



### 子育て支援課だより

南区役所 4階  
☎290-1744 FAX296-2822

#### ▶【子育て支援コーディネーター講座】「認定こども園等の入所申請について」予約制

認定こども園と幼稚園の違いは何だろう。入園するにはどうしたらいいのなど、いろいろな疑問にお答えします。

9月8日(火)、午前10時30分～11時30分、南区役所 2階201・202会議室で。未就園児とその保護者が対象。無料。

☎9月1日、午前10時から電話で同課へ。先着15組。  
※託児はありません。保護者と一緒に参加できます。おもちゃや身の回りの物をご持参ください。

#### ▶各園の園庭開放後期一覧表



(南区ホームページ園庭開放)



※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、中止になる場合もあります。ご利用の際は、各園のホームページやお電話でご確認ください。

#### ▶子育て支援コーディネーター個別相談会

認定こども園、保育所(園)、幼稚園などの利用をお考えの方に、個別相談会を実施します。

9月14・15・17・18日、午前11時、午後1時30分、2時30分、3時30分(各30分程度)、子育て支援課で。未就学児とその保護者、妊婦が対象。無料。

予約受付は9月7日、午前10時から電話で住所、氏名、電話番号、子どもの年齢、希望日時を同課へ。先着各1組。



### 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  
〒1minami-kikangata@sakai-syakyo.net

高齢者の総合相談窓口

#### フレイル予防について

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下した、健康な状態と要介護状態の中間的な状態のことをいいます。

フレイルを予防するには、「あるく(身体活動)」「しゃべる(社会参加)」「たべる(食生活・口腔機能)」これら3つのことを、うまく循環させることが大切です。

加齢に伴うさまざまな身体活動の低下は、日ごろの生活に3つのこと

を意識し、体操を取り入れたり、栄養に気を付ける、社会参加をすることなど、健康づくりを意識することで防ぐことができます。

「大切なあ・し・た」のために、今日からできることをはじめて、自分らしい自立した生活をめざしましょう。

地域包括支援センターでは「運動ができるところを教えてください」「介護保険を利用するにはどうすればよいか」などのご相談も受けています。お気軽にご相談ください。

お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鴨台含む)・赤坂台・新増尾台・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・京北高倉・はるみ・横家台	南第4地域包括支援センター ☎291-6681 FAX291-6682

#### 南消防署

### 「予防救急」に取り組みましょう！

救急件数は、全国的に年々増加しています。救急車が必要になるようなケガや病気には、家庭内での転倒事故など少しの注意や心が

けで防げるものがあります。身の回りに電気コードや段差などのつまずきやすい物はないか、再確認しましょう。

病院に行った方がいい？応急手当の方法は？近くの救急病院はどこ？救急車を呼んだ方がいいか迷ったときは、「救急安心センターおおさか」(☎7119か☎06-6582-7119)をご利用ください。医師・

看護師・相談員が24時間365日対応しています。  
☎南消防署(☎299-0119 FAX298-0119)

#### もうすぐ着きます



### 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)	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、調理の実演があります。
	10月7日(水)		
生活習慣病予防相談(予約制・無料)			検査を伴わない健康相談。
食生活相談(予約制・無料)	9月16日(水)	9:30～11:00	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。
			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)	9月8日(火)	14:30～16:30	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。
	9月25日(金)	14:00～16:00	
成人の歯科相談(予約制・無料)	9月7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28日(月)		
子どもの歯相談室(予約制・無料)	9月7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)。
	10月5日(月)		
	9月23日(水)		
BCG 予防接種(個別通知・無料)	9月23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)	9月15日(火)	13:15～15:15	妊婦とその家族が対象(子どもの同伴不可)。
	10月21日(水)		

○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)(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(祝休日を除く)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	時間
☆10月1日(木)	上神谷小学校	9:00～11:30
☆10月7日(水)	福泉中央小学校	
10月15日(木)	城山台小学校	
10月21日(水)	若松台小学校	
10月26日(月)	赤坂台小学校	
☆10月28日(水)	竹城台小学校	
10月29日(木)	南保健センター	

50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。定員は先着25人(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	時間
☆10月1日(木)	上神谷小学校	9:00～11:00
10月2日(金)	赤坂台小学校	13:30～15:30
☆10月7日(水)	福泉中央小学校	9:00～11:00
10月8日(木)	若松台小学校	13:30～15:30
10月12日(月)	城山台小学校	13:30～15:30
☆10月28日(水)	竹城台小学校	9:00～11:00

40歳以上の方が対象。予約制。定員は先着55人(無料)。たん検診(条件あり)も同時受診可。☎どちらの検診も、9月2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。詳しい受付時間は、予約受付後に送付する検診通知でご確認ください。

☆胃がん・肺がん同時開催。  
小学校での開催の場合は、車でのご来場はご遠慮ください。

#### ウォーキング講座

健康のために、ウォーキングをはじめませんか。健康運動指導士と効果的なウォーキングの基礎を学びます。

2日間コース。①10月7・14日、②10月21・28日。※①と②の内容は同じです。午前9時30分～11時30分、南区役所 2階201・202会議室で。室内での講義と実技、野外でのウォーキングがあります。無料。☎9月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を南保健センターへ。先着各7人。

#### おいしい料理勉強会

元気で過ごすためには毎日の食事が大切です。たんぱく質をしっかりととり、栄養不足を予防するための食事の話と、家庭で簡単にできるメニューの実演をします。試食はあります。講師は管理栄養士・村口千鶴子さん。

9月29日(火)、午前10～11時45分、南保健センターで。65歳以上の方(特に食が細い、やせ型、最近体重が減ってきた方)が対象。無料。☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月2～25日に同センターへ。先着12人。

#### 健康づくり教室

食事バランスや減塩、運動など、「食」を中心とした健康づくりについて学びます。

10月2・9・16・30日、11月6・13・20日、午前10時～正午(10月9日は午前9時30分から)、南保健センターで。無料。おおむね74歳までの初めて参加する方で全回参加できる方が対象。修了者は、食生活改善ボランティア「和(やわぎ)会」の会員として地域での健康づくり活動に参加できます。☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を9月2日～10月1日に同センターへ。先着15人。