



### 南区役所 4階子育て支援課

☎290-1744 FAX296-2822

子育て支援課では、「平成30年度おでかけマップ」や「南区子育てひろば・サロン・サークル・あそび場一覧表」、「前期園庭開放一覧表」、子育て情報がわかる「南区役所子育て支援課だより」などを配布しています。南区役所子育て支援課やみみちゃんルーム、サロン・サークル、みんなの子育てひろば、産婦人科、小児科に置いてありますので、ぜひご覧ください。また、「さかい子育て応援アプリ」もご利用ください。

### 南区役所2階南区役所子育てひろば

#### 「みみちゃんルーム」の催し

未就学児とその保護者、妊婦の方が気軽に集い、遊んだり交流したりする場です。子育てに関する相談や地域の

子育て支援の情報提供も行います。気軽にお越しください。

月～金曜日(祝日を除く)、午前10時～正午、午後0時45分～4時。

身長・体重も測定できます(身長は90cm、体重は10kgまで)。初めて利用する方は、登録などの手続きが必要。

#### ▶子育て講座「歯のお話」

乳歯を健康に保つための話を歯科衛生士・大西静子さんが話します。

5月23日(水)、午前11時～正午。未就学児とその保護者が対象。無料。開始15分前までに直接会場へ。

#### ▶あかちゃんタイム

毎月第3火曜日に、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。同じような月齢の子どもを持つ保護者同士でおしゃべりしたり、日ごろの子育ての悩みなどを話したりしませんか。5月15日(火)、午後1時30分～2時。無料。開始15分前までに直接会場へ。

## みなみちやくらぶ

平成30年度から、みなみちやくらぶは生後6カ月～2歳児を対象に、前期・後期登録制の親子教室に変わりました。

前期は5月22日から上神谷こども園(南区片蔵92-4)で、5回コースで行います。毎回同じ親子で遊びや交流をしながら一緒に子育てを楽しみましょう。詳しくは若松台こども園へ。

☎電話で5月1・2・7～10日、午前9時～午後5時に若松台こども園(☎297-1881 FAX297-1099)へ。先着10組。



**高齢者の総合相談窓口**  
**地域包括支援センター**  
**だより**  
☎ 南区幹型包括支援センター  
☎290-1866 FAX(290-1886)へ。  
☎ minami@sakai-syakyonet

▶認知症サポーター養成講座  
認知症を正しく理解し、地域で温かく

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配布します。

6月20日(水)、午前10～11時30分(受け付けは午前9時30分から)、南区役所で。市内在住・在勤の方が対象。無料。

☎受け付け中。電話かFAX、電子メールで住所、氏名、電話番号、年齢、「認知症サポーター養成講座希望」と書いて、5月31日までに南区幹型包括支援センターへ。先着70人。



### 南区教育・健全育成相談窓口

小・中学生の保護者などを対象に、家庭教育や学校生活など、子どもに関する悩みに元教員が関係機関と連携し対応します。何か気になることがあれば、相談

窓口(南区役所企画総務課内 ☎290-1805 月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時)へ、気軽にお越しください。電話相談も可。

☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)へ。

### 南消防署 山火事が起こりやすい季節です

5月になりアウトドアに出掛けることが多い季節となりました。公園などの禁止された場所では、バーベキューなどを行わないでください。また、可能な場所でバーベキューなど

を楽しんだ後も、残り火の始末を完全にを行い、火事を起こさないよう十分に気を付けてください。

☎南区消防署(☎299-0119 FAX298-0119)へ。



### 防災コラム 災害時の避難場所について

災害時には、その災害に対して避難できる避難場所があります。

#### ▶指定避難所

災害で家に住めなくなった場合などに、一定期間滞在して避難生活をする施設です。風水害災害時は、最寄りの小学校などへ避難できます。地震災害時は、小学校に加えて最寄りの中学校や府立高校、梅文化会館、鴨谷体育館に避難できます。

