



みなみ

11月号

編集・発行 南区役所企画総務課

「人のうごき」のコーナーは、
現在、国勢調査を
集計中のため、
掲載を休みます。



自然のなかで運動しよう!

南区役所企画総務課
(☎290-1800 FAX290-1814)



できれば、毎日の
最低でも
週に3~4回が
効果的です。

健康によい運動とは

血管や筋肉の老化を予防し、心肺機能や筋力を維持する運動のこと。今ある能力を最大限に生かすために次の運動を心がけましょう。

- ▷ 全身持久力の運動 (ウォーキングなど)
- ▷ 筋力運動 (スクワットなど)
- ▷ 柔軟運動 (ストレッチなど)

▷ 運動に関するご相談は
南保健センターへ

リニューアルオープンした公園で
自然と触れ合いながら運動☆

南区役所企画総務課では、緑道ウォーキングマップを配架しています。ぜひご利用ください。

運動をする際の服装について

- ▷ 服装 シャツやズボンが動きやすく、ゆとりのあるものを選びましょう。下着や靴下は通気性のよい木綿製などがおすすめです。
- ▷ 帽子 日差しを避けるだけでなく頭を守る役割もあります。
- ▷ タオル 汗をふくだけでなく寒い時はマフラー代わりの防寒などいろいろな使い方ができます。
- ▷ シューズ ウォーキングで着地する際、かかとへの衝撃は体重の1.5倍にもなります。クッションの効いたシューズを選びましょう。

※夜間にウォーキングをする際、黒っぽい服はドライバーから見えにくく危険です。明るい色や、反射性のある素材を使った服などを着ましょう!

コロナ禍での留意点

■ウォーキング・ジョギング

- ▷ 一人または少人数で実施
- ▷ 空いた時間・場所を選ぶ
- ▷ 他の人との距離を確保
- ▷ すれ違う時は距離をとる

■ストレッチ

- ▷ 自宅で動画を活用
- ▷ こまめに換気

堺市成人式(南区)の開催について

来年、1月11日(祝日)にビッグ・アイ(泉ヶ丘駅前)で成人式を開催します。

平成12年(2000年)4月2日~13年(2001年)4月1日に生まれた方が対象。また、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、2部制(下表

参照)での開催となりますので、対象の式典にご参加ください。

詳しくは、南区ホームページ参照。

南区役所自治推進課
(☎290-1803 FAX290-1814)



	時間	対象中学校区
第1部	10時 開式(9時30分 開場)	宮山台・若松台・三原台・原山台・庭代台
第2部	13時 開式(12時30分 開場)	福泉南・晴美台・赤坂台・美木多

※対象の式典に参加できない場合は、もう一方の式典に参加可能です。

令和2年度校区まつり 中止のお知らせ

例年、11月に開催されている高倉

台西校区のまつりは、今年度中止となりました。ご理解をいただきますようお願いいたします。南区役所自治推進課(☎290-1803 FAX290-1814)

WEBサウスイェスタ2020を 南区ホームページ上で開催します

9月に募集した「絵画・フォト展」の応募作品や、過去の「南区ふれあいまつり」の様子を公開します。また、「minami キャンドルナイト」、「みなみ交流 E・K・I・D・E・N」、「田んぼに GO! 畑に GO!」など南区の主要なイベントの様子や、南区の魅力あるスポット、公園・文化財などの情報を紹介します。

ぜひご覧ください。詳しくは、南区ホームページ参照。

▷ 公開期間=11月2日(月)~当面の間

南区役所自治推進課(☎290-1803 FAX290-1814)

WEBサウスイェスタ2020 [検索](#)

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のためご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、次のイベント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。

▷ 南区クリーンキャンペーン(例年11月開催) 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)

▷ minami キャンドルナイト・イルミネーション(例年12月開催) 南区役所企画総務課(☎290-1800 FAX290-1814)

南区役所 〒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>
Twitter: @mimichanminami

1階 ●市民課 ☎290-1802 FAX290-2030 [住民票・戸籍などの証明・届出・印鑑登録、マイナンバー]	●保険年金課 ☎290-1808 FAX290-1813 [国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など]
●社会福祉協議会南区事務所 [市民活動・ボランティアに関することなど] ☎295-8250 FAX295-8260	●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
●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	●エマリス南 ☎292-1826 FAX291-1252 [就労を希望する障害者への就業・生活支援]
●企画総務課 ☎290-1800 FAX290-1814 [庁舎管理・広報・広聴・相談・就学援助・選挙など]	●自治推進課 ☎290-1803 FAX290-1814 [自治会・美化など地域振興活動]
●地域福祉課 ☎290-1812 FAX290-1818 [介護・障害福祉・高齢福祉に関することなど]	●生活支援課 ☎290-1810 FAX290-1818 [生活保護に関することなど]
●南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822 [母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など]	●子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822 [児童手当・児童扶養手当・認定こども園・女性・ひとり親・児童相談]
●教育相談・就学相談 ☎290-1805	●美化担当 ☎290-1815

東区役所 臨時駐車場
南区役所 臨時駐車場
第2駐車場もご利用ください

(区役所外)

- 南部地域整備事務所 ☎298-6572 FAX291-4390
[道路の維持・管理に関すること]
- 上下水道局 お客様センター ☎0570-02-1132 FAX252-4132
[水道・下水道に関すること]
- 相大ごみ受付センター ☎0120-00-8400
[家庭から出る相大ごみの収集申し込み]
(携帯電話などからは ☎06-6485-5048)
- 環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX229-4454
[生活ごみなどの収集]
- 泉ヶ丘公園事務所 ☎291-1800 FAX296-9676
[公園・緑地に関すること]
- 市税事務所
法人諸税課 ☎231-9741 FAX251-5631
[軽自動車税に関すること]
市民税課 ☎231-9752 FAX251-5632
[個人市・府民税に関すること]
固定資産税課 ☎231-9763 FAX251-5633
[固定資産税に関すること]
納税課 ☎231-9772 FAX251-5634
[市税の納付に関すること]