



人口	135,992人 (152人減)
世帯	59,309世帯 (38世帯減)
人口密度	3,367人/k㎡
面積	40.39k㎡
令和4年1月1日推計 ()は前月比	

◆◆◆2月は全国生活習慣病予防月間です◆◆◆

生活習慣病とは

食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関わって引き起こされる病気のことです。日本人の死因の上位を占める、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などが含まれ、今や健康長寿の最大の阻害要因となっています。「いきいきと自分らしく元気に過ごす」ために、生活習慣を見直してみませんか。



生活習慣病を予防するための7つのポイント

- 1** 体重測定、血圧測定などの自己チェックを行い、定期的に健（検）診を受けましょう
- 2** 食事は「主食・主菜・副菜」のバランスを意識してとりましょう
- 3** +10（プラステン）の運動習慣で、今より10分多く体を動かしましょう
- 4** 十分な睡眠をとり、ゲームやスマホを使い過ぎないようにしましょう
- 5** COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防のためにも、禁煙にチャレンジしてみましょう
- 6** お酒の飲みすぎに注意し、週に2日は休肝日をつくりましょう
- 7** 歯間部清掃用具などで口腔ケアを実践し、歯周病を予防しましょう

南保健センターのホームページで
「新型コロナウイルス感染症に負けない、健康づくり!!!」
と題して家庭で取り組んでいただきたい情報を発信中♪
おうちでできる体操の動画や、
おうちごはんを健康に
楽しむレシピなどを
掲載しています♪



座っても 立ってもできる
堺コッカラ
体操



南保健センター職員

ご相談ください

生活習慣病が気になる方を対象に保健師
や栄養士による生活習慣病予防・食生活
の相談を南保健センターで受け付けてい
ます。（日程などは区版3面参照）



自覚症状がなくても 特定健康診査を受けましょう!

40～74歳の方を対象に年1回、加入して
いる医療保険者により実施されます。
市では堺市国民健康保険に加入されて
いる方に自己負担金無料で特定健康診
査を実施しています。
予約・問い合わせ：堺市国民健康保険に
加入されている方は市内協力医療機関
へ。その他の健康保険に加入されている
方は各医療保険者へ。
75歳以上の方は大阪府後期高齢者医療
広域連合（☎06-4790-2031）へ。

保健センターでは食生活に関する 講座も開いています

ガマンしない! スマート食事術～健やか料理勉強会～



体重が気になる方は必見!
無理なく続けられる、健やかな
食生活について学びませんか?
管理栄養士が食事バランスの
話とおすすめ料理の紹介を行
います。
2月22日(火) 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。

☎ 電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を
2月2～21日に南保健センターへ。先着12人。

爆発的な感染拡大を起こさないために 更なる感染防止の意識と行動をお願いします

- ◆強い危機感を共有し、マスクや手洗いなど、基本的な感染対策を徹底しましょう
- ◆ご自身と大切な人、社会活動を守るため感染防止への強い意識をもって行動しましょう



南区役所

〒590-0141
堺市南区桃山台1丁目1番1号

ホームページ：<https://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html> Twitter：@mimichanminami
マチマチ：<https://machimachi.com/area/osaka/sakaishiminamiku>
You Tube：<https://www.youtube.com/channel/UCKe-3wesc6Gh6rp8lwQPnWw>

1階	●市民課 [住民票・戸籍などの証明・届出・印鑑登録、マイナンバー] ☎290-1802 FAX290-2030	●保険年金課 [国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など] ☎290-1808 FAX290-1813
2階	●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事など] ☎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 FAX290-1886	●エマリス南 [就労を希望する障害者への就業・生活支援] ☎292-1826 FAX291-1252
3階	●総務課 [庁舎管理・広聴・相談・選挙など] ☎290-1800 FAX290-1814	●自治推進課 [自治会・美化など地域振興活動] ☎290-1803 FAX290-1814
	●区政企画室 [スマート区役所推進、広報、教育・就学相談] ☎290-1805 FAX290-1814	美化担当 ☎290-1815
	●地域福祉課 [介護・障害福祉・高齢福祉に関する事など] ☎290-1812 FAX290-1818	●生活支援課 [生活保護に関する事など] ☎290-1810 FAX290-1818
4階	●南保健センター [母子健康手帳・各種健（検）診・健康相談・健康教室など] ☎293-1222 FAX296-2822	●子育て支援課 [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] ☎290-1744 FAX296-2822



