



南区役所 4階子育て支援課
☎290-1744 FAX296-2822

▶おたのしみ会 in ビッグバン

パンパン人形劇団の人形劇や、大阪YMCAの講師による親子の運動あそび、リズム体操、エンジェルサポートアソシエーションによるふれあいあそびなど。広い会場で親子と一緒に体を動かして遊みましょう。

6月18日(月)、午前10時15分~11時30分(受け付けは午前10時から)、ビッグバン(泉ヶ丘駅南)ことも劇場で。1歳以上の未就園児とその保護者が対象。雨天決行。無料。ビッグバンの駐車場は利用できませんので、公共交通機関をご利用ください。

▶子育て支援コーディネーター講座「認定こども園等の入所申請について」認定こども園と幼稚園の違いや、入園するにはどうしたらいいのかなど、いろいろな疑問に答えます。

7月12日(木)、午後2~3時、南区役所2階会議室で。未就園児とその保護者が対象。無料。

【区画】6月25日、午前10時から直接か電話で同課へ(受け付けは月~金曜日、午前10時~午後4時)。先着15組。

8月9日と9月3日も南区役所で同じ講座を行います。また、みんなの子育てひろばでも出張講座を行います。詳しくは区役所などに置いている

「みんなの子育てひろば講座一覧表」をご覧ください。

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「親子体操」ひのきスポーツクラブ・中谷昌寛さんが、親子で体を動かす遊びを教えます。

6月25日(月)、午前11時~正午。1人歩きができる子ども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 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。6月19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。



高齢者の総合相談窓口
地域包括支援センター



【区画】南基幹型包括支援センター(☎290-1866 FAX290-1866)へ。
〒minami-kikangata@sakai-syakyu.net

▶抱え込まずに相談を/

家族から傷つくようなことを言われたり無視されたりすると、つらくてやる気なくなったり、夜眠れなくなるなど、体調にも影響してしまいます。

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

防災コラム
土砂災害の前兆現象

土砂災害には、「かけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3つの種類があり、これらが

発生するときには、次のような前兆現象が現れることがあります。こうした前兆現象に気付いたら、周囲の人にも知らせ、いち早く安全な場所に避難することが大事です。

【区画】南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)へ。

種類	かけ崩れ(急傾斜の崩壊)	地すべり	土石流
主な前兆現象	<ul style="list-style-type: none"> ▶かけにひび割れができる ▶小石がバラバラと落ちてくる ▶かけから水が湧き出る ▶湧き水が止まる・濁る ▶地鳴りがする 	<ul style="list-style-type: none"> ▶地面のひび割れ・陥没 ▶かけや斜面から水が噴き出す ▶井戸や沢の水が濁る ▶地鳴り・山鳴りがする ▶樹木が傾く ▶亀裂や段差が発生 	<ul style="list-style-type: none"> ▶山鳴りがする ▶急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ▶腐った土の匂いがする ▶降雨が続くのに川の水位が下がる ▶立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

みなみ **南保健センター** **だより** 220
南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

▶健康づくり教室

食事バランスや減塩、調理実習、運動など、「食」を中心とした健康づくりについて学びます。

6月22日、7月6・27日、9月7・28日、10月5・19日。午前10時~正午(7月6日は午前9時30分から、9月7日、10月19日は午後2時まで)、同センターで。無料。おむね74歳までで、全回参加でき、初めて参加する方が対象。修了者は、食生活改善ボランティア「和(やわ)き」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。

【区画】電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、6月4~21日に同センターへ。先着30人。

▶おいしい調理講習会
いつまでも元気で過ごすためには毎日の食事が大切です。

栄養不足を予防するための食事の話と、家庭で簡単にできるメニューの調理を行います。講師は管理栄養士・深川貴世さん。6月29日(金)、午前10時~午後1時30分、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、手拭きタオル、筆記用具を持参。
【区画】電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、6月4~21日に同センターへ。先着20人。

▶健康太極拳
中国の伝統武術を取り入れた健康体操として世界で普及しています。日本では特に中年を中心に、下半身の筋力向上に効果があり広く受け入れられています。皆さんもこの機会に体験してみませんか。

6月26日、7月31日、午前9時30分~11時30分、同センターで。未経験者かつ太極拳を継続したい方が対象。無料。運動しやすい服装で、底の厚くない靴とタオル、飲み物を持参。

【区画】6月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、同センターへ。先着40人。

▶歯と口の健康週間(6月4~10日)
おいしく楽しく食べることは、健康づくりに欠かせない大切なことです。この機会に歯と口の健康づくりに取り組みましょう。南保健センターでは、「子どもの歯相談室」(成人の歯科相談)を実施しています。詳しくは表のとおり。

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)	6日(水)、7月4日(水) 10:30~11:30
■一般健康相談(無料)	20日(水) 9:00~11:00
■食生活相談(予約制・無料)	12日(火) 14:30~16:30
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	26日(火)、29日(金) 14:00~16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	4日(月)、18日(月) 13:30~15:30
■子どもの歯相談室(予約制・無料)	13日(水) 9:30~11:00
■BCG予防接種(個別通知・無料)	27日(水) 13:30~15:00
1歳未満の子どもの対象 生後5カ月児に個別通知	13日(水) 13:00~15:00
■赤ちゃんといっしょ(予約制・無料)	20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	5日(火) 13:30~16:00
■妊婦教室(予約制・無料)3回シリーズ	19日(火) 10:00~15:00
妊娠5~6カ月の方が対象	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。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6カ月児健診(3歳6カ月児健診)・個別に通知。無料。
※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。
※骨粗しょう症予防健診…予約制・有料(一部無料の場合有り)。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(祝休日を除く)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	対象者
7月 3日(火)	美木多小学校(鴨谷台1丁48-1)	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、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。(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
7月 24日(火)	新檜尾台小学校(新檜尾台3丁7-1)	

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)	対象者
7月 17日(火)	南保健センター	40人	50歳以上で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。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。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。便溜めの検査を行います。無料。
7月 26日(木)	庭代台地域会館(庭代台2丁9-1)	90人	なお、同検診は医療機関でも受診できます。また、奇数年齢でも受診可能な場合があります。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】6月4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。

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してください。

南消防署 6月は「危険物安全月間」です



ガソリンや灯油などは、私たちの生活にとっても欠かせないものですが、取り扱いには十分注意してください。南消防署では、「危険物安全月間」の関連イベントとして、共伸ホールディングスと同署警防課で合同訓練を実施します。

6月8日(金)、午後2時から、共伸ホールディングス(南区祠203)敷地内。

【申込】6月4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。