



南区役所2階子育てひろば
「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

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。いずれも無料。

▶子育て講座「コミュニケーションゲーム」
親子でゲームなどをしながら楽しいひとときを過ごしませんか。3月6日

子育てサロンの一覧表
地域の子育てサロンです。「友だちと遊びたい」「親同士、子育てに関するいろいろな話を仲間を作りたい」という方、ぜひご参加ください。

小学校区	サークル・サロン名	会場	開催日時	対象	特徴など
泉ヶ丘周辺	茶山台 あひるクラブ	茶山台地域会館	第3(金) 10:30~12:00	0歳~3歳児までの未就園児とその保護者	
	竹城台 うさちゃんクラブ	竹城台地域会館	第4(月) 10:00~11:30		地域限定あり
	竹城台東 モンキーくらぶ	竹城台1丁目地第1集会所	第3(火) 10:30~11:30		親子1組保険代100円要
	宮山台 アイアイひろば	宮山台地域会館	第3(火) 10:00~11:30		親子1組保険代100円要
	若松台 ひよひよひろば	若松台地域会館	第3(金) 10:00~11:30		地域限定あり
	三原台 陽だまり	三原台地域会館	第2(木) 10:00~11:30		地域限定あり
	はるみ ヨチヨチクラブ	晴美台老人集会所「オアシス」	第2(金) 10:00~12:00		地域限定あり
	泉北高倉 きらきら	高倉台地域会館	第2(水) 10:30~11:30		地域限定あり
	ちびっ子ワッツウ	高倉台西校区地域会館	第1・第3(木) 10:00~11:30		親子1組保険代100円要
	横塚台 わんわんクラブ	横塚台地域会館(1階)	第2・第4(木) 10:00~11:30	未就園児とその保護者	地域限定あり
楠周辺	原山ひかり びよんびよんひろば	原山台地域会館(本館)	第2(水) 10:00~11:30		
	庭代台 キラキラひろば	庭代台地域会館	第2・第4(金) 10:00~11:30		地域限定あり
	御池台 そうさんクラブ	御池台地域会館	第2(金) 10:00~11:30		地域限定あり
	桃山台 ビッコロ	桃山台校区地域会館	第2(金) 10:00~11:30		
光福池周辺	福泉中央 ブーさん	福泉中央校区自治連合会館	第1(木) 10:00~11:30		地域限定あり
	赤坂台 らっこクラブ	赤坂台地域会館	第4(木) 10:00~11:30		地域限定あり 親子1組保険代30円要
	美木多 美木多子育てサロン	鴨谷台自治会館	第3(木) 10:00~11:30		
	城山台 やまっ子クラブ	城山台地域会館	第1(火) 10:00~11:30		

※場所・日時の変更がある場合がありますので、必ずご確認ください。
※モンキーくらぶは4月より、泉ヶ丘駅前回地集会所で開催します。

(水)、午前11時～正午。未就学児とその保護者が対象。先着20組。水分補給のお茶か水を持参。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、おむね生後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。同じような月齢のお子さん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。3月19日(火)、午後1時30分～2時。開始15分前までに直接会場へ。

▶おたのしみ会
1年を振り返って歌を歌ったり、人形劇を観て楽しませましょう。3月25日(月)、午前11時～正午。未就学児とその保護者が対象。先着30組。直接会場へ。

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

▶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?～

「姿勢」をテーマに、美ウオークエクササイズと基礎から学ぶラジオ体操を行います。また、健(検)診の大切さも一緒に学びましょう。3月15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。

☎☎3月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着25人。

▶高齢者いい歯自慢コンテスト
市と堺市歯科医師会が開催します。80歳以上(昭和14年3月31日以前に生まれた方)で自分の歯を20本以上持つ方が対象。今までに同コンテストで最優秀賞、大阪府歯科医師会長賞、堺市歯科医師会長賞、優秀賞を授賞した方の応募はご遠慮ください。保健センターで審査し、特に優秀な方を表彰します。
☎☎電話かFAXで住所、氏名、電

