



子育て支援課だより

南区役所4階
☎290-1744 FAX296-2822

■桃山学院教育大学・プール学院短期大学の学祭の「子ども広場」へ行こう!!
～南区役所子育て支援課協力～

10月26・27日、午前10時30分～午後3時、同大学の学祭で学生による「子ども広場」が開催されます。今年は「冒険・探検」がテーマです。平均台やトンネル、あめ取りなどのミッションにクリアできたらメダルがもらえます。「森の図書館」による絵本の読み聞かせもあります。いずれも両大学学祭会場(南区横塚台4丁5-1)内「子ども広場」(サブアリーナ)で。無料。直接会場へ。会場へは公共交通機関をご利用ください。



昨年の「子ども広場」の様子

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。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】3B体操 要予約
「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに年齢問わず誰でも楽しめる体操です。

講師は日本3B体操協会公認指導士・高津三千子(たかつ みちこ)さん。10月30日(水)、午前11～1時40分。就学前の子どもとその保護者が対象。無料。

☎10月7日、午前10時から直接か電話で同課へ。先着20組。

▶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。10月15日(火)、午後1時30分～2時。無料。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

▶第3期「ひらめき脳トレプラス教室」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、食生活ワンポイントアドバイスなどを行う全8回の教室です。10月31日～12月19日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分、鴨谷体育館で。65歳以上で要支援・要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。

☎10月2～8日に、電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。美木多、赤坂台、新檜尾台、城山台小学校区にお住まいで初めて参加の方を優先のうえ抽選20人。今後の予定(第4期)についてはお問い合わせください。

▶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・小堀佳子さん。10月29日(火)、午前10時～午後1時30



過去開催時の料理

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。

☎10月2～21日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。初めての方を優先に先着20人。

▶肺がん・結核検診を実施
南区ふれあいまつりの会場で、肺がん・結核検診を実施します。

11月10日(日)、午前10時20分～11時30分、午後1～2時30分、南区役所1階ロビーで。40歳以上の堺市民の方が対象。無料。申込不要。

▶がん検診
がん検診総合相談センター(☎230-4616)へ。



10月の教室・相談などの日程(11、12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〉	2日(水)、11月6日(水) 10:30～11:30
■一般健康相談(無料)	16日(水) 9:00～11:00
■食生活相談(予約制・無料)	8日(火) 14:30～16:30
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	25日(金) 14:00～16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	7日(月)、21日(月) 13:30～15:30
■子どもの歯相談室(予約制・無料)	9日(水) 9:30～11:00 23日(水) 13:30～15:00
■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	9日(水)、23日(水) 13:00～15:00
■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	16日(水) 13:30～15:30
■妊婦教室(予約制・無料)3回シリーズ 妊娠5～6カ月の方が対象	11月5日(火) 13:30～16:00 11月19日(火) 10:00～15:00 12月11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。
◆上記以外にも次の検診・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。
※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)
11月7日(木)	三原台地域会館(三原台3丁1-3)	90人
11月19日(火)	桃山台小学校(桃山台2丁6-1)	45人

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。
※車でのご来場はご遠慮ください。

肺がん・結核検診日程

日程	実施場所	受付時間
11月13日(火)	三原台小学校(三原台3丁2-1)	13:30～15:30

※車でのご来場はご遠慮ください。

50歳以上の異数年齢の方が対象。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、エックス線造影撮影(8枚)を行います。無料。
大腸がん検診:事前送付する容器に2日分の便を採取し、検診会場にお持ちください。便通の検査を行います。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。
☎10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同相談センターへ。

※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。

みなみちゃんくらぶ

前期・後期登録制の子育て支援事業です。後期は、10月21日から福京中央こども園(南区稲葉1丁3132-1)で、計5回コースで行います。生後6カ月～2歳児とその保護者が対象。毎回同じ親子で遊び

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
〒5minami-kikangata@sakai-syakyu.net

▶「南区高齢者すこやかフェア」を開催
▷10月21～25日、南区役所1階エントランスホールで「南区高齢者すこやかフェア」を開催します。認知症・消費者被害・高齢者虐待・介護施設などに関する情報のパネル展示を行います。

お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鴨谷台含む)・赤坂台・新檜尾台・城山台	南第1地域包括支援センター ☎295-1555 FAX295-1556
福京中央・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・系山台	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

南消防署からのお知らせです!

堺市内の野焼き行為は原則禁止されています。例外的に認められる稲わらなどの焼却行為であっても、煙や臭いにより近隣住民とのトラブルが発生しています。やむを得ず焼却を行う場合、「火災とまぎらわ



しい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出書」を、行為をする前日までに所轄消防署へ届出する必要があります。焼却行為を実施する際には、注意事項やルールを守って行いましょう。☎南消防署(☎299-0119)。

防災コラム 地震が起こったら

地震が発生した時には次のことに注意しましょう。
▷グラッときたらまず身の安全を図る。▷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、閉めたままでは建物歪み、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アマに惑わされない。☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)。