



みなみ 6月号

編集・発行 南区役所企画総務課

総人口	139,042人(62人減)	世帯数	59,606帯(84世帯増)
男	64,403人(39人減)	人口密度	3,442人/㎢
女	74,639人(23人減)	面積	40.39㎢

「食」べて備える、夏

6月は食育月間です。食育とは、食事バランスや食事マナー、郷土食など「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を身につけ、それを実践し次世代に伝えていくことです。この機会にご自身の食生活を振り返り、暑い夏も元気な乗りきりましょう。

1日3食、規則正しく食べましょう

食事を抜くと、必要な栄養素が足りなくなる可能性があります。3食食べて、メリハリのある生活をしましょう。3食きちんと食べることは、健康な身体を保つために大切です。



主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食(ごはん、パン、めん類) エネルギーになる	主菜(肉、魚、卵、大豆製品) からだをつくる	副菜(野菜、きのこ、芋、海藻) からだの調子を整える	バランスごはん
ごはん パン うどん	焼き鳥 チーズ 納豆	玉ねぎ(炒める) レタス めかぶ	焼き鳥丼 レタスサンド ネバネバうどん

野菜や塩分などに気を付けた食材を組み合わせるとれた食事をとりましょう。

堺市では「さかい食育目標」を活用した食育に取り組んでいます。

もっと知りたい方は！
さかい食育目標で食育チェック



StayHome応援企画
「おうちごはんを健康に楽しもう」

堺動画チャンネルでレシピ公開中

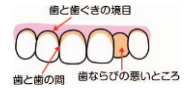


6月4～10日は歯と口の健康週間です

おいしく楽しく食べることは、健康づくりに欠かせない大切なことです。この機会に「歯と口の健康づくり」に取り組みましょう。

歯を守るために大切なこと

- ◆丁寧な歯みがきをしましょう◆
ブラークは細菌の塊で歯垢ともいいます。取り残しがあれば、むし歯、歯周病の原因にもなります。
- 〈歯みがきのポイント〉
①手鏡で確認しながらみがく。
②歯ブラシは鉛筆を持つように。
③みがき残ししやすい場所に注意してみがきましょう。
④歯と歯の間は、歯間部清掃用具を使いましょう。
歯ブラシでは60%ぐらいしかブラークは取れていません。糸つきようじ、デンタルフロス、歯間ブラシを使いましょう。
- ◆かかりつけ歯科医院を持ち、定期的にお口のチェックを受けましょう◆



南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822

区役所1階 市民課・保険年金課窓口の待ち人数がパソコンやスマートフォンでわかります



市民課と保険年金課の窓口でお待ちいただいている人数と対応中の受付番号を南区ホームページで配信しています。

南区トップページの「窓口 現在の待ち人数 混雑予想」【左写真】から確認ください。

また、右の2次元コードからも確認できます。混雑を避けてお越しいただくため、ぜひご利用ください。
南区役所市民課・保険年金課(電話番号は下記参照)



就学援助申請の受け付け

延期していた就学援助金の申請受付を次のとおり実施します。

受け付けは、学校から配布される申請書(市ホームページよりダウンロード可)を学務課へ郵送(6月30日消印有効)か、6月16～30日(土・日曜日は除く)に在籍する学校か南区役所301会議室(午前9時～午後5時15分)で申請してください。

公立小・中学校(国立小・中学校、支援学校は除く)に通う子どものいる家庭で、経済的な理由により就学に困っている方が対象。

詳しくは、学校で配布する「就学援助制度のお知らせ」が広報さかい5ページ、市ホームページ参照。

高校生などに奨学金の申請を受け付け

経済的な理由により、修学にお困りの高校1年生(本年度入学者)と支援学校高等部(専攻科を除く)1～3年生に年額3万2,000円の奨学金を給付します(所得など審査あり)。市ホームページにある申請書を学務課へ郵送か、南区役所301会議室で申請してください。受け付けは7月1～10日(郵送は消印有効、区役所は土・日曜日を除く午前9時～午後5時15分)。選考480人。ただし、府が実施する「奨学のための給付金」を支給できる方(生活保護・生業扶助)受給世帯、府民税・市民税所得割額の合算額が非課税世帯)を除きます。詳しくは広報さかい9ページか市ホームページ参照。

本市における新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、再度延期する可能性があります。感染拡大防止のため、郵送での申請にご協力をお願いします。学務課(〒590-8501(住所不要) ☎228-7485 FAX228-7256)

児童手当現況届の窓口混雑予想

窓口の混雑緩和のため混雑予想を南区ホームページに掲載しています。ご確認の上、お手続きください。なお、今年度の児童手当現況届書の発送は6月10日の予定です。

南区役所子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822



〒590-0141 堺市南区桃山台1丁1番1号 ホームページ http://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html	南区地域整備事務所(道路の維持・管理に関すること) 南区茶山台1丁6番1号 ☎298-6672 FAX291-4390	泉北高速鉄道「梅・木多駅」下車すぐ
企画総務課(庁舎管理・広報・広聴・相談・就学援助・選挙など) ☎290-1800 FAX290-1814 教育相談・就学相談 ☎290-1805	南基幹型包括支援センター(高齢者総合相談窓口) ☎290-1866 FAX290-1866	上下水道局 お客センター(水道・下水道に関すること) ☎0570-02-1132 FAX252-4132
自治推進課(自治会・美化など地域振興活動) ☎290-1803 FAX290-1814 美化担当 ☎290-1815	生活支援課(生活保護に関する事など) ☎290-1810 FAX290-1818	粗大ごみ受付センター(家庭から出る粗大ごみの収集申し込み) ☎0120-00-8400(携帯電話などからは ☎06-6485-5048) 環境業務課 指導係(生活ごみなどの収集) ☎228-7429 FAX229-4454
市民課(戸籍・住民票など証明・届出関係) ☎290-1802 FAX290-2030	地域福祉課(介護・障害者・福祉に関する事など) ☎290-1812 FAX290-1818	泉ヶ丘公園事務所(公園・緑地に関する事) 南区若松台2丁5番2号 ☎291-1800 FAX296-9676
保険年金課(国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など) ☎290-1808 FAX290-1813	子育て支援課(子育てに関する事など) ☎290-1744 FAX296-2822	市税事務所 北区百舌鳥赤畑町1丁3番地1 法人課(税務・税務相談に関する事) ☎231-9741 FAX251-5631 法人課(税務・税務相談に関する事) ☎231-9742 FAX251-5631 市民税課(個人・市民税に関する事) ☎231-9752 FAX251-5632 固定資産税課(固定資産税に関する事) ☎231-9763 FAX251-5633 納税課(市税の納付に関する事) ☎231-9772 FAX251-5634
社会福祉協議会南区事務所(区民プラザ) (市民活動・ボランティアに関する事) ☎295-8250 FAX295-8260	南保健センター(各種健診・健康相談など) ☎293-1222 FAX296-2822 障害者基幹相談支援センター(障害者に関する相談) ☎295-8166 FAX298-0044 エマリス南(就労を希望する障害者への就業・生活支援) ☎292-1826 FAX291-1252	携帯サイト http://www.city.sakai.lg.jp/ikuyaku/sho/minami/index.html