

# みどり



中区の人のうごき

人口 118,291人(91減)

世帯 51,045世帯(19増)

面積 17.88km<sup>2</sup>

令和5年11月1日推計( )は前月比

編集・発行/中区役所企画総務課 ※掲載情報は11月22日時点です。



## 子育てで気になること、心配なこと、知りたいこと お気軽にご相談ください



### 中区なひと図鑑 Vol.10 嶋原洋子さん

主任児童委員長として、子育て支援に携わっている嶋原洋子さんにインタビューしました。地域で助け合いの思いが育めるよう精力的に活動されています。



不安があれば、打ち明けてみませんか。人に話すことで、気持ちが整理でき、気づけることがあります。

Q. 主任児童委員のやりがいについて教えてください。

A. 子育て中の保護者の笑顔ですね。「最近どう?」と様子を聞くと「にこっ」としてくれる、それだけでとてもうれしいです。

インタビュー全文は区HP (QRコード)からご覧になれます。

相談は無料です。ひとりで悩む前にまずはお電話ください。

#### 家庭児童相談

子育てや学校生活の悩みなど、18歳未満の子どもと家庭の相談、虐待の相談や通告の窓口

#### 女性相談

離婚、配偶者からの暴力、生活に困っているなど、女性が抱える悩みの相談

#### ひとり親相談

母子家庭・父子家庭・寡婦の生活、自立、子どもの養育などの相談

☎270-0550

#### 保健師・保育士・子育て支援コーディネーターによる子育て相談

子育てに関するさまざまな相談や案内

#### 具体的にどんな相談が寄せられているの?

- 子どもと気軽に遊びに行ける場所がありますか?
- こども園はどうやって選べばいいですか?
- 子育てがたいへん(イヤイヤ期、友達同士の関わり方など)。
- 利用できる子育てサービスを知りたい。
- 卒乳・断乳の進め方を教えてほしい。
- 子育ての悩みを誰に相談したらよいかわからない。
- 子育てにイライラする、不安や疑問がある。



「ちょっと聴いてほしい子育てのこと」

オンラインでも相談できます



☎278-0178

☎ 中区役所子育て支援課 (☎270-0550/☎278-0178 FAX270-8196)

### 深井駅前イルミネーションプロジェクト

日程 1月予定  
場所 深井駅前側ロタリー  
主催 深井イルミネーション実行委員会

## 中区イルミネーション

### FUKASAKA 夢光

日時 12月3~9日 18~21時  
場所 深阪・開公園  
主催 深阪校区まちづくり協議会



☎ 中区役所企画総務課 (☎270-8181 FAX270-8101)

## 中区役所

〒599-8236 中区深井沢町2470-7 (泉北高速鉄道「深井駅」南東300m)

中区ホームページ



中区長ツイッター



地域SNSピアッザ



### 区役所外

- 家庭で出る粗大ごみの収集申し込み ☎0120-00-8400(携帯電話などからは06-6485-5048) 粗大ごみ受付センター
- 生活ごみ・資源ごみの収集など ☎228-7429 FAX229-4454 環境業務課 指導係
- 上下水道一般 ☎0570-02-1132か☎251-1132 FAX252-4132 上下水道局お客さまセンター
- 道路の維持・補修など ☎298-6572 FAX291-4390 南部地域整備事務所
- 税に関すること 市税事務所(三国ヶ丘庁舎内)
  - 軽自動車税など ☎231-9741 FAX251-5631 法人諸税課
  - 個人市・府民税など ☎231-9752 FAX251-5632 市民税課
  - 固定資産税など ☎231-9762 FAX251-5633 固定資産税課
  - 市税の納付など ☎231-9772 FAX251-5634 納税課
- 高齢者相談窓口
  - 八田荘・八田荘西・深井・深井西の小学校区 ☎276-0800 FAX276-0802 中第1地域包括支援センター
  - 東百舌鳥・宮園・東深井・土師の小学校区 ☎234-6500 FAX234-6501 中第2地域包括支援センター
  - 久世・東陶器・西陶器・福田・深阪の小学校区 ☎234-2006 FAX234-2013 中第3地域包括支援センター

