



子育て支援課だより

南区役所 4階
☎290-1744 FAX296-2822

南区役所2階子育てひろば 「のみちゃんルーム」

乳幼児とその保護者が気軽に集い、遊んだり交流したりする場です。子育てに関する相談や地域の子育て支援の情報提供を行っています。

▶【利用方法】 要予約

- ・午前部：10時30分～12時
- ・午後部：13時30分～15時

▶【予約方法】

- ▷インターネット予約
- ▷こちら →



前日より予約受付。午後部は、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：連日および続けての利用は不可。発熱、鼻水や咳の症状がある場合は利用できません。

鴨谷体育館

南区鴨谷台2丁4-1 ☎296-1717
FAX294-1766 休館日3月8日(月)

▶鴨谷フェスタ2021

リアリティ野球盤やおやこ体操など広い体育館で、良い汗を流しましょう。開催日：3月13日(土) 参加費：無料 対象の学年は2020年度のもの。詳細は鴨谷体育館ホームページをご覧ください。

項目	時間	対象	定員	申込方法
リアリティ野球盤	10:30～12:00 13:30～15:00	小学生以上のグループ	各先着3組 (1組6人まで)	3月1日～ 9:00～21:00 ホームページが 直接来館にて受付
鴨谷オリジナル迷路	9:30～10:30	年少～年長	先着15人	
絵本で親子運動	11:00～12:00	未就園児とその保護者	先着10組	
五感を癒すヨガ	15:00～16:00	中学生以上	先着10人	

▶春の短期ジュニアスクール開講

受講には上靴が必要。3月9～15日にホームページから来館で受け付け。

日程	種目	時間	対象	定員(先着)	参加費
3月29日(月)	鉄棒	10:00～ 11:10	小学1～ 3年生	32人	3,300円(税込) 3回分 初日に一括支払い
3月30日(火)	跳び箱				
3月31日(水)	マット				



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
高齢者の総合相談窓口

介護保険サービスで安心した生活を

「今までできていた家事が、最近できなくなってきた」という話を、ときどき聞きます。介護保険サービスを利用しているかどうと、中には未申請の方もいます。家事をすることは、運動することにもなるので、筋力保持にもつながります。自分のことは、できるだけ自分でやりたいと思うのは、ごく自然のことです。でも、体の状態によっては、「少しだけ助けてもらおうかな」と思うこ

とも大切です。ご自身やご家族で介護申請を行うこともできますし、外出が困難な方は、お近くの地域包括支援センターが申請のお手伝いをしますので、ご相談ください。

介護保険サービスを利用しようと思ったら、下記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(鴨谷台含む)・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

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ことに不安を感じている方を対象に、難病患者支援センターの難病支援員が相談に応じます(仕事のあつせんは行いません)。

3月18日(木)10時30分～16時(1人90分以内)、南保健センターで。

無料。
☎受付中。電話かFAXで氏名、電話・FAX番号を難病患者支援センター(☎275-5056 FAX275-5038)へ。先着3人。



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)	3月3日(水)	①10:00～10:40 ②11:00～11:40	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。
生活習慣病予防相談(予約制・無料)	3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)	3月9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)	3月23日(火) 3月26日(金)	14:00～16:00	
成人の歯科相談(予約制・無料)	3月1日(月) 3月22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。
子どもの歯相談室(予約制・無料)	3月1日(月) 3月24日(水)	9:30～11:00 13:30～15:00	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)。
BCG予防接種(個別通知・無料)	3月10日(水) 3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)	3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)。

- 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。

見て学ぶ! 健やか料理勉強会 ～包丁いらずの技アリおつまみ料理～

“もう一品”にもおすすめな小皿料理を通して、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小皿料理を紹介します。

3月19日(金)10～11時45分、南保健センターで。おおむね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3月2～17日に同センターへ。先着12人。



堺おうちグルメリ かんたん抹茶料理



おうちで過ごす日に、さっとできてホッとする抹茶の料理を家族や友達と一緒に作ってみませんか。堺おうちグルメリの第3弾は抹茶を使った「どら焼き」と「お茶漬け」の作り方です。抹茶の緑色が春の新緑をイメージし、飲むだけではない抹茶の新しい魅力を楽しめます。

堺おうちグルメリは
こちら →



未就学おやこ食育体験講座

食育の体験遊びを親子でしませんか。野菜スタンプでオリジナルパンダナを作ります。パンダナは持ち帰れます。栄養士から食育の話もあります。

3月26日(金)①10～10時45分、②11～11時45分、南保健センターで。未就学の子どものとその保護者が対象。対象者以外の同伴不可。無料。

☎電話かFAXで住所、参加者全員の氏名、年齢、電話番号を3月3～24日に同センターへ。各回先着4組。

「高齢者いい歯自慢コンテスト」 中止のお知らせ

市と堺市歯科医師会では80歳以上の方を対象に、例年「高齢者いい歯自慢コンテスト」を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、令和3年度の開催は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。

「どうすればいいの?」 はじめてのお口のケア動画 ～今こそしっかり口腔ケアを～

ジュースやお菓子をダラダラと食べる習慣がつくと、口の中はむし歯がでやすい状態になります。時間を決めて食べ、食後は歯磨きを忘れずにしましょう。特に生え始めたばかりの乳歯はむし歯になりやすいのでしっかりケアすることが大切です。仕上げ磨きのポイントを動画で紹介しています。むし歯予防のために実践しましょう。

仕上げ磨きの
ポイントは
こちら →

