

みなみ5万人シニア元気!プロジェクト



南保健センターでは、いつまでも自分らしく過ごすために、
介護が必要となる原因の**フレイル**や**認知症**の予防のための取組をしています。
軽度認知障害のことについて知っていただくための講演会を行います。ぜひお越しください。



認知症予防と軽度認知障害についての講演

講師

公益財団法人 浅香山病院
認知症疾患医療センター長
医師 釜江 和恵 さん

対象 南区在住の方
日時 9月25日(水) 10時30分～12時(受付10時～)
場所 パンジョホール(南区茶山台1丁3-1パンジョ5階)
先着 170人
申込 9月2日9時から
電話かFAX(住所、氏名、生年月日、電話番号)、
市電子申請システム(QRコード)で受付



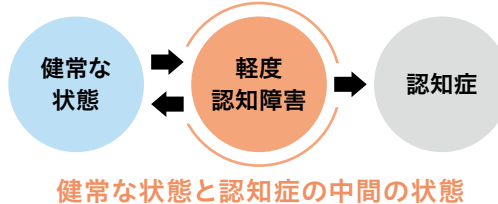
フレイルとは

加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能)が低下し、生活機能障害・要介護状態などの危険性が高くなった状態のことをいいます。
詳しくは市**HP**(QRコード)参照。



軽度認知障害とは

もの忘れはあるが、日常生活に大きな支障はない状態をいいます。必ずしも全員が認知症になるわけではなく、年齢相応の健常な状態に回復する方もいます。



南保健センターで健康チェック!

南保健センターでは、さまざまな測定器で健康チェックができます。握力計や体組成計もご利用いただけます。また家庭用血圧計の貸し出しも行っています。ご自身の健康維持のために、ぜひ活用してください。



南区健康づくり推進委員の皆さまと、おすすめスポット付 【泉ヶ丘編】緑道ウォーキングマップを作成しました

健康づくり推進委員の皆さまと協働で、おすすめスポット付の緑道ウォーキングマップ～泉ヶ丘編～を作成しました。梅・美木多編、光明池編も作成予定ですので楽しみに!



緑道ウォーキングマップ
～泉ヶ丘編～



南区健康づくり
推進委員会の活動

問 南区役所4階 南保健センター(☎293-1222 FAX296-2822)

スマホでQRコードを
読み取ってみよう!!

① スマホ画面の
カメラの図形を
短くたく。



※機種などによって図形異なります。

② QRコードが画面に
映るようにレンズを
向けます。



南区ホームページ
QRコード

③ 画面に表示される案内を短くたく。



city.sakai.lg.jp >

※案内の形は機種などによって異なります。

④ QRコードに
登録されている
ページなどが
開きます。



南区役所

〒590-0141 堺市南区桃山台1丁1番1号

1階	●市民課 ☎290-1802 FAX290-2030 [住民票・戸籍などの証明・届出・印鑑登録、マイナンバー]	●保険年金課 ☎290-1808 FAX290-1813 [国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など]
2階	●社会福祉協議会南区事務所 [市民活動・ボランティアに関することなど] ☎295-8250 FAX295-8260	●障害者基幹相談支援センター [障害者に関する相談] ☎295-8166 FAX298-0044
	●南基幹型包括支援センター [高齢者総合相談窓口] ☎290-1866 FAX290-1886	●エマリス南 ☎292-1826 FAX291-1252 [就労を希望する障害者への就業・生活支援]
3階	●総務課 ☎290-1800 FAX290-1814 [庁舎管理・広報広聴・相談・選挙など]	●自治推進課 ☎290-1803 FAX290-1814 [自治会・美化など地域振興活動]
	●区政企画室 ☎290-1805 FAX290-1814 [区基本計画の推進、教育・就学相談]	美化担当 ☎290-1815
	●地域福祉課 地域福祉係 ☎290-1811 FAX290-1818 介護保険係 ☎290-1812 [介護・障害福祉・高齢福祉に関することなど]	●生活援護課 ☎290-1810 FAX290-1818 [生活保護に関することなど]
4階	●南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822 [母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など]	●JOBステーション南サテライト ☎0120-245108 (要予約) [39歳以下の方、女性・デジタル人材(全年齢)の就職支援]