ホームページ

Twitter



You Tube



マチマチ



区役所外

●南部地域整備事務所 [道路の維持・管理に関する事] ☎298-6572 FAX291-4390	●上下水道局 お客センター [水道・下水道に関する事] ☎0570-02-1132 FAX252-4132
●粗大ごみ受付センター [家庭から出る粗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 [生活ごみなどの収集] ☎228-7429 FAX229-4454
●泉ヶ丘公園事務所 [公園・緑地に関する事] ☎291-1800 FAX296-9676	●市税事務所 法人諸税課 [軽自動車税に関する事] ☎231-9741 FAX251-5631
●市民税課 [個人市・府民税に関する事] ☎231-9752 FAX251-5632	●固定資産税課 [固定資産税に関する事] ☎231-9763 FAX251-5633
●納税課 [市税の納付に関する事] ☎231-9772 FAX251-5634	

JICAボランティア・吉田裕美子さんの活動報告

国際協力機構(JICA)における青年海外協力隊として2年間の派遣を終えられた南区出身の吉田裕美子さん【写真の左上】より、その派遣国での貴重な経験をおうかがいしました。看護師である吉田さんは、看護サービスの質の向上と院内環境改善の任務を受け、ラオスのチャンパサック県病院で各種勉強会の開催や薬剤、酸素ボンベの保管等院内122か所の改善などに取り組まれました。公衆衛生の重要性や地域で健康に暮らすことの大切さを改めて感じ、帰国後、行政の保健師として働くことを決意したそうです。



同僚との勉強会の様子

笑顔であいさつ 花いっぱいのもちをめざして

みなみ花咲くまちづくり推進協議会では推進員が中心となり、現在、約220人のボランティアで各校区に設置した地域のコミュニティガーデンに四季折々の花を植栽しています。今後も、より多くの方にこの活動を知ってもらい、活動の輪を広げていくため、一緒に活動していただける方を募集します。詳しくは同協議会事務局(南区役所自治推進課内 ☎290-1803 FAX290-1814)へ。



推進員の主な活動内容

- ▷各校区での花壇維持活動(水やり・植え替え)
- ▷定例会議・講習会開催
- ▷南区ふれあいまつりへ出展

集団回収報償金の申請は2月中旬に

南区内で昨年8月～今年1月に実施した古紙や衣類などの集団回収に対する報償金の申請を受け付けます。受け付け期間は2月1～28日(土・日曜日、祝日を除く)。

なお、申請の前に登録が必要。申請方法や登録など詳しくは、南区役所自治推進課(☎290-1803 FAX290-1814)へ。

泉北ニュータウンの催し

泉北ニューデザイン推進室 ☎228-7530 FAX228-6824

中古住宅活用セミナー・個別相談会

〔日時〕3月20日(日)13時30分～16時
〔場所〕 梅文化会館(梅・美木多駅前) 第1会議室
〔対象〕 南区で活用したい中古住宅をお持ちの方

〔先着〕 セミナー15人、個別相談会4組
〔申込〕 郵送、FAX、電話、メールで2月1日～3月11日に同室(堺区南瓦町3番1号、sennisui@city.sakai.lg.jp)へ。
※個別相談会のみ申込は不可

大阪府スマートシニアライフ事業の実証モニターを募集

府ではタブレットを活用し、健康や見守り、買い物支援などのサービスが利用できる実証実験を行います。ご協力いただける方を募集します。

〔対象〕 50歳以上の南区在住の方
タブレットは約6ヶ月間貸出。タブレットを初めて利用する方も可。
〔定員〕 1000人(実証事業全体の定員。希望者多数の場合は抽選などにより参加者を決定)参加者には決定し次第お知らせします。
〔申込〕 申込サイト(QRコード)で必要事項を記載または、区役所情報コーナーなどにある専用申込書を郵送。申込後、参加者に対して順次、説明会等の案内を送付。
〔問〕 大阪スマートシニアライフ実証事業事務局(月～金9～17時) ☎0800-100-1002(通話料無料)申込サイトなどで申込が難しい方は電話受付可。
市の連携担当課:政策企画部先進事業担当(☎228-7480 FAX222-9694)
泉北ニューデザイン推進室スマートシティ担当(☎228-7530 FAX228-6824)