3階	● 広報・広聴、法律相談、就学援助、選挙など ☎270-8181 FAX270-8101 ● 市民相談 ☎270-8193 ● 教育相談 ☎270-8147 企画総務課	● 児童・女性・ひとり親・寡婦など ☎270-0550 FAX270-8196 ● 子育て相談 ☎278-0178 FAX270-8196 子育て支援課
	● 深井駅周辺地域活性化 ☎270-8190 FAX270-8101 深井駅周辺地域活性化推進室 ● 母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など ☎270-8100 FAX270-8104 中保健センター	● 自治会、防犯・防災、地域振興活動など ☎270-8154 FAX270-8101 ● 地域美化 ☎270-8175 FAX270-8101 自治推進課
2階	● 生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103 生活保護課	● 高齢者福祉、障害者福祉 ☎270-8195 FAX270-8103 ● 介護保険 ☎270-8197 FAX270-8103 地域福祉課
1階	● 証明書の発行、住所・戸籍、マイナンバーなど ☎270-8183 FAX281-0653 市民課 ● 国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など ☎270-8189 FAX270-8171 保険年金課	● 高齢の方の福祉や介護など ☎270-8268 FAX270-8288 中基幹型包括支援センター ● 障害のある方への相談や支援、情報提供など ☎278-8166 FAX278-4400 中区障害者基幹相談支援センター
	● 地域福祉・ボランティア活動など ☎270-4066 FAX270-4088 社会福祉協議会中区事務所	



▷ 申込方法など詳細は、ご案内するHP(ホームページ)でご覧になるか、☎(問合せ先)へお問い合わせください。  
▷ 申込や(要申込) (要予約) がないものは直接会場へ。▷ ㊦がないものは無料。

**中保健センター つうしん** 中保健センター (中区役所3・4階) ☎270-8100 FAX270-8104

いずれも中保健センターで。内容など詳細は同センターHP(QRコード)をご参照いただくか、お問い合わせください。

要予約	▶ <b>離乳食講習会</b> 対象5・6カ月児の保護者 4カ月児健診時も予約可	12月20日	10:00~10:40
	▶ <b>子どもの歯相談室</b> 1歳6カ月~3歳11カ月児はフッ素塗布あり(1回限り)	12月1日	13:30~15:30
		12月19日	9:30~11:00
	▶ <b>成人の歯科相談</b> 歯科検診と相談 妊婦・親子も受診可	12月12日	13:30~15:30
	▶ <b>食生活相談/生活習慣病予防相談</b> 保健師・管理栄養士による相談	12月11日	9:30~11:00
12月18日		15:00~16:00	
12月22日		14:00~15:00	
▶ <b>精神保健福祉相談</b> 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25日	14:00~16:00	
	▶ <b>検査・相談</b> (診断書発行不可) エイズ相談/HIV検査/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 B型・C型肝炎検査 } 対象者条件あり 風しん抗体検査	12月11日	9:30~11:00
◆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)…個別通知 ◆ブックスタート事業として4カ月児健診時に絵本をお渡ししています。			

いずれも同センターで。申し込みは電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を同センターへ。

▶ **中ツインエンジェルス(多胎児の会)**

多胎児(双子・三つ子)の育児のことなどを話し合い、自身の食事チェックも行います。多胎児ならではの育児を一緒に楽しみましょう。多胎児を妊娠中の方も大歓迎です。

日時 12月18日(月)10~11時30分

対象 多胎児とその保護者、多胎児を妊娠中の方

定員 先着7組 申込 12月4日から



▶ **健康的にダイエットを始めませんか? 体組成計測定会**

最近お腹まわりが気になる、食欲の秋に食べすぎた、など感じていませんか。脂肪や筋肉量を測定して、自分の体について考えましょう。食事量や食習慣を管理栄養士と一緒に見直し、ダイエットの取り組み目標を立てます。ヘルシースイーツの調理実習もあります。

日時 1月17日(水)10~12時

定員 先着12人 申込 12月4日から

持物 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物

▶ **家庭の味付けをチェックしてみよう~うちは濃い味?薄味?~**

家庭のみそ汁やスープなどの味付けを簡単にチェックできる塩分測定器を中保健センターで随時貸し出しています。塩分の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病につながります。ぜひ家庭の味付けをチェックしてみましょう。

