



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】「仕事復帰に向けての家族の準備・応援講座」

4月からの仕事復帰。働きながら子育てする先輩ママやパパの体験談を聞いてみませんか？

2月22日(月)11~12時20分。インターネットサービス Webexにて開催(通信料等は各自負担)。

☑堺市電子申請システムにて2月1日10時~10日17時30分。無料。先着6組。

4月から子どもを預けて仕事をする保護者が対象。

南区役所2階子育てひろば

「みみちゃんルーム」

▶【利用方法】 要予約

- ・午前の部：10時30分~12時
- ・午後の部：13時30分~15時

▶【予約方法】

▷インターネット予約

はこちら →

前日より予約受付。

午後の部は、当日11時

30分まで。

▷電話予約：予約専用電話

☎297-1744

(予約時間)

前日(申込日が土・日曜日、祝日

の時は直前の開庁日)。午後の部

のみ当日午前中まで。

受付時間：10~12時

12時45分~16時

※注意事項：連日および続けるの

利用は不可。発熱、鼻水や咳の症

状がある場合は利用できません。



堺市電子申請システム



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

〒595-0291 minami-kikangata@sakai-syakyu.net

地域での見守りをお願いします

南区は高齢化率、高齢者人口が市内で1番高く、高齢化率は45%を超えた地域もあります。それに伴って高齢者の一人暮らし、高齢者夫婦の世帯が増えています。「新聞や郵便物がたまっている」、「最近姿をみない」は、異変に気付くポイントです。家の中で動けなくなっていたが、早期発見で大事に至らなかったことが実際にありました。身内の方、近隣の方、配達の方など、お互い見守り合う「安心した地域づくり」

へとつながっています。「おかしいな」と思ったときは、南基幹型包括支援センターやお近くの地域包括支援センターなどの関係機関などに連絡してください。



お住まいの小学校区	相談窓口
美木多(鶯谷台含む)・赤坂台・新輪尾台・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)	2月3日(水)	10:00~10:40 11:00~11:40	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。
	3月3日(水)		
カミカミバクバク離乳食講習会(予約制・無料)	2月10日(水)		8~10カ月児の保護者が対象。3回食への進め方の話。
生活習慣病予防相談(予約制・無料)	2月17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)			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)	2月9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。
	2月26日(金)	14:00~16:00	
成人の歯科相談(予約制・無料)	2月8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。
	3月1日(月)		
子どもの歯科相談室(予約制・無料)	2月1日(月)	9:30~11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月~4歳未満の子どものは、フッ素塗布あり(1回限り)。
	3月1日(月)		
	2月24日(水)		
BCG予防接種(個別通知・無料)	2月24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。
赤ちゃんといっしょ(予約制・無料)	2月17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)	3月17日(水)	13:15~15:15	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)	3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
3月11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。

肺がん・結核検診(胸部エックス線直接撮影)
対象40歳以上の方。先着55人。

日程	実施場所	時間
3月16日(火)	南保健センター	13:30~15:30

たん検査(条件あり)も追加で受診可。10日前までに予約が必要。

☑どちらの検診も、2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。



予約はこちらから →

南区の減塩メニュー提供協力店のご紹介

健康な食生活を応援するため、南区では下記3店舗に協力いただき、「1食あたりの食塩相当量が3g以下のバランスメニュー」が販売されています。いずれも配達可。販売期間は3月末まで。日ごろの塩分摂取の見直しや健康管理にお役立てください。配達料など



詳しくは市ホームページ参照。

お店の詳しい情報は
こちら →



店舗	住所
自家焙煎工房カフェ little island 三原台公園前店	南区三原台3-1-4
ハートフルサンク	南区桃山台3-1-3
横塚台レストラン	南区横塚台3-1-2

おいしい料理勉強会

いつまでも元気で過ごすためには毎日の食事が大切です。栄養不足を予防するための食事の話と、お家にあるもので簡単に作れる料理の紹介を行います。講師は管理栄養士・小堀住子さん。試食はありません。

2月26日(金)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2月2~24日に同センターへ。先着12人。

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代表理事・阪本裕野さんです。自宅でもできる簡単エクササイズのほか、食生活やデンタルケアなどの健康講座もあります。

2月19日(金)9時30分~11時、南保健センターで。20~64歳の方が対象。無料。
☑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。

