



子育て支援課だより

南区役所 4階
☎290-1744 FAX296-2822

■南区役所子育て支援課のホームページはこちら →



▶次の内容を確認することができます

▷園庭開放一覧表、支援課だより、保育士・保健師・子育て支援コーディネーターだより、南区おでかけマップ

▷みんなの子育てひろばについて
▷地域の子育てサロンについて
▷認定こども園の空き状況など

▶南区のイベントカレンダーはこちら →



南区役所2階子育てひろば

『みみちゃんルーム』

インターネット予約ができます!!

「みみちゃんルーム」の予約がインターネットでもできるようになりました。

▶【利用方法】 要予約

時間ごとに各4組ずつの予約制にします。午前の部：10時30分～12時。午後の部：13時30分～15時。続けての利用は不可。入室時に検温チェックと問診がありますのでご了承ください。また、入室後についても当面の間は家族ごとに2mの距離をあけて遊んでいたくようお願いいたします。

▶【予約方法】

▷インターネット予約

はこちらから →



▷電話予約：予約専用電話は(☎297-1744)

▷予約時間
・午前の部：前日(申込日が土日祝にあたる時は直前の開庁日)
・午後の部：前日および当日午前中
・受付時間：10～12時
12時45分～16時



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
✉minami-kikangata@sakai-syakyonet

冬の入浴中の注意点

寒い季節になりました。温かいお風呂に入ると、血行がよくなり心身共にリラックスできますが、入浴で事故が起こりやすく、注意が必要です。

脱衣所や浴室は温かくし、入浴前後の室温差を出来るだけ小さくしましょう。

熱過ぎるお湯に長時間入ると血圧が上がりがち立上りがなくなることがあります。湯船の温度は41℃以下にし、心疾患や高血圧症の方はできるだけ半身浴を心がけ心臓への負担を軽くしましょう。入浴時は、すぐに

は浴槽に入らず、心臓に遠い手や足にお湯をかけるなど、温度に慣らしてから入りましょう。

湯船の出入りに手すりが欲しいなど住宅改修を希望する場合は担当ケアマネジャーもしくは下記の地域包括支援センターまでご連絡ください。

安全に入浴し、気持ちよく毎日をご過ごしなさい。



お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鶯谷台含む)・赤坂台・新槍尾台・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

事業名	日程	時間	対象・内容
離乳食講習会(予約制・無料)	12月2日(水)	①9:30～10:10 ②10:30～11:10	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。
生活習慣病予防相談(予約制・無料)	1月6日(水)		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)	12月16日(水)	9:30～11:00	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)	12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。
	12月22日(火)	14:00～16:00	
	12月25日(金)		
成人の歯科相談(予約制・無料)	12月21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。
	1月18日(月)		
子どもの歯相談室(予約制・無料)	12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)。
	1月18日(月)		
	12月23日(水)	13:30～15:00	
BCG予防接種(個別通知・無料)	12月16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。
	1月6日(水)		
赤ちゃんといっしょ(予約制・無料)	12月9日(水)	13:30～14:15	生後4カ月未満の子どもと保護者が対象。
妊婦教室(予約制・無料)	12月9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)	2月9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や天候の悪化などに伴い中止や延期となることがあります。実施の有無については、お問い合わせください。

がん検診 【集団検診・予約制、無料】

胃がん検診(バリウムによる間接撮影)・大腸がん検診
対象50歳以上の偶数年齢の方。先着25人。

日程	実施場所	時間
1月14日(木)	南保健センター	9:00～11:30

大腸がん検診のみの受診は不可。

☎12月2日からがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(9～20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。なお、無料がん検診は、医療機関でも受診可能。詳しくは、市ホームページ参照。

見て学ぶ！健やか料理勉強会 ～1時間で作るおせち料理～

おせち料理を通して、健やかな食生活について学びませんか。食事バランスの話と簡単に作れるおせち料理の実演を行います。
12月23日(水)、10～11時45分、南保健センターで。おむね64歳以下の方が対象。無料。

☎電話か FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を12月2～22日に同センターへ。先着12人。



第4期「ひらめき脳トレプラス教室」募集

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、食生活ワンポイントアドバイスなどの全8回の教室です。

1月22日～3月12日の毎週金曜日9時30分～11時、泉ヶ丘市民センター3階図書館ホール(泉ヶ丘駅前)で。全回参加できる方で要支援・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。対象小学校区(三原台、泉北高倉、はるみ、横塚台)。

☎電話か FAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を12月3～9日に南保健センターへ。抽選10人。



堺おうちグルメ～クリスマスにつくってみませんか？～

YouTubeの堺動画チャンネルに、簡単で美味しく作ることができる料理の動画を公開しています。第2弾は「鶏肉のオレンジソース煮」の作り方です。クリスマスに作ってみませんか。

堺動画チャンネルはこちらから →



鶏肉のオレンジソース煮