話番号、年齢を書いて3月4～29日に同センターへ。

▶わくわく親子食育体験教室
親子と一緒に、家にある食材でできる簡単手まりずしと春キャベツのスープ、いちごのミルクプリンを作りませんか。

3月26日(火)、午前10時～午後1時30分、同センターで。4～6歳の未就学児とその保護者が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具を持参。

☎☎電話かFAXで参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、3月4～18日に同センターへ。先着10組。

▶さかい食育目標、ご存知ですか?
市では食育の大切さを分かりやすく伝えるために「さかい食育目標」(③三食きちんと食べる、⑩感謝して食を大切に、⑪一緒に食べる)を広めています。この目標をより多くの人に知ってもらうため、食育目標を書いたメッセージカードを配布しています。詳細やカードの受け取りは同センターへ。

3月の教室・相談などの日程(4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) 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 22日(金)、26日(火) 14:00～16:00
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	4日(月)、18日(月)、4月1日(月) 13:30～15:30
■成人の歯科相談(予約制・無料)	13日(水) 9:30～11:00 27日(水) 13:30～15:00
■子どもの歯科相談室(予約制・無料)	6日(水)、27日(水) 13:00～15:00
■BCG予防接種(個別通知・無料) 1歳未満の子どもの対象 生後5カ月児に個別通知	20日(水) 13:30～15:30
■赤ちゃんといっしょ(予約制・無料) 生後4カ月未満の子どものお母さんが対象	

◆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・クラミジア尿のセット検査…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)。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。

おしゃべり広場 ～トイレトレーニングの話～

子ども家庭支援センター清心寮「リーフ」では、地域の子育てを応援しています。テーマ別に子育てについて話し合うおしゃべり広場を開催します。
3月19日(火)、午前10～11時30分、南区役所2階で。おむね2・3歳児の保護者が対象。無料。抽選15組程度。
☎☎電話で3月8日までにリーフ(☎252-3521 FAX252-3522)か、申込用紙を直接南区役所子育て支援課へ。
☎☎リーフか子ども家庭課(☎228-7331 FAX228-8341)へ。

**高齢者の総合相談窓口
地域包括支援センター**
だより
☎☎南基幹型包括支援センター
(☎290-1866 FAX290-1866) minami-kikangata@sakai-syakyo.net

▶高齢者虐待について
高齢になり介護が必要になっても、尊厳が守られ安心して暮らせることは、誰しもの望みです。しかし家族が介護に疲

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・横塚台	南第4地域包括支援センター ☎291-6681 FAX291-6682

里親説明会・相談会

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

3月15日(金)、午後1～5時、南区役所1階で里親に関する相談を随時受け付けます。また、午後2時から説明会を開催します。無料。直接会場へ。
☎☎子ども家庭課(☎228-7331 FAX228-8341)へ。

**南消防署
「春の火災予防運動」を実施**
☎299-0119 FAX298-0119

3月1～7日、全国一斉に「春の火災予防運動」を実施します。
3月4日(月)、午前8時40分ごろから桐・美木多駅前、泉北高等支援学校と泉北高校の生徒の協力のもと、街頭広報

活動を行います。火災予防に皆さんのご理解とご協力をお願いします。
【火災豆知識】

ボンベやスプレー缶を廃棄する際、屋内で穴を開けたり噴出させると、可燃性ガスに着火し、火災が発生することがあります。必ず中身を使い切り、穴を開けずに指定日に廃棄しましょう。

**防災コラム
地震が起きたら**

地震が発生した時には次のことに注意しましょう。
▶まず身の安全を守る。
▶火の始末は、すばやく慌てず確実に。
▶戸を開けて、出口の確保をする。鉄筋コンクリートの建物は、建物が歪み、

出入口が開かなくなることがあります。
▶慌てて戸外に飛び出すと、瓦やガラス・看板の落下で危険です。
▶狭い路地、塀ぎわ、崖、川べりに近寄らない。ブロック塀・自動販売機などは倒れやすいので注意する。
▶山崩れ、崖崩れ、津波に注意する。
▶避難は徒歩で荷物は最小限に。避難するときは、避難先や安否情報を書いた連絡メモを忘れずに。
▶ラジオやテレビで正しい情報をつかみデマに惑わされない。
☎☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)へ。