ホームページ X(旧Twitter)



YouTube インスタグラム

泉北高速鉄道「梅・美木多駅」下車すぐ



区役所外

- 南部地域整備事務所 ☎298-6572 FAX291-4390
[道路の維持・管理に関すること]
- 上下水道局 お客様センター ☎0570-02-1132
[水道・下水道に関すること] FAX252-4132
- 粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400
[家庭からでる粗大ごみの収集申し込み]
(携帯電話などからは ☎06-6485-5048)
- 環境業務課指導係 ☎228-7429 FAX229-4454
[生活ごみなどの収集]
- 泉ヶ丘公園事務所 ☎291-1800 FAX296-9676
[公園・緑地に関すること]
- 市税事務所
法人諸税課 ☎231-9741 FAX251-5631
[軽自動車税に関すること]
市民税課 ☎231-9752 FAX251-5632
[個人市・府民税に関すること]
固定資産税課 ☎231-9763 FAX251-5633
[固定資産税に関すること]
納税課 ☎231-9772 FAX251-5634
[市税の納付に関すること]

堺で働きたい方を応援するイベント
「堺“職”のパネル展 in 南区」を開催します

問さかいJOBステーション ☎0120-245108 FAX252-4605

市の就職支援施設「さかいJOBステーション」と「ジョブシップさかい」の紹介や市内の企業情報の提供を行います。また、キャリアカウンセラーによるお仕事に関する相談会を実施します。ぜひ、ご来場ください。

【日時】9月18・19日11～17時
【場所】パンジョ2階光の広場(南区茶山台1丁3-1)

参加無料

お気軽にお立ち寄りください！





DIYのいえ

問カザールホーム ☎0120-45-8540 ✉chayamadai.diy@gmail.com

▶DIY工房

団地の一室に本格的な工具を取りそろえたDIYの作業スペースを無料で利用できます。専門スタッフによる技術サポートも受けられ、子ども向けの工作コーナーもあります。利用可能日など詳しくはDIYのいえ [HP](#) (QRコード) 参照。

▶無料レンタルスペース

DIYのいえのスペースを地域の皆さまに開放しています。教室やワークショップを開催したい方や、ミーティング、お友達の集まりなど、気軽にご利用ください。ご利用時間は10時から17時まで。申込みは [問](#) またはDIYのいえ公式LINE (QRコード) 参照。

【場所】府住宅供給公社茶山台団地 (南区茶山台2丁1-16棟101～104号室)





スマートシティの取組

問政策企画部先進事業担当 ☎228-7480 FAX222-9694

▶大阪・関西万博に泉北からアバターで参加しよう！アバター遠隔操作体験会

【対象】60歳以上の方 【日時】9月4・30日10時30分～12時
【場所】光明池サンピア2番館2階大阪大学実証拠点 (光明池駅前)
【先着】各日12人

詳しくは大阪大学 [HP](#) (QRコード) 参照

▶血管を若返りさせる！健康体操講座

【日時】9月13日 (金) 14～15時30分
【場所】光明池サンピア本館3階ホール (光明池駅前) 【先着】50人

詳しくは市 [HP](#) (QRコード) 参照



個人参加型のバスケットボール「個バス」

問鴨谷体育館 ☎296-1717 FAX294-1766 南区鴨谷台2丁4-1

個人単位で参加できます。参加人数によって3on3や5対5ゲーム、シュート練習などを行います。体育館 [HP](#) (QRコード) で申込受付中。

日程	時間	対象	先着	参加費
9月3日(火)	19:00～20:45	小学生	各日15人	¥300 (当日受付にてお支払いください)
9月10日(火)				
9月17日(火)				
9月24日(火)				



