



### 子育て支援課だより

南区役所 4階  
☎290-1744 FAX296-2822

#### 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

末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。

月～金曜日(祝日を除く)、午前10時～正午、午後0時45分～4時。

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】「ミニ運動会」  
みんなと一緒に楽しく体を動かしましょう。パラバルーンあそびやふれあいあそびをしましょう。

9月30日(月)、午前11～11時40分。先着20組。無料。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。身長・体重も測定できます。

9月17日(火)、午後1時30分～2時。無料。直接会場へ。



講座の様子



### 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 FAX290-1886  
〒1minami-kikangata@sakai-syakyo.net

■認知症サポーターフォローアップ研修を開催します  
9月26日(木)、午後2～4時、南区役所2階201・202会議室で、認知症サポーター(オレンジリングを持っている方)を対象に、フォローアップ研修を行います。認知症サポーターとして「何ができるか」を考えるきっかけにつなげるため、施設

で高齢者の介護に従事している方を講師に招き、現場での対応方法を学びます。無料。また、受講者に、10月に行う施設見学の申し込みを当日受け付けます。

☎電話、FAX、メールで、氏名、住所、電話番号を書いて南基幹型包括支援センターへ。締め切りは9月17日。先着30人。

お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鴨台台含む)・赤坂台・新橋台・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・鹿代台・御池台	南第2地域包括支援センター ☎290-7030 FAX290-7665
上神台・宮山台・竹城台・竹城台東・若松台・泰山台	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

### 南消防署 「予防救急」に取り組みましょう!

救急件数は、全国的に年々増加しています。救急車が必要になるような、ケガや病気の中には、家庭内での転倒事故など少しの注意や心掛けで防げるものも多くあります。身の回りに電気コードや段差などのつまづきやすい物はな

いか、再確認しましょう。救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったときは、「救急医療無料相談窓口・救急安心センターおおさか」(☎☎7119救急06-6582-7119)をご利用ください。24時間・年中無休で看護師・相談員が医師の支援体制のもと、救急医療相談に対応しています。☎南消防署(☎299-0119)。



### 全国家計構造調査にご協力を

家計の構造などを全国的に明らかにするために全国家計構造調査を実施します。調査結果は、年金制度についての検討資料などに利用されます。府知事が発行する調査員証を携帯した調査員が、国の指定した地域を巡回し、対象となる世帯に調査票の記入についてお願いに伺いますので協力をお願いします。

なお、調査票は統計の目的以外に利用することはありません。

☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)か企画部調査統計担当(☎228-7450 FAX222-9694)。

### 防災 防災コラム

南区役所企画総務課  
☎290-1800 FAX290-1814

#### ▶大阪880万人訓練を実施

9月1日は「防災の日」です。大正12年9月1日に発生した「関東大震災」に由来しており、地震、津波、台風、高潮などの災害について認識を深め、災害時の心構えとする機会として定められました。

この9月1日を含む1週間は防災週間として定められており、9月5日(木)、午前11時から府内全域で災害に備えた「大阪880万人訓練」を実施します。屋外スピーカーや施設に放送するほか、市内全域の携帯電話・スマートフォンにエリアメールが緊急速報メールが届きます。詳しくは広報さかい13ページでご覧になれます。

▶災害時の避難場所について  
災害時に避難できる次の避難場所があります。

▷指定避難所=指定避難所とは、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と府立高校、複文化会館、鴨台体育館に避難できます。

▷広域避難地=広域避難地は、大震災等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、鴨台公園、新橋公園、西原公園、大蓮公園と公園の周辺に避難できます。

▷福祉避難所=福祉避難所は、高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、病弱者など、避難所生活において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・入院してい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、介助者1名については、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、南区の対象施設は、市ホームページ参照。



### 南保健センターだより

南区役所 4階  
☎293-1222 FAX296-2822

#### ▶からだ健やかフッキング～味付けの基本 さしすせそ～

正しく味付けをしておいしく作るコツ、減塩や生活習慣病を予防する食生活の工夫について学びます。9月25日(水)、午前10時～午後1時、同センターで。おむね64歳以下の方が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具を持参。

☎9月2～18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24人。



#### ▶これなら続く！運動教室「スカット編」

健康のために運動を始めるため、自宅でも続けやすい運動を学びませんか。ラジオ体操、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチを行います。保健師と栄養士による健康講座もあります。9月20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・靴で、タオル、飲み物を持参。

☎9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。

▶南区自主活動グループ「美 BODY エクササイズ」参加者募集

美 BODY エクササイズは女性を中心とした運動グループです。年齢を問わず、子育てや家事のかたわら、無理なく参加できる日時に出席して、仲間と楽しく運動を継続して行うことを第一の目標として活動しています。私たちが一緒に体を動かしてみませんか。木曜日が金曜日、午前10時～正午、南図書館3階集会所などで開催。☎同センター。

▶ウォーキング講座

健康のために、ウォーキングをはじめてみませんか。運動指導士から効果的なウォーキングの基礎を学ぶ講話と野外でのウォーキング(1時間程度)を行います。仲間と一緒に楽しく歩きましょう。10月10・17・24・31日、午前10～11時30分。無料。運動しやすい服装・靴で、タオル、飲み物を持参。

☎9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。

9月の教室・相談などの日程(10月分の一部を含む)		
教室・相談など	日 時	日 時
■離乳食講習会(5～6カ月頃)(予約制・無料)	4日(水)、10月2日(水)	10:30～11:30
■一般健康相談(無料)	18日(水)	9:00～11:00
■食生活相談(予約制・無料)	10日(火)	14:30～16:30
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	24日(火)、27日(金)	14:00～16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	9日(月)、10月7日(月)	13:30～15:30
■子どもの歯科相談(予約制・無料)	11日(水)	9:30～11:00
■BCG予防接種(個別通知・無料)	11日(水)	13:00～15:00
■赤ちゃんとっしょ(予約制・無料)	18日(水)	13:30～15:30
■妊婦教室(予約制・無料) 3回シリーズ	3日(火)	13:30～16:00
妊婦5～6カ月の方が対象	17日(火)	10:00～15:00
	10月16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。

### 胃がん検診・大腸がん検診日程

日 程	実施場所	定員(先着)
1日(火)	福泉中央小学校(桃山台4丁17-1)	各45人
9日(水)	城山台小学校(城山台1丁20-1)	
11日(金)	若松台小学校(若松台1丁3-1)	
17日(木)	赤坂台小学校(赤坂台2丁2-1)	
30日(水)	南保健センター	
31日(木)	竹城台地域会館(竹城台4丁1-1)	

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。  
※10月1日は肺がん検診と同時開催。

50歳以上の複数年齢の方が対象。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/受付は12月29日～1月3日を除く午前9時～午後8時)へ。  
☎9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。

### 肺がん・結核検診日程

日 程	実施場所	時間
1日(火)	福泉中央小学校(桃山台4丁17-1)	9:00～11:00
3日(木)	若松台小学校(若松台1丁3-1)	13:30～15:30
7日(月)	城山台小学校(城山台1丁20-1)	
21日(月)	竹城台小学校(竹城台3丁2-1)	

※検診時間が午前になっている実施場所がありますのでご注意ください。

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12月29日～1月3日を除く午前9時～午後8時)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  
なお、同検診は医療機関でも受診できます。

※南保健センター以外は車でのご来場はご遠慮ください。天候の悪化などにより、検診や教室を止むを得ず中止する場合があります。実施の有無については、お問い合わせください。