



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

「みみちゃんルーム」

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
はちら →



前日より予約受付。午後の部は、当日前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)。午後の部のみ当日前午中まで。

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。

鳴谷体育館

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

▶鴨谷フェスタ2021

アリア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
アリアティ野球盤	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～
鴨谷オリジナル迷路	9：30～10：30	年少～年長	先着15人	9：00～21：00
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	ホームページから直接来館にて受付
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
3月30日(火)	跳び箱				初日に一括支払い
3月31日(水)	マット				



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ヶ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) 食生活相談(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。 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)		3月9日(火) 3月23日(火) 3月26日(金)	14：30～16：30 14：00～16：00	ここでの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談。
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 13：30～15：00	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・妊娠が対象。親子で歯科相談も可。
子どもの歯相談(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ヶ月～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ヶ月児に個別通知。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ヶ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ヶ月児健診・1歳6ヶ月児健診・3歳児健診(3歳6ヶ月児が対象)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。

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1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よ
れる小皿料理を紹介します。

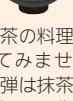
3月19日(金)10～11時45分、南保健
センターで。おおむね64歳以下の方
が対象。無料。

■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
かんたん抹茶料理

おうちで過ごす日には、
さっとできホットする抹茶の料理を
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
を作ります。パンダは持ち帰れます。
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」を開催しておりましたが、
新型コロナウイルス感染
拡大防止の観点を踏まえ、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グラダ
ラと食べる習慣がつくと、口
の中はむし歯ができるやすい状
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 →



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-syakyo.net

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伺うと、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。

