



南区役所2階「みみちゃんルーム」の催し



南区役所4階子育て支援課  
☎290-1744 FAX296-2822

▶リーフの子育て講座 IN 南区役所  
子ども家庭支援センター-清心寮リーフが「きょうだいの子育て」講座を行います。12月20日(木)、午前10～11時30分、南区役所2階203会議室で。託児あり。

☎☎☎受け付け中。子ども家庭支援センター-清心寮リーフ(☎252-3521)へ。抽選15組。

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「ふくろうランタン」を作る /

紙コップを使って、ふくろうの可愛いランタンを作ります。12月12日(水)、午前11時～正午。無料。未就学児とその保護者が対象。先着20組。開始15分前までに受付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。12月18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。



みみちゃんルームの様子

12月21日(金)、午後2時から南区役所1階で、里親に関する説明会を開催します。また、午後1～5時の間、里親に関するどのような相談でも受け付けます。相談希望の方は、直接会場へ。無料。

☎☎☎子ども家庭課(☎228-7331 FAX 228-8341)へ。

里親説明会・相談会

さまざまな理由により、保護者と家庭で暮らすことのできない子どもを、家庭に迎え入れて育てる里親を募集しています。

JOBステーション南サテライト はじめてのパソコン! 就職カアップセミナー ワードとエクセルにチャレンジ!

12月14日(金)、午前10時30分～午後0時30分(ワード)、午後2～4時(エクセル)、南区役所。就職や転職を希望する15～39歳の方と全年齢の女性が対象。無料。

☎☎☎直接か電話で、12月4～13日に

さかい JOB ステーション(☎0120-245108 FAX238-4605)か、12月3～13日に南サテライト(☎295-8080)へ。電話での仮予約優先。未就学児の託児あり(12月12日までに要予約)。先着各8人。



高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

☎☎☎南基幹型包括支援センター(☎290-1866 FAX290-1886 mi-kikangata@sakai-syakyo.net)

住み慣れた地域で暮らし続けるために

▶かかりつけ医をもちましよう

日ごろの健康管理や病気の相談ができる「かかりつけ医」をもちましよう。医療機関への通院が困難になったときにも、在宅医療の相談にのってもらうことができます。

Table with 2 columns: お住まいの小学校区, 相談窓口. Lists various neighborhood support centers and their contact info.

▶家族で話し合いましよう

例えば、エンディングノートを利用して、病気になったときに、どのような治療や介護を受けたいのか、元気なうちから家族で話し合っておきましょう。帰省など家族が集まる機会を利用して、家族の協力体制などを話しておくことで安心です。

▶地域包括支援センターのご利用を

暮らしやすい地域づくりをめざして、介護、健康、福祉、医療など、さまざまな面から支援を行っています。誰でも利用できますので、生活の中で困っていることや心配なことがあれば、表の相談窓口まで気軽に相談ください。

献血にご協力を

12月20日(木)、午前10時～正午、午後1～4時30分、南区役所正面玄関前で献血を行います。献血は命をつなぐ身近な

ボランティアです。皆さんの協力をお待ちしています。

☎☎☎南区役所自治推進課(☎290-1803 FAX290-1814)へ。



市民公開講座 「堺と五代友厚」

12月18日(火)、午後1時30分開演、榎文化会館(榎・美木多駅前)ホールで。「堺事件と五代友厚」/浜寺の松と五代

友厚「大浜・浜寺の料亭と五代友厚」をテーマに講師の旭堂南陵さんが講演と講義を行います。無料。

☎☎☎受け付け中。はがきか FAX で住所、氏名、電話番号を書いて、いつみ健老大学(〒590-0115 南区茶山台1丁2-1 泉ヶ丘センタービル4階 ☎299-1454 FAX299-1454)へ。



南保健センター だより

南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

▶おいしい調理講習会

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。

12月21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、手拭き用タオル、筆記用具を持参。

☎☎☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、12月3～14日に同センターへ。初めての方を優先のうえ先着20人。

▶ひらめき脳トレプラス教室第3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。1月4日～3月22日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分、泉ヶ丘市民センタ

(泉ヶ丘駅前)で。全回出席できる方で、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65歳以上の方が対象。無料。筆記用具、タオル、飲み物を持参。

☎☎☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて12月4～10日に同センターへ。平成27年4月以降で初めての方を優先のうえ抽選20人。

▶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?～

今回のテーマは「腸」です。腸を活性化させる体操と基礎から学べるラジオ体操、腸内を整える食事の講話と試食を行います。1月18日(金)、午前10～11時30分、同センターで。64歳までの方が対象。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、12月3～1月10日に同センターへ。先着25人。

12月の教室・相談などの日程(1月分の一部を含む)

Table with 3 columns: 教室・相談など, 日時. Lists various classes and consultation times for December.

◆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歳もカ月児が対象)・個別に通知。無料。  
※入浴指導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)。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。

胃がん検診・大腸がん検診日程

Table with 4 columns: 日程, 実施場所, 定員(先着), 50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。大腸がん検診のみ受診はできません。胃がん検診: パリウム液(造影剤)を飲んで、エックス線画像撮影(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。便潜血の検査を行います。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。

天候の悪化(台風による暴風警報、大雨や土砂災害に関する避難警報)などにより、検診や教室などの事業を止むを得ず中止する場合があります。ご了承ください。また、事業などの実施の有無については、お問い合わせください。

年末に向けて火災予防のお願いと消防の活動

南消防署(☎299-0119 FAX298-0119)

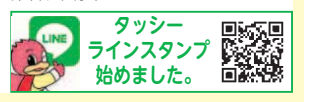
寒い日が多くなってきました。火災が発生しやすくなる季節ですので、火の元に十分注意してください。南消防署では「歳末火災予防運動」として、皆さんが安全に過ごせるよう地



防火 コラム 放火を防ごう!

堺市消防局管内では、長年、火災原因のトップが放火(疑い含む)となっています。放火を防ぐためには、地域が一体となって「放火されない、放火させない、放火されても被害を大きくさせない」環境づくりに努めるとともに、以下のことに十分留意してください。

▶家の周りに燃えやすいものを置かない ▶空き家・物置などには鍵をかけておく ▶車やバイクのボディーカーには防災品のものを使用する ▶建物のまわりは照明などで明るくしておく ▶ごみは指定の収集日に出す。



LINE タッシー ラインスタンプ 始めました。