

みなみ



# みなみ 7月号

編集・発行 南区役所企画総務課

総人口	138,938人(104人減)	世帯数	59,597世帯(9世帯減)
男	64,334人(69人減)	人口密度	3,440人/km <sup>2</sup>
女	74,604人(35人減)	面積	40.39km <sup>2</sup>

## 「堺スタイル」での熱中症予防!

十分に感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけましょう 南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822

### 日ごろから健康管理をしよう

- ・日ごろから体温測定、体調チェック
- ・体調が悪いと感じた時は外出を控えよう



### エアコンの使用中でも、換気しよう

- ・30分に1回は数分程度、換気する
- ・できるだけ2方向の窓やドアを開けて空気の流れを作る



### 暑さに備えた体づくりをしよう

- ・外出自粛中に体力の低下が考えられるため、無理のない範囲で1日30分程度は体を動かそう



### マスクを着用している時の注意

- ・マスクを着用している時は、負荷がかかる運動や作業を避ける
  - ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
  - ・人と会話するときや、3密の場所ではマスクを着用する
  - ・のどの渇きを感じにくいので、意識して水分補給をする
- ※2歳未満の子どもはマスクをしない(窒息や熱中症のリスクが高まるため)



### ◎いつもの熱中症予防も大切に

#### 暑さを避けよう

- ・扇風機やエアコンを利用し、部屋の温度を調整する
- ・外出時は日傘や帽子の着用
- ・涼しい服装にする



#### こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給(1日当たり1.2ℓを目安に)
- ・運動した後、大量に汗をかいたときは塩分もとりよう

### 特に注意が必要な方

- ・高齢の方
- ・子ども
- ・障害のある方
- ・体調の悪い方
- ・暑さに慣れていない方

3つの密  
(密閉、密集、密接)  
を避けよう



消防士・救急救命士がお伝えする熱中症対策→3ページ

「堺スタイル」の感染症予防策→12・13ページ

## 募集 世界に一つだけの成人式をつくろう

### ①新成人メッセージ発表者 ②市民憲章朗読者

新成人としての抱負・目標などを発表するメッセージ発表者(1人(グループ))、市民憲章朗読者(1人)を募集します。

南区在住で、来年の新成人(平成12年(2000年)4月2日～13年(2001年)4月1日生まれの方)が対象。

※今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、式典内容に変更がある場合があります。

☎直接か電話、FAX、電子メールで8月31日(消印有効)までに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、昼間の



前回の成人式の様子

連絡先(電子メール可)、希望項目①か②を書いて、南区役所自治推進課(〒590-0141 南区桃山台1丁1-1 ☎290-1803 FAX290-1814 mjmj@city.sakai.lg.jp)へ。

## 令和2年度校区まつり中止のお知らせ

例年、7・8月に開催されている校区のまつりについて、今年度、中止される校区は以下のとおりです。

開催月	校区名
7月	美木多、高倉台、御池台
8月	福泉中央、美木多、宮山台、竹城台、茶山台、若松台、横塚台、晴美台、三原台、桃山台、赤坂台、新槍尾台、城山台、原山台

南区役所自治推進課 ☎290-1803 FAX290-1814

### 令和2年度ふれあいスポーツ大会の中止について

7月12日(日)に開催を予定していた「ふれあいスポーツ大会」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場される方や大会の開催に協力いただく方々の健康・安全面を最優先

に考慮した結果、開催を中止することとしました。ご理解をいただきますようお願いいたします。

詳しくは南区ホームページ参照。南区自治連合協議会事務局(南区役所自治推進課内) ☎290-1803 FAX290-1814

## 令和2年度

## 南区ふれあいまつり中止について

11月8日(日)に開催を予定していた「南区ふれあいまつり」、11月6～8日に開催を予定していた「絵画・フォト展」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場される方や開催に協力いただく方々の健康・安全面を最優先に考慮した結果、開催を中止することとしました。

本まつりを楽しみにされていた皆さんには残念ですが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

詳しくは南区ホームページ参照。南区ふれあいまつり実行委員会事務局(南区役所自治推進課内) ☎290-1803 FAX290-1814

<p>〒590-0141 堺市南区桃山台1丁1番1号 ホームページ <a href="http://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html">http://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html</a></p>		<p>南地域整備事務所(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</p>		<p>泉北高速鉄道「梅・美木多駅」下車すぐ</p>	
<p>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 ☎290-1805</p>		<p>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</p>		<p>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</p>	
<p>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</p>		<p>生活支援課(生活保護に関することなど) ☎290-1810 FAX290-1818</p>		<p>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</p>	
<p>市民課(戸籍・住民票など証明・届出関係) ☎290-1802 FAX290-2030</p>		<p>地域福祉課(介護・障害者・福祉に関することなど) ☎290-1812 FAX290-1818</p>		<p>市税事務所 北区百舌鳥赤畑町1丁3番地1 法人課税課(軽自動車税に関すること) ☎231-9741 FAX251-5631 (法人市民税、事業所税に関すること) ☎231-9742 FAX251-5631 市民税課(個人市・府民税に関すること) ☎231-9752 FAX251-5632 固定資産税課(固定資産税に関すること) ☎231-9763 FAX251-5633 納税課(市税の納付に関すること) ☎231-9772 FAX251-5634</p>	
<p>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</p>		<p>子育て支援課(子育てに関することなど) ☎290-1744 FAX296-2822</p>		<p>南区役所内</p>	
<p>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こと) ☎295-8250 FAX295-8260</p>		<p>南保健センター(各種健診・健康相談など) ☎293-1222 FAX296-2822</p>		<p>泉ヶ丘公園事務所(公園・緑地に関すること) 南区若松台2丁5番2号 ☎291-1800 FAX296-9676</p>	
		<p>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</p>		<p>第2駐車場もご利用ください</p>	
		<p>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</p>		<p>携帯サイト <a href="http://www.city.sakai.lg.jp/i/kuyaku/sho/minami/index.html">http://www.city.sakai.lg.jp/i/kuyaku/sho/minami/index.html</a></p>	