南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

▶減らしおクッキング

おいしく減塩する食生活の工夫について学び、減塩メニューの調理実習をします。「作る時」、「食べる時」などそれぞれの減塩のコツを伝えます。素材を生かして減塩メニューを作りましょう。11月13日(金)、午前10時~午後1時、同センターで。概ね40~64歳の方が対象。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、年齢、電話番号を書いて、10月2日~11月6日に同センターへ。先着24人。

▶おいしい調理講習会

年齢とともに食事の量が減ったり、食事の支度が面倒になって、偏った食事になったりしていませんか。体に必要な栄養が不足する低栄養状態が続くと、筋力や免疫力の低下が起り、要介護状態につながる危険性が高くなるので注意が必要です。

栄養不足を予防するための食事の話し

肺がん・結核検診日程

日程	実施場所	受付時間
11月5日(木)	上神谷小学校(南区片蔵1425番地)	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。
(たん検査該当者)
▷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



と、家庭で簡単にできるメニューの調理を行います。講師は、はみんぐ南河内の管理栄養士・時岡奈穂子さん。メニューはキノコと栗のクリームシチュー、キャロットライス【左写真】、洋風おろし和え【右写真】、貝たくさん卵焼きです。

10月29日(木)、午前10時~午後2時、同センターで。65歳以上の方(特に食が細い、やせ型、最近体重が減ってきた方)が対象。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月2~8日までに同センターへ。抽選24人。初めて参加される方が優先。抽選結果を通知します。

胃がん検診日程

日程	実施場所	定員(先着)
11月4日(水)	三原台地域会館(南区三原台3丁1番3)	40人
11月11日(水)	同上	90人
11月12日(木)	上神谷小学校	40人

受付時間 9:00~11:30
ただし、詳しい受付時間は、予約受付後に送付する検診通知で確認ください。

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。
10月5日か電話か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。

10月の教室・相談などの日程(11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)	7日 10:30~11:30
■一般健康相談(無料)	21日 9:00~11:00
■生活習慣病予防相談(予約制・無料)	21日 9:00~11:00
■食生活相談(予約制・無料)	21日 9:00~11:00
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	6・27日 14:00~16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	5・19日、11月2日 13:30~15:30
■子どもの歯相談(予約制・無料)	14日 9:30~11:00 28日 13:30~15:00
■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	14・28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	21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 6日 13:30~16:00 2回目 20日 10:00~15:00 3回目 27日 13:30~16:00

◆いずれも場所は南保健センター。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カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)…個別に通知。無料。
※転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)の午前9~11時。
※難病に関する相談…無料。 ※失語症に関する相談…無料。

いづみ健老大学

10月教養講座

①歌は時空を超えて 次世代への心のメッセージ

高橋留山(KOKUZAN)ほかによる歌謡コンサートです。

10月20日(火)、午後1時30分から梅文化会館(梅・美木多駅前)ホールで。無料。

②百舌鳥古墳群ウォーク~世界遺産登録を目指して~

コースは【共通】上野芝駅~大塚山古墳跡~伝履中陵~緑化センター~いたすげ古墳→【Aコース】百舌鳥駅(JR)で解散 【Bコース】大仙陵(半周)~三

国ヶ丘(JR・南海)で解散。無料(交通費は実費)。

10月25日(日)、午後1~4時。

☎☎受け付け中ははがきかFAX、電子メールで希望する講座名、住所(郵便番号)、氏名、電話番号を書いて、①は10月10日(必着)、②は10月15日(必着)までにいづみ健老大学事務局(〒590-0115 南区茶山台1丁2-1 泉ヶ丘センタービル4階 ☎・FAX299-1454 3.izumikenrou@sud.odn.ne.jp)へ。

☎☎同大学事務局(水~土曜日の午前10時~午後3時)へ。上記以外は受け付けできませんのでご了承ください。