#### ▶広域避難地

大震災などで延焼火災が発生した場合などに、一時的に避難する場所です。南

区では、鴨谷公園、新槍尾公園、西原公園、大蓮公園とその公園の周辺です。

#### ▶福祉避難所

高齢者や障害者、妊産婦、乳幼児、病弱者など、避難所生活において何らかの特別な配慮を要する方で、介護保険施設や医療機関などに入所・入院するに至らない程度の在宅の要配慮者を対象としています。原則として、要配慮者の家族と介助者1人は、福祉避難所への避難が可能です。福祉避難所への避難の流れや、南区の対象施設一覧は、市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)でご覧いただけます。

☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)へ。



**みなみ 南保健センター** **だより** 219  
南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

### ▶からだ健やかクッキング～堺の野菜「堺のめぐみ」を食べましょう～

市ではさまざまな農産物が収穫されています。地産地消や野菜について知り、日々の食生活に取り入れてみませんか。「堺のめぐみ」の野菜「堺のめぐみ」を使います。5月29日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。64歳以下の方が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭き



### 5月の教室・相談などの日程(6・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)	2日(水)、6月6日(水)	10:30～11:30
■ワカミカミバクバク離乳食講習会(9カ月前後)(予約制・無料)	15日(火)	
■一般健康相談(無料)	16日(水)	9:00～11:00
■食生活相談(予約制・無料)		
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	8日(火)	14:30～16:30
	22日(火)、25日(金)	14:00～16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	7日(月)、21日(月)	13:30～15:30
	6月4日(月)	
■子どもの歯科相談(予約制・無料)	9日(水)	9:30～11:00
	23日(水)	13:30～15:00
■BCG予防接種(個別通知・無料)	9日(水)、30日(水)	13:00～15:00
1歳未満の子どもの対象 生後5カ月児に個別通知		
■赤ちゃんといっしょ(予約制・無料)	16日(水)	13:30～15:30
生後4カ月未満の子どものお母さんが対象		
■妊婦教室(予約制・無料)3回シリーズ	6月5日(火)	13:30～16:00
妊婦5～6カ月の方が対象	6月19日(火)	10:00～15:00
	7月18日(水)	13:30～16:00

◆いずれも南保健センターで。電話かFAXで予約(予約制でない場合はそのまま、直接会場へ)。  
◆上記以外にも健康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(一部無料の場合あり)。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・クラミジア原のセット検査…無料。  
※一般健康相談時に実施。  
※骨粗しょう症予防検診…予約制・有料(一部無料の場合あり)。18歳以上の市民の方が対象。  
※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(祝日を除く)の午前9～11時。  
※難病に関する相談…無料。

### 肺がん・結核検診日程

日程	実施場所	対象
5日(火)	御池台小学校(御池台2丁3番1号)	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。
7日(木)	富山台小学校(富山台2丁2番1号)	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、電話番号、生年月日、希望日を書いて、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(受付は午前9時～午後8時(12月29日～1月3日を除く)))へ。無料。
6月19日(火)	京北高倉小学校(高倉台3丁5番1号)	【たん検査対象者】 ⇒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 (なお、同検診は医療機関でも受診できます。)
21日(木)	庭代台小学校(庭代台3丁12番1号)	
26日(火)	竹城台東小学校(竹城台1丁10番1号)	

受付時間 13:30～15:30  
※車で来場はご遠慮ください。

### 胃がん検診・大腸がん検診日程

日程	実施場所	定員(先着)	対象
12日(火)	御池台小学校(御池台2丁3番1号)	90人	50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。大腸がん検診のみの受診はできません。
6月14日(木)	富山台小学校(富山台2丁2番1号)	40人	胃がん検診：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。無料。
27日(水)	竹城台東小学校(竹城台1丁10番1号)	40人	大腸がん検診：事前に送付する容器に2日分の便を採取し、検診会場にお持ちください。便潜血の検査を行います。無料。

※詳しくはがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(受付は午前9時～午後8時(12月29日～1月3日を除く)))へ。  
【申込】5月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、希望日、大腸がん検診受診希望の有無を書いて、同相談センターへ。