市・府民税の申告は2月16日～3月15日

令和4年度の市・府民税の申告を受け付けます。期間中に申告しましょう。申告書は自宅で作成して郵送が可能です。3密を避けるため、郵送による申告書の提出にご協力ください。

〔日時〕 2月16日～3月15日(土・日曜日、祝日を除く)、9～17時15分
〔場所〕 南区役所2階会議室 詳しくは、広報さかい10ページの関連記事参照
〔問〕 市民税課ナビダイヤル(☎0570-001-731)か区版1ページ参照

南区保健福祉総合相談体制の運用開始について

社会福祉法に基づく重層的支援体制の南区版として「南区保健福祉総合相談体制」を2月1日から運用します。この取組は区民の皆さんが抱える福祉的課題が多様化・複雑化する中で、高齢、障害、子育て、生活困窮など、複合的な課題に対して必要な支援につながるよう関係機関が連携しチームとして支援します。

〔問〕 南区役所地域福祉課(☎290-1812FAX290-1818)

南図書館だより

〔問〕 南図書館(☎294-0123 FAX298-0597)、梅分館(☎296-0025 FAX296-0034)、美木多分館(☎296-2111 FAX296-2151)へ。
〔休館〕 2月7・14・21・28日

図書館Twitter(@sakai_lib)



		南図書館	梅分館	美木多分館
ブックフェア	一般	おもしろBooks探偵帖～高校生向けに様々なジャンルの本をご紹介～	動物小説	午後のひと時、お茶でもどうぞ
	児童	あったか～いお話	おうちの中であそぼう!	ようこそとしょかんへ
おはなし会	〔先着〕9組 直接会場へ	2月19・26日(土) 15時～15時30分	2月12日(土) 11時～11時30分	2月19日(土) 15時30分～16時
ぴよぴよおはなしかい	〔先着〕9組	2月16日(水)	2月10日(木)	2月17日(木)
		いずれも10時30分～11時 〔申込〕 2月4日(金)10時から直接か電話で各館へ		
えほんをたのしむおはなし会	〔先着〕9組 直接会場へ	2月5・12日(土) 15時～15時30分		



▷泉北読書会= 今月は、『私の生い立ち』(与謝野晶子／著)。2月18日(金)10時～12時。南図書館3階集客室で。参加を希望される方は事前に同館へ。

▶読み聞かせボランティア養成講座
絵本の読み聞かせの講義と実演を行います。2月18日(金)・25日(金)・3月4日(金)(10時～12時)南図書館で。全回参加できる方が対象。無料。
〔申込〕 2月4日(金)10時から直接か電話で南図書館まで。〔先着〕 10人。

その他の館の催しはこちら↓



南区の相談

☎ = 電話相談可 無料 12:00～12:45と祝休日は休み 他区も含めた日程はこちら

どの区でも = 他区でも相談可

市民相談・人権相談 (日常生活での問題や人権の問題など)	☎ どの区でも	月～金 9:00～17:00 南区役所総務課 ☎290-1800 FAX290-1814
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など)	☎	月～金 8:30～17:30 近畿管区行政評価局 ☎06-6941-8358 ☎0570-090-110
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも	2月は中止 〔問〕人権企画調整課 ☎228-7159 FAX228-8070
行政書士による相談	要予約 どの区でも	3/17 10:00～12:00 予約は3/11 9:00から先着4人 南区役所総務課 ☎290-1800 FAX290-1814
交通事故相談	☎	月～金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844
登記・測量相談	要予約	2/9 13:00～16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844
教育相談 (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	☎	月～金 9:00～17:00 南区役所区政企画室 ☎290-1805 FAX290-1814
児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	☎	月～金 9:00～17:30 南区役所子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。
ひとり親相談 ※1	☎	
女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	☎	
子育て相談 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	☎	
労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど)	要予約 どの区でも	2/25 12:45～15:45 (場所)南区役所総務課 〔申込〕雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	どの区でも	木 14:00～16:00 (場所)南区役所総務課 〔問〕ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど)	☎ どの区でも	月 9:30～17:00 (場所)社会福祉協議会南区事務所(南区役所内) 〔問〕すてっぷ堺 ☎225-5659 FAX222-0202