グループで運動をしたい場合は、施設を借りることもできます！
詳しくは体育館 [HP](#) (QRコード) の「施設利用」をご覧ください [問](#) へ

9月9日は「救急の日」！

問南消防署 ☎299-0119 FAX298-0119

9月9日は「救急の日」です。近年、救急車の出動件数は増加し続けており前年度は過去最多の7万件 (堺市消防局管内) を突破しました。その半数は入院を必要としない軽症の方で、本当に緊急を要する人を助けに行けない状況が増えていきます。救急車を呼ぶべきかどうかを迷ったら、救急安心センターおおさか (＃7119または06-6582-7119 24時間・年中無休) でアドバイスをうけてください。また消防局では、ケガや病気を未然に防ぐ、予防救急 (QRコード) を推奨しています。



「スマチャレみなみ」スマホ相談会

問南区役所区政企画室 ☎290-1805 FAX290-1814

【日時】

9月4・10日	9:30～11:30	1人あたり30分 (先着順、予約不要)
9月18・24日	13:30～15:30	



※午前、午後のいずれの開始時間においても、当日7時以降に堺市に各種気象警報が発表された場合は中止 (その後解除されても中止)

【場所】南区役所3階テレワークオフィス 【持物】お使いのスマホ (貸与なし)

文化講座 受講生募集

問梅文化会館 ☎296-0015 FAX291-7083 南区桃山台2丁1-2

▷懐かしの歌声サロン ▷朗読講座 言葉を届けよう
▷子ども書道 ▷骨盤矯正エクササイズ

【有料】(要申込) 9月10日 (必着)

講座内容や申込方法など詳しくは梅文化会館 [HP](#) (QRコード) 参照



第25回南区ふれあいまつりを開催します

問南区ふれあいまつり実行委員会事務局 南区役所自治推進課内 ☎290-1803 FAX290-1814

校区模擬店や福引、防災クイズラリー、各種団体出店ブースなどを予定しております。詳しくは決定次第、区 [HP](#) (QRコード) や区広報紙でお知らせします。

【日時】11月10日 (日) 10～15時
【場所】西原公園グラウンド・南区役所



9月実施 校区まつり・校区防災訓練の情報

問南区役所自治推進課 ☎290-1803 FAX290-1814 ※広報掲載希望校区のみ掲載

▶校区まつり				
校区	名称	日程	時間	場所
晴美台	晴美まつり	9月22日 (日)	15:00～21:00	はるみ小学校
▶校区防災訓練				
校区	日程	時間	場所	
三原台	9月22日 (日)	9:00～12:00	三原台小学校 (各单位自治会一時避難所を含む)	
		13:00～20:00	三原台小学校	

【対象】校区内在住の方

知ることからはじめよう！自治会の活動

災害時にはご近所同士の協力が大きな力となります。自治会について詳しくはQRコードから！



南区の相談		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		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 南区役所区政企画室 ☎290-1805 FAX290-1814			
☎ = 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。	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 南区役所子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822 ※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。			
市民相談・人権相談 ☎ どの区でも (日常生活での問題や人権の問題など)		月～金 9:00～17:00 南区役所総務課 ☎290-1800 FAX290-1814			ひとり親相談 ※1 ☎				
行政相談 ☎ どの区でも (国の行政全般についての苦情、要望など)		10/15 14:00～16:00 (場所) 南区役所総務課 問) 市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444			女性相談 ※2 ☎ (離婚、配偶者からの暴力、生活など)				
人権擁護委員による人権相談 ☎ どの区でも		9/10 14:00～16:00 (場所) 南区役所総務課 問) ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070			子育て相談 ☎ (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)				
行政書士による相談 要予約 どの区でも		9/19 10:00～12:00 予約は9/13 9:00から先着4人 南区役所総務課 ☎290-1800 FAX290-1814			労働相談 要予約 どの区でも (解雇・賃金に関するトラブルなど)	9/13・27 12:45～15:45 (場所) 南区役所総務課 (申込) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816			
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			就労相談 要予約 どの区でも (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	木 14:00～16:00 (場所) 南区役所総務課 (申込) ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771			
登記・測量相談 要予約		9/11 13:00～16:00 予約は9/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844			生活・仕事相談 ☎ どの区でも (くらしや仕事での困りごとなど)	月 9:30～17:00 (場所) 社会福祉協議会南区事務所(南区役所内) 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) ※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り) 9・10月にオンライン相談を実施。詳しくはP16参照		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



