



### 子育て支援課だより

南区役所 4階  
☎290-1744 FAX296-2822

**■大人ママ☆ほっとルーム**  
おおもね40歳以上の保護者(妊娠中の方含む)と未就学児の子どもが自由に参加できる親子の交流の場です。同年代の方と地域の情報を交換したり、おしゃべりをしたり、相談したり、ほっとする時間を過ごしましょう。  
12月17日(火)、午前10時～11時30分、南区役所2階202会議室で。無料。直接会場へ。  
※託児はありませんが、おもちゃの用意はしています。保護者と一緒に参加できますので、安全は保護者の方でお願いします。



続きが必要。  
**▶【子育て講座】**  
「紙コップ製作～サンタとトナカイの合唱～」  
紙コップとストローを使ってサンタとトナカイの音が出るおもちゃを作ります。  
12月12日(木)、午前11～11時40分。就学前の子どもとその保護者が対象。無料。開始15分前までに受付を済ませてください。先着20組。



**▶あかちゃんタイム**  
第3火曜日に、おおもね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。  
12月17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。



### 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 oversharing してください。  
月～金曜日(祝日を除く)、午前10時～正午、午後0時45分～4時。  
初めて利用する方は、登録などの手



### 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  
〒591-8501 minami-kikangata@sakai-syakyo.net

#### ■孤立死を防ごう

南区では、高齢化率が市内で1番高く、高齢者の一人暮らし、高齢者夫婦も増えています。このようなお宅で「郵便物がたまっている」、「新聞がポストからあふれ出している」など「あれっ…」と思った経験はないでしょうか？これらは「万が一の異変」に気づきやすいポイントの一つとして挙げられます。もしかす

と動けなくなってしまった「サイン」かも知れません。取りこし苦労になるかもしれませんが、「おかしいな」と思ったときは、南基幹型包括支援センターやお近くの地域包括支援センターなどの関係機関などに連絡してください。それは身内の方、近隣の方、配達の方、お互い見守り合う安心した地域づくりへとつながります。

お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鴨谷台含む)・赤坂台・新楠台・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

### 自動通話録音装置を無償で貸与します

日々、巧妙化している特殊詐欺による被害を未然に防止するため、固定電話を所有している南区在住の65歳以上の方を対象に、自動通話録音装置を50台、無償貸与します(現在貸与している方、緊急通報装置を設置している方を除く)。

この装置を電話機に設置すると、呼出音が鳴る前に、発信者に対して自動で警告メッセージを流し、通話を録音するこ

とができます。  
☎南区役所自治推進課、市政情報コーナー、梅文化会館、青少年の家、泉ヶ丘市民センター、南図書館、鴨谷体育館および各校区(地区)地域会館、南区ホームページにある申込書を12月2～27日に直接か郵送で同課(☎290-1803 FAX290-1814)へ。

### 年末に向けて火災予防と予防救急のお願い

12月24～31日の間、「歳末火災予防運動」を実施します。南消防署では毎年、南区の皆さんが安全に過ごせるよう地域の夜間巡回や大規模物品販売店舗等に生命査察を行い火災予防に努めますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い



昨年度の様子

とができます。  
☎南区役所自治推進課、市政情報コーナー、梅文化会館、青少年の家、泉ヶ丘市民センター、南図書館、鴨谷体育館および各校区(地区)地域会館、南区ホームページにある申込書を12月2～27日に直接か郵送で同課(☎290-1803 FAX290-1814)へ。  
また、飲酒する機会が多い時期になり、急性アルコール中毒や飲酒に起因する事故も増加しています。飲酒による事故をなくしましょう。  
☎南消防署(☎299-0119)。

### 献血にご協力を

12月19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。  
☎日本赤十字社大阪府支部堺市南区地区事務局(南区役所自治推進課内) ☎290-1803 FAX290-1814。



### 南保健センターだより

南区役所 4階  
☎293-1222 FAX296-2822

#### ▶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。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へ。  
☎受付中。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。  
▶第4期「ひらめき脳トレプラス教室」募集

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。  
1月10日～2月28日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分、泉ヶ丘市民センターで。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。  
☎12月3～9日に、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へ。三原台、泉北高倉、はるみ、横塚台小学校区にお住まいで初めて参加する方を優先のうえ抽選20人。

認知症予防を中心に、簡単な体操や読

#### 12月の教室・相談などの日程(1、2、3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)	4日(水)、1月8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)	2日(月)、16日(月) 13:30～15:30
■子どもの歯相談室(予約制・無料)	11日(水)、1月8日(水) 9:30～11:00
■25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	18日(水)、1月8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	11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	2月4日(火) 13:30～16:00 2月18日(火) 10:00～15:00 3月18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。  
※輸入輸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)	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、エックス線間接撮影(8枚)を行います。無料。 大腸がん検診：事前を送付する容器に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。 ☎12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。
1月16日(木)	南保健センター	45人	

※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。

### 森と菜園「フォレストガーデン」

豊かな自然が残る南部の丘陵地域にあるフォレストガーデン【地図参照】は、散策路で森林浴ができた、四季折々の花木を見た、自然緑地や木製遊具を設置したわんぱく広場で遊んだりできます。  
また、園内にある野菜作りなどが楽しめる市民菜園では、使用者を募集しています。指導員による栽培指導も受けられ



ます。駐車場あり。市民菜園の募集については詳しくは、広報さかい15ページ参照。  
☎グリーンカムマロ事務局(☎297-5820)か農水産課(☎228-6971 FAX228-7370)。

### 緑道に関するアンケートへのご協力をお願いします

南区役所では、健康づくりを推進するため、身近な緑道を「いつでも」、「気軽に」、「楽しく」運動に取り組めるよう、緑道の一部区間(桃山台側)をウォーキングやランニングのモデルコースとして平成30年度にリニューアルしました。今後の事業実施の際の参考とするため、現在

アンケートを実施しています。ご協力をお願いします。  
※この事業は、平成28年度の南区区民評議会の答申に基づき事業化されたものです。  
☎南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)。



西原公園緑道