法律相談 要予約 どの区でも

相談時間 13:00～16:00
場所 各区役所企画総務課(南区役所は総務課)
予約開始 9:00から ※日・祝休日は直前の執務日
先着各6人 同一相談は1回限り(25分以内)

区	堺区	中区	東区	西区	南区	北区	美原区
相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木・月	木
予約開始日※	相談日の前日	直前の月	直前の火	直前の木	直前の金	直前の水	直前の月
問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311



子育て支援課

☎290-1744 FAX296-2822



★子育て支援課のイベント・講座

「仕事復帰に向けての準備講座～仕事と育児の両立について～」(録画配信)

内容 仕事復帰に向けた制度の紹介や体験談など

申込 2月1～8日、市電子申請システムで。申込後、URLを送付します

「ファミリー・サポート・センター出張登録講習会」

子どもの預かりや、送迎を有償で行う事業です。利用には登録が必要。

日時 2月22日(火)10～11時30分。 場所 南区役所203会議室

申込 2月3～10日にファミリー・サポート・センターへ電話か市ホームページからで。 先着 8人



詳細や申込方法は「南区子育て支援課イベントページ」(QRコード)参照

★子ども家庭支援センター清心寮「リーフ」講座「ママのほっこり息タイム」

3回連続コース。

場所 南区役所(託児あり) 抽選 6組 ￥ 無料 申込 2月2日から

詳しくは子ども家庭支援センター清心寮リーフのホームページ(QRコード)参照。申込書は子育て支援課でも受付可。



南区役所2階子育てひろば

『みみちゃんルーム』

要予約

＊開室時間、通常のひろば、イベントなどの予約方法は、こちら→

★イベント・講座

・あかちゃんタイム

日時 2月15日(火)午後の部 対象 おおむね10カ月までの赤ちゃんとその保護者 先着 4組 申込 2月14日から

・子育て講座「防災講座～災害に対する家庭の備えを考えてみよう～」

日時 2月17日(木)午前・午後の部 先着 各4組 申込 2月16日から



ため池の役割と防災について

ため池は、農業用利用だけでなく、水辺空間の形成や大雨時の洪水調整など、地域にとって重要な役割を持ちます。市では、大雨や地震などにより、万が一決壊した場合に下流域への影響が大きいため池のハザードマップを作成しました。

市(区)役所市政情報センター(コーナー)での配布や市ホームページ(QRコード)に掲載しています。日ごろから避難場所や経路などを確認しておきましょう。

問 農業土木課(☎228-6972 FAX228-7370)





南保健センターだより

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。

南区役所4階 ☎293-1222 FAX296-2822

教室・相談などの日程	事業名	日程	時間
	無料 要予約 精神保健福祉相談 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8日	14:30～16:30
		2月22日	14:00～16:00
		2月25日	
	無料 要予約 成人の歯科相談 歯科医師による検診と相談。歯みがき指導。成人・妊婦が対象。親子で歯科相談も可。	2月4日	13:30～15:30
		2月25日	
	無料 要予約 子どもの歯相談室 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)。	2月7日	9:30～11:00
		2月16日	13:30～15:00
	無料 要予約 赤ちゃんといっしょ 生後4カ月未満の子どもと保護者が対象。 ※オンラインに変更する可能性あり。	2月18日	10:00～11:00
	無料 要予約 妊婦教室 妊婦とその家族が対象(子どもの同伴不可)。	3月1日	13:15～15:30
	無料 要予約 離乳食講習会 5～6カ月児の保護者が対象。離乳食初期の話、調理の実演。	2月9日	①10:00～10:40 ②11:00～11:40
		3月9日	
	無料 要予約 カミカミ・パクパク離乳食講習会 8～10カ月児の保護者が対象。3回食への進め方の話。	2月10日	
	無料 要予約 生活習慣病予防相談 検査を伴わない健康相談。		
	無料 要予約 食生活相談 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。	2月16日	9:30～11:00
	無料 検査・相談(肝炎ウイルス、風しん抗体の検査、HIV・梅毒・クラジミアのセット検査) 診断書の発行不可。対象者には条件があり。		
	有料 要予約 骨粗しょう症予防検診 18歳以上が対象。予約受付後に個別通知。	3月18日	9:15～10:55