対象 小学生以上(小・中学生は貸出時に保護者のサインが必要)

期間 1週間程度



**地域包括支援センターだより** 中基幹型包括支援センター (中区役所1階) ☎270-8268 FAX270-8288

地域包括出張講座

介護保険サービスの使い方や介護予防について、スライドや寸劇を交えてお伝えします。自分の能力を生かし、自分でできることは自分で、できない部分は介護保険サービスを使って、自立した日常生活を送りましょう。

日時 1月11日(木)13時30分~15時

場所 中老人福祉センター(中区八田南之町162)

対象 中区在住の方 定員 先着30人

申込 12月4日~1月10日に電話で住所、氏名、電話番号を☎へ。

☎ 中老人福祉センター(☎281-2701)か

中基幹型包括支援センター(☎270-8268 FAX270-8288)

**原池フェスタ**  
12月17日(日)9~16時  
原池公園体育館(中区八田寺町320) ☎278-1004 FAX278-1044  
休館日12月26・29~1月4日

大アリーナ.....

◆ **スクール体験会(14~15時30分) 要予約**

卓球・バレーボールスクールの体験会をします。

対象 卓球 小学生、バレーボール 小学3~6年生

定員 卓球 30人、バレーボール 20人

申込 同館HP(QRコード)から

中アリーナ.....

◆ **遊び広場・スポーツ縁日(9~16時)**

ふわふわドームなどで遊んだり、ボルダリングの壁にチャレンジしたりいっぱい身体を動かそう。

対象 幼児~小学生(幼児は保護者同伴)

小アリーナ.....

◆ **工作広場(9~16時)**

ツリーのオーナメント作りやオリジナルトートバック作りを体験します。

※在庫無くなり次第終了。一部有料のもの有り。

多目的室.....

◆ **アーチェリー体験(9時30分~16時)**

対象 小学生以上

エントランス.....

◆ **クリスマスツリー(9~16時)**

小アリーナで作成したオーナメントを飾るツリーを展示します。

野球場(くら寿司スタジアム堺).....

◆ **野球測定会(11~14時)**

スピードガン、遠投、走塁タイム、スイングスピードの測定会を行います。

対象 小学生

**子育て情報** 子育て支援課(中区役所3階) ☎278-0178 FAX270-8196

▶ **子育て講座「アンガーマネジメントを学ぼう」**

自分の感情に気づき、怒りやストレスの解消方法を一緒に考えましょう。講師は有田雅恵さん。

日時 12月19日(火)10時15分~11時30分

場所 中区役所子育てひろば「うきうきルーム」

対象 未就学児とその保護者、妊婦

▶ **なかよしほっとルーム「同世代の会」**

子育てや地域の情報交換、同世代ならではの悩み、将来のことなどを気軽に話しましょう。ダブルケアの話もあります。

日時 1月12日(金)10~11時30分 場所 中区役所

対象 35歳以上で第1子を出産した方、妊婦。子ども同伴可。

定員 先着12人

申込 12月25日10時~1月9日に区HP(QRコード)か電話、FAXで住所、氏名、子どもの年齢、電話番号を同課へ。

**段ボール箱で生ごみ減量・堆肥化「生きごみさん」情報交換会**

「生きごみさん」とは、段ボール箱を使って生ごみの減量・堆肥化ができる、環境に優しい生ごみの処理方法です。

「生きごみさん」経験者同士で成功・失敗例やコツなどの情報交換を行う会を開催します。これからはじめる方の参加も可能です。

日時 12月11日(月)14~15時30分 場所 中区役所

対象 市内在住の方 定員 先着20人

申込 12月5日(必着)までにはがきかFAX、電子メールで住所、氏名、電話番号、「12月11日情報交換会参加希望」を記載し、資源循環推進課(〒590-0078堺区南瓦町3番1号 ☎228-7479 FAX228-7063 メールアドレス shijyun@city.sakai.lg.jp)へ。

※参加希望者が一定数に満たない場合、開催しないことがあります。