



### 子育て支援課だより

南区役所 4階  
☎290-1744 FAX296-2822

■おたのしみ会 in ビッグパン  
11月18日(月)、午前10時15分～11時30分(受付は午前10時から)、大阪府立大型児童館ビッグパン(泉ヶ丘駅前)こども劇場で、1歳から未就園の子どもとその保護者が対象。雨天決行。無料。ビッグパンの駐車場は利用できませんので、公共交通機関をご利用ください。



■「ほめて育てる / 感情的にならない笑顔の子育て」講演会  
講師は児童虐待防止全国ネットワーク理事・高垣常子さん。未就学児の保護者が対象。子ども同伴可。託児はありません。11月13日(水)、午前10～11時30分、南区役所4階保健指導室①②で。

■子育て支援コーディネーター講座  
子育て世代のためのマネー講座  
12月9日(月)、午前10時30分～11時30分、南区役所2階201・202会議室で。講師は財務省近畿財務局財務広報相談室職員、妊婦、未就学児をもつ保護者が対象。子ども同伴可。託児はありません。

☎受付中。直接か電話、FAXで同課へ。先着50組。

■「子育て支援コーディネーター講座」  
子育て世代のためのマネー講座  
12月9日(月)、午前10時30分～11時30分、南区役所2階201・202会議室で。講師は財務省近畿財務局財務広報相談室職員、妊婦、未就学児をもつ保護者が対象。子ども同伴可。託児はありません。

☎11月11日、午前10時から直接か電話で同課へ。先着20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(祝休日を除く)、午前10時～正午、午後0時45分～4時。無料。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】嘔吐物処理に関する実技を含む感染症講座

感染症による嘔吐や下痢などについての学習と嘔吐をした時、どう処理をしたらよいかの練習してみましょう。講師はコープケアセンター上野芝・高津幸奈さんと看護師・中野千恵子さん。

11月14日(木)、午前11時～正午。未就学児とその保護者が対象。無料。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をも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。

11月19日(火)、午後1時30分～2時。無料。15分前までに直接会場へ。身長・体重測定できます。



### 地域包括支援センターだより

高齢者の総合相談窓口

南基幹型包括支援センター  
☎290-1866 FAX290-1886  
〒1minami-kikangata@sakai-syakyo.net

### ■「南区市民向け地域交流セミナー」を開催します

在宅での医療・介護をテーマに開催します。第一部は嶋田クリニック院長・嶋田一郎さんより「ここまでできるの?～皆で支える在宅医療・在宅介護」をテーマに基調講演があり、第二部はパネルディスカッションで「色々な職種で支える

安心の輪」をテーマに多職種によるパネルディスカッションを行います。

12月5日(木)、午後2～4時、ビッグアイ(泉ヶ丘駅前)大研修室で。入場無料。ぜひご参加ください。

☎受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を11月29日までに同センターへ。先着200人。

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

### 鴨谷体育館

南区鴨谷台2丁4-1 ☎296-1717  
休館日11月11日(月) FAX294-1766  
▶キッズ向けテニス体験会参加者募集  
簡単にラリーやゲームができるようになり、テニスの楽しさを知っていただけ

ます。  
12月14日(土)、午前10時～正午。小学生が対象。参加費500円(税込、当日支払)。要予約。電話のみ11月9日、午前10時から受付。先着40人。



### フットケア実践講座

フットケア実践講座(足爪と足裏のケア方法、足の洗い方など)を行います。講師はメディカルフットケアJF協会大阪・茂木淳子さん。11月19日(火)、午前10～11時30分、南区役所201・202会議室、午後2～3時30分、泉ヶ丘センタービル3階大集会室で。南区民の方が対象。無料。来場には公共交通機関をご利用ください。爪切り、爪やすりを持参。

### ～元気に楽しく歩くための日常生活に取り入れるケアと知識～

☎受付中。電話かFAX、電子メールで氏名、年齢、連絡先、参加動機を同事務所(☎295-8250 FAX295-8260 ①minami@sakai-syakyo.net)へ。

### ボランティアオリエンテーションを開催

「これからボランティアをはじめたい」「自分にあったボランティアを見つけない」方を対象に、南区でのボランティア活動を紹介する説明会を毎月開催します。無料。

11月15日、12月20日、来年1月17日、

午前10時15分～11時30分、堺市社会福祉協議会南区事務所(南区役所2階)で。

☎受付中。電話かFAX、電子メールで氏名、年齢、連絡先、参加動機を同事務所(☎295-8250 FAX295-8260 ①minami@sakai-syakyo.net)へ。



### 南保健センターだより

南区役所 4階  
☎293-1222 FAX296-2822

### ▶血圧が気になる方の運動教室

11月15日(金)、午前10～11時30分、同センターで。南区在住の20～64歳が対象。無料。フェイスタオル2枚、飲み物を持参。

☎11月5日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。先着25人。

### ▶からだ健やかクッキング「しなやかで丈夫な骨をめざそう」

11月27日(水)、午前10時～午後1時、同センターで。おおむね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。

☎11月5～20日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着24人。

### ▶からだ健やかクッキング「からだメンテナンス」

12月13日(金)、午前10時～午後2時、同センターで。おおむね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、歯ブラシ、筆記用具を持参。

☎11月5日～12月5日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着24人。



### ▶歯つらつアップ講座～8020健口講座～

歯や口を健康にし、生き生き元気な生活をめざす3日間の講座です。いずれも同センターで。全日出席できる方が対象。無料。筆記用具、歯ブラシを持参。

☎11月5日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着20人。

### ▶乳がん検診(視触診とマンモグラフィ)

1月7日(火)、午前10時～正午、午後1～3時、同センターで。先着70人。満40歳以上の偶数年齢の方が対象。無料。同検診は医療機関でも受診できます。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へ。

☎11月5日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日をごん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(午前9時～午後8時))へ。



11月の教室・相談などの日程(12月分の一部を含む)		日時
■離乳食講習会(5～6カ月頃)(予約制・無料)	6日(水)、12月4日(水)	10:30～11:30
■カミカミバクバク離乳食講習会(9カ月前後)(予約制・無料)	26日(火)	
■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
■精神保健福祉相談(予約制・無料)	22日(金)、26日(火)	14:00～16:00
■成人の歯科相談(予約制・無料)	11日(月)、12月2日(月)	13:30～15:30
■子どもの歯相談室(予約制・無料)	13日(水)	9:30～11:00
	27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	13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	20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) 11月19日(水)	13:30～16:00 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(予約制でない場合はそのまま)、直接会場へ。  
※上記以外に次の健診・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カ月児対象)…個別に通知。無料。  
※血液検査…有料(一部無料の場合あり)。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(一部無料の場合あり)。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(祝休日を除く)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)	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、エックス線撮像撮影(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。便溜めの検査を行います。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。 ☎11月5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検診センターへ。 ※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。
12月5日(木)	南保健センター	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。			

### 「第41回小学生防火絵画展」を開催します!

南消防署では、防火思想の普及を図ることを目的に南区の小学5・6年生を対象に小学生防火絵画展を開催しています。今年で41回目を迎え、各小学校から多数の応募がありました。その中でも最



優秀賞などを受賞した7作品を11月11～15日、南区役所1階ロビーで展示しますので、ぜひご覧ください【写真】。

また、この7作品で作成した防火ポスターを南区の各事業所や小学校、自治会に配付し、火災予防の啓蒙を行います。☎南消防署(☎299-0119)。