○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。
○BCG予防接種＜個別通知＞生後5カ月児に個別通知。1歳未満の子どもが対象。

○転入転出の場合は南保健センターへお問い合わせください。
○難病に関する相談＜無料＞

掲載している内容については、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止か延期になる場合があります。



高齢者の総合相談窓口

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
メール minami-kikangata@sakai-syakyo.net

冬の健康管理

寒い日が続きます。冬はぐっと冷え込むことが多く、体力が低下しがちです。また、冬の乾燥した空気も、健康にとっては大敵です。乾燥した空気は粘膜が本来持っている抵抗力を低下させます。以下の点に気をつけましょう。

▷室内の温度や湿度を適切な状態に保つ

▷室内は適度に暖かくする(20度前後が目安)

▷加湿器などを利用しながら、50～60%以上の湿度を保つ

▷手洗い・うがいをを行い、規則正しい生活・バランスの取れた栄養を心がけましょう

南区内地域包括支援センター(高齢の方の総合相談窓口です)		
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・槇塚台	南第4地域包括支援センター	☎291-6681 FAX291-6682



桜文化会館だより

〒590-0141 南区桃山台2丁目1-2
☎296-0015(月曜休館) FAX291-7083

■2月募集 文化講座

▶パン教室 日時 3月11日(金)10～12時 ￥1,900円 定員 12人

申込など詳しくは同館へ。

「社会を明るくする運動」作文コンテストで南区から3人が受賞

犯罪や非行をした人たちの立ち直りについて、みんなで考え、犯罪や非行が起きない明るい社会をつくるため「社会を明るくする運動」に取り組んでいます。次世代を担う小・中学生に、同運動への理解を深めてもらうために、作文コンテストを行い、審査の結果、南区から次の3人が受賞。受賞者の作品は、市ホームページ参照。

内野 穂花 さん(美木多中 3年)「言葉の力」社会福祉協議会会長賞
村上 海斗 さん(城山台小 6年)「はく手」小学校長会会長賞
岡田 佳央理さん(赤坂台中 3年)「今の社会に大切に思うこと」中学校長会会長賞

問 「社会を明るくする運動」堺市推進委員会(堺市社会福祉協議会総務課内 ☎232-5420 FAX221-7409)か地域共生推進課(☎228-0375 FAX228-7853)。

コロナ禍でもがん検診は必要です!

5大がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん)と胃がんリスク検査・前立腺がん検査を無料で受けていただけます。(ただし、各検診には年齢条件等がございます)

令和4年3月31日までが無料期間となりますので、ご希望の方はこの機会に協力医療機関にて受診してください。

詳しくは市ホームページ参照、または南保健センターへ。

※なお、南保健センターで予定していた集団検診(3/8肺がん・結核検診、3/17胃がん・大腸がん検診)は、ともに定員に達し、受付終了。





堺市 がん検診

健康づくり教室 ～健康づくりの仲間を見つけてみませんか～

食を中心とした健康を仲間と一緒に学びませんか。修了者は、食生活改善ボランティア「和(やわぎ)会」の会員として地域での健康づくり活動に参加できます。

日時 3月1・4・7・10日、10時～11時45分

場所 南保健センター

対象 おおむね40歳から74歳までの市民で全日参加でき、初めて参加する方。

申込 電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を2月2～25日に南保健センターへ。

先着 15人。



ガマンしない! スマート食事術 ～健やか料理勉強会～

詳細は1面をご覧ください。

栄養・食生活