### 司法書士による休日・夜間無料法律相談会

相続・遺言・不動産・成年後見・会社登記などの相談に無料で応じます。電話相談はできません。5月5日(祝日)、午後1～4時、5月16日(水)、午後6～9

時、司法書士総合相談センター(堺東駅前)で。要予約。予約は、大阪司法書士会堺支部(080-4233-4040(土・日曜日、祝日を除く)午前10時～午後4時)へ。

▶えらべる/運動教室～あなたはどこからキレイになりますか～

今年度は3種類(腸・笑顔・姿勢)運動教室を開催します。今回のテーマは腸です。腸を活性化させる体操とラジオ体操の基礎を学びます。また、腸内を整える食事の講話と試食も行います。5月18日(金)、午前10～11時30分、同センターで。64歳以下の方が対象。無料。運動しやすい服装で、タオル、飲み物を持参。☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、5月2～14日に同センターへ。先着25人。

### 5月の教室・相談などの日程(6・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)	2日(水)、6月6日(水)	10:30～11:30
■ワカミカミバクバク離乳食講習会(9カ月前後)(予約制・無料)	15日(火)	
■一般健康相談(無料)	16日(水)	9:00～11:00
■食生活相談(予約制・無料)		
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	8日(火)	14:30～16:30
	22日(火)、25日(金)	14:00～16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	7日(月)、21日(月)	13:30～15:30
	6月4日(月)	
■子どもの歯科相談(予約制・無料)	9日(水)	9:30～11:00
	23日(水)	13:30～15:00
■BCG予防接種(個別通知・無料)	9日(水)、30日(水)	13:00～15:00
1歳未満の子どもの対象 生後5カ月児に個別通知		
■赤ちゃんといっしょ(予約制・無料)	16日(水)	13:30～15:30
生後4カ月未満の子どものお母さんが対象		
■妊婦教室(予約制・無料)3回シリーズ	6月5日(火)	13:30～16:00
妊婦5～6カ月の方が対象	6月19日(火)	10:00～15:00
	7月18日(水)	13:30～16:00

◆いずれも南保健センターで。電話かFAXで予約(予約制でない場合はそのまま、直接会場へ)。  
◆上記以外にも健康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(一部無料の場合あり)。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・クラミジア原のセット検査…無料。  
※一般健康相談時に実施。  
※骨粗しょう症予防検診…予約制・有料(一部無料の場合あり)。18歳以上の市民の方が対象。  
※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(祝日を除く)の午前9～11時。  
※難病に関する相談…無料。

### 肺がん・結核検診日程

日程	実施場所	対象
5日(火)	御池台小学校(御池台2丁3番1号)	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。
7日(木)	富山台小学校(富山台2丁2番1号)	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、電話番号、生年月日、希望日を書いて、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(受付は午前9時～午後8時(12月29日～1月3日を除く)))へ。無料。
6月19日(火)	京北高倉小学校(高倉台3丁5番1号)	【たん検査対象者】 ⇒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 (なお、同検診は医療機関でも受診できます。)
21日(木)	庭代台小学校(庭代台3丁12番1号)	
26日(火)	竹城台東小学校(竹城台1丁10番1号)	

受付時間 13:30～15:30  
※車で来場はご遠慮ください。

### 胃がん検診・大腸がん検診日程

日程	実施場所	定員(先着)	対象
12日(火)	御池台小学校(御池台2丁3番1号)	90人	50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。大腸がん検診のみの受診はできません。
6月14日(木)	富山台小学校(富山台2丁2番1号)	40人	胃がん検診：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。無料。
27日(水)	竹城台東小学校(竹城台1丁10番1号)	40人	大腸がん検診：事前に送付する容器に2日分の便を採取し、検診会場にお持ちください。便潜血の検査を行います。無料。

※詳しくはがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(受付は午前9時～午後8時(12月29日～1月3日を除く)))へ。  
【申込】5月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、希望日、大腸がん検診受診希望の有無を書いて、同相談センターへ。

### 司法書士による休日・夜間無料法律相談会

相続・遺言・不動産・成年後見・会社登記などの相談に無料で応じます。電話相談はできません。5月5日(祝日)、午後1～4時、5月16日(水)、午後6～9

時、司法書士総合相談センター(堺東駅前)で。要予約。予約は、大阪司法書士会堺支部(080-4233-4040(土・日曜日、祝日を除く)午前10時～午後4時)へ。