子育て支援課



☎290-1744 FAX296-2822

各イベントの詳細や申込はこちらから

▶**ポジティブ・ディシプリン・プログラム(9月期) 参加者募集**
子どもとの関係や子育てを振り返る子育て応援プログラムです。
〔日時〕9月24日～11月26日いずれも10時30分から(全9回)
〔場所〕泉北桃山台1丁団地集会所(南区桃山台1丁3-13)
〔申込〕9月17日17時30分まで市電子申請システムで受付
▶**「あかちゃんがきた!」親子の絆づくりプログラム**
初めての子育てをしているお母さんと赤ちゃんのためのプログラムです。
〔対象〕2～5カ月の第1子とそのお母さん 〔場所〕南区役所204会議室
〔日時〕10月18・25日、11月1・8日いずれも13時30分～15時30分(全4回)
〔申込〕9月4日9時から子ども家庭支援センター清心寮リーフへ電話
(☎252-3521) か子育て支援課窓口で受付 〔先着〕10組
▶**認定こども園、保育園、幼稚園などの利用に関する個別相談会**
子育て支援コーディネーターによる個別相談会を対面、電話、オンラインで実施。
〔日時〕9月12・13日11時～、13時30分～、14時30分～(1家族30分間/回)
〔場所〕南区役所204会議室(対面の場合)
〔申込〕9月2日10時から市電子申請システムで受付

南区役所2階子育てひろば

みみちゃんルーム



▶**子育て講座「ハワイアンリトミックを親子で楽しもう」**
〔日時〕9月12日(木)10時45分から
〔申込〕9月11日から電話か市電子申請システムで受付 〔先着〕10組
▶**あかちゃんタイム**
おおむね10カ月までの赤ちゃんとその保護者が集まり交流する場です。
〔日時〕9月17日(火)13時から



地域包括支援センター

☎290-1866 FAX290-1886
minami-kikangata@sakai-syakyō.net



南区には高齢者の総合相談窓口である下表の4つの地域包括支援センターと区役所2階に基幹型包括支援センターがあります。お気軽にご相談ください。

お住まいの小学校区	相談窓口
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・原山ひかり・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・はるみ・榎塚台・泉北高倉	南第4地域包括支援センター ☎291-6681 FAX291-6682



南保健センター

☎293-1222 FAX296-2822



※各種申込において、FAXの場合は住所、氏名、生年月日、電話番号を記載ください

▶**チェリーサークル(多胎児の会)**
多胎児とその家族、妊婦さんが集まり交流できる場です。
初めての方もお気軽にご参加ください♪
〔対象〕南区在住の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方とその家族
〔日時〕9月9日(月) 9時30分～11時 〔場所〕南保健センター
〔申込〕電話か市電子申請システムで受付
▶**骨粗しょう症予防検診**
〔対象〕18歳以上の方 〔日時〕10月2日(水)13～15時 〔場所〕南保健センター
〔申込〕9月2日から電話かFAXで受付。予約受付後に個別通知。有料。

