



南区役所 4階子育て支援課
☎290-1744 FAX296-2822

南区ばばてらす パパと一緒にあそぼう!

父親同士の情報交換を目的として今年度は、4回実施します。未就学児とその父親が対象(母親も可)。無料。

▶リズム遊び・身体遊び&パパによる絵本の読み聞かせ

パパと一緒に体を動かして遊びましょう。その後は、パパの大胆な読み聞かせを聞いてみませんか。

9月1日(土)、午前10時～正午、南区役所2階201・202会議室で。

☎ 8月6日、午前10時から電話で同課へ。先着15組。

▶南区ママ・パパ交流会～一緒にサロン・サークルへあそびに行こう!～

近くの子育てサロンに行ったことがない、地域のことをよく知らない、同年代の友だちが欲しいと思っているママ・パパが対象。アロマハンドクリームを作りながら楽しくおしゃべりしましょう。

9月11日(火)、午前10時30分～11時30分、南区役所2階201会議室で。妊婦の方、0～2歳の子どもとその保護者が対象。無料

☎ 8月6日、午前10時から直接か電話で同課へ。先着15組。

▶子育て支援コーディネーター講座「認定こども園など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につ

いて話します。
9月3日(月)、午後2～3時、南区役所2階201・202会議室で。未就学児とその保護者が対象。無料。

☎ 8月21日、午前10時から直接か電話で同課へ。先着15組。

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、区役所などにある「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「子どもへの声掛け(こんなときどうする?)」

日ごろ、「こんな時、子どもにどんな声掛けをしたらいいの?」と思ったことはありませんか。具体的な場面での声掛けや対応の仕方について話します。8月22日(水)、午前11時～正午。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。開始15分前までに受け付けを済ませてください。

▶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。8月21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



☎ 290-1866 FAX290-1866へ。

〒minami-kikangata@sakai-syakyu.net

▶気軽に相談ください
地域包括支援センターは高齢の方のなんでも相談窓口です。「今は元気で困り

ことがないが、今後一人での身の回りのことができなくなった時にどんな支援があるのか分からない」、「認知症について不安に思っている」、「高齢の家族の介護について情報を知りたい」、「ご近所の高齢者の様子がいつもと違い心配だ」など、気になることはありませんか。

どこに聞いたらいいの分からないという相談でも、相談窓口を紹介するなどしてしますので、高齢の方本人だけでなく、ご家族、地域の方もお気軽に下記窓口をご利用ください。

お住まいの小学校区	相談機関
美木多(鴨谷台含む)・赤坂台・新楠尾台・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・塚塚台	南第4地域包括支援センター ☎291-6681 FAX291-6682

ご利用ください 障害者地域活動支援センター

地域活動支援センター(堺市内17カ所)では、障害のある方が地域で自立した日常生活や社会生活ができるよう支援を行っています。気軽にご利用ください。

▷生活支援型=プログラム活動や当事者の力を高める機能を有します。

名称	所在地	電話番号	利用人数
サポートセンターいんくる	南区桃山台3丁1-12	205-6692	20人程度
地域活動支援センターわかば	南区深阪南119ダイヤモンドビル202号	242-6605	10人程度

▷入浴支援強化型=重度の障害があり自宅で入浴が困難な方に入浴サービスを中心とした支援を行います。

名称	所在地	電話番号	利用人数
地域活動支援センターかたくら	南区片蔵165	291-5679	10人程度

詳しくは、各地域活動支援センターか障害者支援課(☎228-7510 FAX228-8918)へ。



南保健センター だより

南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

▶はらめき脳トレプラス教室第2期募集

認知症予防を中心に、簡単な体操や読み書き計算などの知的プログラム、口腔(こうくう)ケア、食生活ワポイントアドバイスなどを行う全12回の教室です。

9月26日～12月12日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分、鴨谷体育館(南区鴨谷台2丁4-1)で。65歳以上で介護認定を受けておらず、医師に運動を禁止されていない、全回出席できる方が対象。無料。筆記用具、タオル、飲み物を持参。

☎ 8月3～9日に電話かFAXで

住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、同センターへ。平成27年4月以降で初めての方を優先のうえ抽選20人。

▶男性料理教室
食生活改善ボランティアグループ・和(やわぎ)会が開催します。

9月14日(金)、午前10時～午後2時、同センターで。参加費400円。エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具を持参。

☎ 8月2日～9月7日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着20人。

8月の教室・相談などの日程(9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)	1日(水)、9月5日(水)
■方ミカミバクバク離乳食講習会(9カ月前後)(予約制・無料)	31日(金)
■一般健康相談(無料)	22日(水)
■食生活相談(予約制・無料)	14日(火)
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	24日(金)、28日(火)
■成人の歯科相談(予約制・無料)	6日(月)、20日(月) 9月3日(月)
■子どもの歯相談室(予約制・無料)	8日(水)
■BCG予防接種(個別通知・無料)	8日(水)、29日(水)
■赤ちゃんといっしょ(予約制・無料)	15日(水)
■妊婦教室(予約制・無料)3回シリーズ	7日(火)
妊婦 5～6カ月の方が対象	21日(水)
	9月12日(水)

◆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。)
 ※上記以外に宅での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。
 ※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(一部無料の場合有り)。16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
4日(火)	はるみ小学校(晴美台3丁3-1)
6日(木)	原山ひかり小学校(原山台5丁4-1)
9月12日(水)	茶山台地域会館(茶山台3丁22-1)
13日(木)	上神谷小学校(片蔵1425)
20日(木)	桃山台小学校(桃山台2丁6-1)

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、原則として上半身裸で行います。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)受け付けは午前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汗の出た方
 なお、同検診は医療機関でも受診できます。

受付時間 13:30～15:30
 ※車の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)
5日(水)	はるみ小学校(晴美台3丁3-1)	各40人
9月19日(水)	原山ひかり小学校(原山台5丁4-1)	
26日(水)	茶山台地域会館(茶山台3丁22-1)	
27日(木)	上神谷小学校(片蔵1425)	

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。
 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。便溜まの検査を行います。無料。
 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)受け付けは午前9時～午後8時(12月29日～1月3日を除く)へ。
 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。
 ☎ 8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。
 ※車の来場はご遠慮ください。

親子ヨガ・ストレッチヨガの体験イベント

講師は、カムブラクティス代表理事・鈴木美奈子さん。南海リフォームプラザ・泉北カルチャールーム(中区上之588-1)で。無料。

▷産後ケアヨガとベビーヨガを取り入れた親子ヨガ=8月18・19日、いずれも午前10～10時50分。乳幼児(2カ月～2歳児程度)とその母親が対象。先着各8組。

▷肩こりや腰痛の解消が期待できる、年齢・性別問わず参加できるストレッチヨガ=8月18・19日、午前11～11時50

分。先着各10人。
動きやすい服装で、ヨガマット(なければ厚手のバスタオル。親子ヨガは子どもの敷物も)、飲み物を持参。更衣室はありません。

☎ 8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。

☎ レッスン内容については講師(鈴木 ☎080-3808-1381 hope@campa.org)、イベントについてはニュータウン地域再生室(☎228-7530 FAX228-6824)へ。

