



子育て支援課だより

南区役所 4階
☎290-1744 FAX296-2822

皆さんの子育てを応援しています!

南区では「子どもの育ちを応援するよ!」をスローガンに、子育て中の方とその子どもを応援しています。子育て支援課に、お気軽にご相談ください。



南区ホームページ
(2次元コード)

▶「みみちゃんルーム」の利用予約受付時間を拡大します

8月3日(月)より午後の部の当日予約を開始します。

詳しくは、南区ホームページ(2次元コード)からご確認ください。



▶みんなの子育てひろば

南区に9ヶ所あるみんなの子育てひろばは、6月初旬から順次開

室しています。現在、予約制や時間制限を設けているところもあります。詳しくは、各みんもの子育てひろばへお問い合わせください。南区ホームページ(2次元コード)、各みんもの子育てひろばのブログやフェイスブックで確認することもできます。

指定難病患者・小児慢性特定疾病児童等のための就労相談

難病患者で働きたい方や働き続ける事を不安に思っている方を対象に、難病患者支援センターの難病支援員が相談に応じます(仕事のあっせんは行っていません)。9月9日(水)、午前10時30分〜午

後4時(1人90分以内)、南保健センター(南区役所)で。無料。☎電話かFAXで難病患者支援センター(☎275-5056 FAX275-5038)へ。先着3人。☎難病患者支援センターか保健医療課(☎228-7582 FAX222-1406)



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

暑い夏を乗り越えましょう

暑い日が続きます。高齢者の健康を守るには、脱水や熱中症を防ぐための水分補給、そして暑さに負けない体力を維持するための食事が重要です。暑い日が続くと、のど越しがよくさっぱりした食事になりがちですが、水分の多い食事が続くと胃液が薄まり、さらに食欲不振を起こすことがあります。



毎日の食事では、良質のたんぱく質を摂ることを心がけてください。良質のたんぱく質とは、8種類ある必須アミノ酸を多く含んで

いるたんぱく質のことで、肉、魚、乳製品など、主に動物性の食品や豆類に多く含まれています。これらと、野菜を組み合わせた献立を組み合わせることで、バランスがよくなります。さらに夏は、色とりどりの夏野菜が見た目を楽しませてくれるので、食欲が出るように、盛り付けなども工夫するのも良いですね。水分補給とバランスの良い食事です暑い夏を乗り越えましょう。



お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鶴谷台含む)・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



南保健センターだより

南区役所 4階
☎293-1222 FAX296-2822

教室・相談などの日程

事業名	日程	時間	対象・内容
離乳食講習会(予約制・無料)	8月5日(水) 9月2日(水)	①10:00~10:30 ②11:00~11:30	5~6カ月児の保護者が対象。離乳食初期の話、保護者の試食があります。
生活習慣病予防相談(予約制・無料)	8月19日(水)	9:30~11:00	検査を伴わない健康相談。
食生活相談(予約制・無料)			管理栄養士による生活習慣病予防など食生活についての相談。
検査・相談(肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査・HIV検査・梅毒検査・クラミジア検査(無料)(HTLV-1検査)・堺市民のみ・有料)	8月11日(火)	14:30~16:30	診断書の発行はできません。肝炎ウイルス検査・風しん抗体検査については対象者の条件があります。
精神保健福祉相談(予約制・無料)	8月25日(火)	14:00~16:00	こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談。
	8月28日(金)		
成人の歯科相談(予約制・無料)	8月17日(月)	13:30~15:30	歯科医師による検診と相談。歯科衛生士による歯みがき指導。成人・妊婦が対象。親子で歯科相談も可。
	9月7日(月)		
子どもの歯相談室(予約制・無料)	8月3日(月)	9:30~11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月~4歳未満の子どもには、フッ素塗布あり(1回限り)。
	9月7日(月)		
	8月26日(水)		
BCG予防接種(個別通知・無料)	8月26日(水)	13:00~15:00	生後5カ月児に個別通知。1歳未満の子どもが対象。
妊婦教室(予約制・無料)	8月19日(水)	13:15~15:20	妊婦とその家族が対象(子どもの同伴不可)。
骨粗しょう症予防検診(予約制・有料)	9月8日(火)	13:00~15:00	18歳以上が対象。予約受付後に個別通知。

○4カ月児検診・1歳6カ月児検診・3歳児検診(3歳6カ月児が対象)(無料)…個別通知。転入転出の場合は同センターへお問い合わせください。
○検便(腸内病原菌等)検査(有料)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)

新型コロナウイルスの影響に伴い中止や延期となることがあります。また、天候の悪化などにより事業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。

胃がん検診・大腸がん検診【集団検診】 (バリウムによる間接撮影)

日程	実施場所	定員(先着)	時間
9月14日(月)	はるみ小学校	25人	予約制(午前) 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ください。
9月17日(木)	桃山台小学校		
9月24日(木)	原山ひかり小学校		
9月30日(水)	茶山台小学校		

50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制(無料)。大腸がん検診のみの受診は不可。

肺がん・結核検診【集団検診】 (胸部エックス線直接撮影)

日程	実施場所	受付時間
9月14日(月)	はるみ小学校	9:00~11:00
9月17日(木)	桃山台小学校	
9月24日(木)	原山ひかり小学校	
9月30日(水)	茶山台小学校	

40歳以上の方が対象(無料)。直接会場へ。ただし、たん検査を希望の方は(条件あり)検診日10日前までに要予約。どちらの検診も車のご来場はご遠慮ください。
☎8月3日からがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(午前9時~午後8時))へ。

堺おうちグルメ 夏休みに親子でつくってみませんか?

~第1弾 ふわとろフレンチトーストとジュシーハンバーグのつくり方~
市ホームページ「堺おうちグルメ」で、簡単でおいしくつくることができる料理のレシピを公開しています。



堺おうちグルメ

おうちフィットネス講座

今こそ体質改善!運動のプロから無理なく続けるコツを学びませんか。講師はみんなの Well.net 健康運動指導士・森永裕美さん。自宅で行える簡単エクササイズのほか、食生活やアンタルケアなどの健康講座もあります。
8月13日(木)、午前9時30分~11時30分、南保健センターで。20~64歳の方が対象。無料。運動し

やすい服装で、タオル、飲み物を持参、マスク着用。
☎受付中。
電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着10人。



第2期ひらめき脳トレプラス教室

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、食生活のポイントアドバイスなどを行う全8回の教室です。
9月3日~10月22日の毎週木曜日、午後1時30分~3時、梅文化会館(梅・美木多駅前)で。全回出席できる方で要支援・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65歳以上の方が対象。無料。筆記用具、タオル、飲み物を持参、マスク着用。第2期対象小学校区(福泉中央、桃山台、原山ひかり、庭代台、御池台)。
☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を8月5~11日に南保健センターへ。抽選10人。第3・4期についてはお問い合わせください。