妊婦教室 プレママ・パパ セミナー★ 妊婦とその家族 (子どもの同伴不可)	赤ちゃんといっしょ★ 生後4カ月未満の 子どもと保護者	離乳食講習会 離乳食の進め方の話 調理実演、試食(希望者のみ) 5～6カ月児の保護者	子どもの歯相談室★ 歯科医師による検診と相談 1歳6カ月～4歳未満の 子どもにはフッ素塗布 (条件あり)	成人の歯科相談★ 歯科医師による検診と相談 歯みがき指導 成人・妊婦が対象 親子も相談可	食生活相談 生活習慣病予防相談 管理栄養士・保健師による 食生活の相談 生活習慣病予防の相談	検査・相談 HIV・梅毒・クラミジアのセット 検査、肝炎ウイルス検査※、風しん 抗体検査※、HTLV-1抗体検査 ※対象者には条件あり 診断書の発行不可 (HTLV-1抗体検査は有料)	精神保健福祉相談 こころの病気、アルコール問題 悩んでいる方や家族の相談
<予約制> 9月コース 13:15～15:30 ①9月11日 妊娠、出産、歯科編 ②9月25日 育児、食事編	<予約制> 9月20日 10:00～11:15	<予約制> 9月4日 10月2日 10:30～11:30	<予約制> 9月2日 10月7日 9:30～11:00 9月25日 13:30～15:00	<予約制> 9月13日 10月4日 13:30～15:30	<予約制> 9月18日 9:30～11:00	9月18日 9:30～11:00	<予約制> 9月10日 14:30～16:30 9月24日 14:00～16:00 9月27日 14:00～16:00
						★マークは市電子申請システムで申し込み可 ◆難病に関する相談は随時受付 ◆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)は個別通知 ◆転入転出の際は☎へ	

南図書館

南図書館(☎294-0123 FAX298-0597)
梅分館(☎296-0025 FAX296-0034)
美木多分館(☎296-2111 FAX296-2151)
☒ minamito@city.sakai.lg.jp
図書館X(旧Twitter) (@sakai_lib)

〔休館〕9月2・3・9・30日



		南図書館	梅分館	美木多分館
ブックフェア	一般	災害に備える	心と体を大切に	本を読んで旅気分
	児童	世界平和について考えよう	楽しもう! 外国語絵本	世の中のしくみ
おはなし会	直接会場へ	9月21・28日 15:00～15:30	9月14日(土) 11:00～11:30	9月14日(土) 14:00～14:30
ぴよぴよおはなしかい	直接会場へ	9月18日(水) 10:30～11:00	9月12日(木) 10:30～11:00	9月5日(木) 10:30～11:00
えほんをたのしむおはなし会	直接会場へ	9月7・14日 15:00～15:30	その他の館の催しはこちら ➡ 	

▶**読み聞かせボランティア養成講座**
絵本の読み聞かせをするボランティアとして、図書館や地域で活動する方を養成する講座です。
〔対象〕事前の講義動画の視聴と全回参加できる方
〔日時〕10月3・10日10～12時 〔場所〕南図書館3階おはなし室 〔先着〕10人
〔申込〕9月12日10時から直接来館かメール(氏名、電話番号)で受付
▶**泉北読書会**
あらかじめ決められたテーマの本を読んで、感想などを語り合います。今月は、「点と線」(松本清張/著)です。初めて参加される方は事前に南図書館へ。
〔日時〕9月20日(金)10～12時 〔場所〕南図書館3階集会室1

▶**出張相談会「南区・あんしんすこやか・まち・フェスタ」を開催します!**
地域包括支援センターに行くことが難しい方やなじみがない方も、ぜひお越しください。
①**テーマ「気軽に楽しく健活アプリ」**
握力チャレンジやアプリを入れていただいた方にハンドケア体験プレゼントなど
〔日時〕10月1日(火)10～12時
〔場所〕泉ヶ丘ひろば専門店街1階ちびっこ広場(南区茶山台1丁2-1)
②**テーマ「特殊詐欺とフレイル」**
南堺警察署による特殊詐欺予防啓発や介護予防チェック体験など
〔日時〕10月17日(木)10～12時
〔場所〕スーパーマーケットKINSHO榎塚台店(南区晴美台3丁13-1)



各種がん検診は医療機関でも受診可能
詳しくは堺市けんしん総合サイトHP(QRコード)から!



▶**肺がん・結核検診(集団検診)**
〔対象〕40歳以上の方(毎年度1回)。10日前までに
たん検査(条件有)も追加可。

日程	場所	先着	時間	申込期間
11月14日(木)	竹城台小学校	60人	9:30～11:30	9月10日～11月7日
11月20日(水)	三原台小学校	120人		9月10日～11月13日

〔申込〕申込期間中に電話かFAXで受付。
検診当日の受付時間は、予約受付後に送付する検診通知で確認。

