



災害に備える

命を守るカギは「備え」です



風水害



令和5年6月2日の大雨に伴う石津川の増水状況



能登半島地震被害の状況

地震

避難情報の警戒レベルに応じた早めの避難を!!

住んでいる場所の災害リスクを確認し、避難のタイミングを考えましょう

重大な災害が発生する恐れがある場合は、避難情報が発令されます。

避難に時間のかかる高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児などのいる家庭の方は、**警戒レベル3**までに、全ての方は**警戒レベル4**までに危険な場所から避難をしてください。



高	警戒レベル5 緊急安全確保	命の危険、直ちに安全確保!
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉		
緊急度	警戒レベル4 避難指示(堺市)	危険な場所から全員避難!
	警戒レベル3 高齢者等避難(堺市)	危険な場所から高齢者等は避難!
	警戒レベル2 大雨・洪水注意報(気象庁)	情報収集し、避難行動を確認!
低	警戒レベル1 早期注意情報(気象庁)	

問 中区役所企画総務課 (☎270-8181 FAX270-8101) か危機管理室 (☎228-7605 FAX222-7339)

非常持ち出し品・非常備蓄品を準備しよう

公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。お店の商品もすぐになくなるかもしれません。そのため、家庭で非常持ち出し品・備蓄品を準備しておきましょう。

「非常時には非常食を」と思っていませんか。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などを普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な出費や準備をせずに備蓄することができます。



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X(旧ツイッター) 地域SNSピアッザ



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	

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



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	▶離乳食講習会 対象5・6カ月児の保護者 4カ月児健診時も予約可	6月26日	10:00~11:00
	▶子どもの歯相談室 1歳6カ月~3歳11カ月児はフッ素塗布あり(1回限り)	6月7日	13:30~15:30
		6月18日	9:30~11:00
	▶成人の歯科相談 歯科検診と相談 妊婦・親子も受診可	6月11日	13:30~15:30
	▶食生活相談/生活習慣病予防相談 管理栄養士・保健師による相談 体組成の測定も可能	6月17日	9:30~11:00
6月17日		15:00~16:00	
▶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	6月24日	14:00~16:00	
	6月28日	14:00~15:00	
予約不要	▶検査・相談(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	6月17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。			

▶定期的に受けよう!がん検診

胃・肺・大腸・子宮・乳がんは、検診で早期にがんが発見されると、がんで死亡する確率が減少します。早期発見のため、市で実施している検診を受診され、自らの健康状態の確認にお役立てください。市では、下表の検診を実施しています。



がん検診の一覧表

総合サイト

検診名	対象者 検診を受診する日の年齢
胃がん	50歳以上の偶数年齢の市民
肺がん	40歳以上の市民
大腸がん	40歳以上の市民
子宮頸がん	20歳以上の偶数年齢の女性市民
乳がん	40歳以上の偶数年齢の女性市民
胃がんリスク	35~49歳の市民(35~49歳の間に1回)
前立腺がん	50~69歳の偶数年齢の男性市民

がん検診
自己負担金
無料

▶毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食べることは健康な身体と心を育むことにつながります。市では、食育を分かりやすく伝えていくために「さかい食育目標」の普及啓発を実施しています。朝ごはんを毎日食べていますか?朝ごはんを食べると生活のリズムが整い、体に必要なエネルギーや栄養素をとることにつながります。

さかい食育目標

- さ 三食きちんと食べる
- か 感謝して食を大切にす
- い 一緒に食べる

同センター HP では、朝食レシピや電子レンジでできる簡単レシピなどを紹介していますのでぜひご覧ください。食育月間の機会に「食」について見直してみましょう。

▶全大阪よい歯のコンクール堺地区審査会 最優良親子が決定

5月20日、口腔保健センターで行われた「全大阪よい歯のコンクール堺地区審査会」で、中区の最優良親子に金沢郁菜さん、陽央くん親子【写真】が選ばれました。このコンクールは歯と口の健康週間にちなみ、保健センターで昨年度3歳児健康診査を受けた幼児と保護者の中から、健康できれいな歯を持つ親子を表彰するものです。



▶6月4~10日は「歯と口の健康週間」です




楽しく充実した食生活を送るためには、生涯を通じて健康な歯と口を保つことが大切です。この機会に歯と口のチェックをしてみませんか? «むし歯予防のためのおやつの食べ方» おやつを食べる際は、「食べる時間・場所・回数」を決めましょう。お菓子やジュースを長時間にわたり飲食しない・夕食後に食べるのは控える・回数は1日2回までを心掛けましょう。



中区の相談 無料 12:00~12:45と祝休日は休み ☎ = 電話相談可 どの区でも = 他区でも相談可 ※中止・延期など変更の場合があります。	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 中区役所企画総務課 専用☎270-8147 FAX270-8101
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 中区役所企画総務課 専用☎270-8193 FAX270-8101	児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など) ひとり親相談 ※1 月~金 9:00~17:30 中区役所子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196 ※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
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など) どの区でも 7/5 14:00~16:00 (場所) 中区役所企画総務課 (問) 市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など) 子育て相談 ※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など) ※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。 ※3 子育て相談 ☎278-0178
人権擁護委員による人権相談 どの区でも 6/28 14:00~16:00 (場所) 中区役所企画総務課 (問) ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070	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 6/12・26 12:45~15:45 (場所) 中区役所企画総務課 (申込) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
行政書士による相談 要予約 どの区でも 6/21 10:00~12:00 予約は6/17 9:00から先着4人 中区役所企画総務課 ☎270-8181 FAX270-8101	就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 要予約 どの区でも 水 10:00~12:00 (場所) 中区役所企画総務課 (申込) ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
交通事故相談 月・火・木・金 10:00~17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	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 木 9:30~17:00 (場所) 社会福祉協議会中区事務所(中区役所内) (問) すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202
登記・測量相談 要予約 6/12 13:00~16:00 予約は6/3 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	

法律相談 要予約 どの区でも 25分以内 (場所) 区役所企画総務課(西・南区役所は総務課) (時間) 13:00~16:00(美原区は15:00まで) (予約) 9:00から先着各6人(美原区は4人) ※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)	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	直前の月曜日	直前の火曜日	直前の木曜日	直前の金曜日	直前の水曜日	直前の月曜日
	問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311

▷ 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。

本はともだち  **中区の図書館だより**  

中図書館(中区深井清水町1426ソフィア・堺内 ☎270-8140 FAX270-8149)
東百舌鳥分館(中区土塔町2363-23 ☎234-9600 FAX235-8010)

■開館時間(中図書館) 火～金曜日:10～20時、土・日曜日、祝休日:10～18時
(東百舌鳥分館) 火～日曜日、祝休日:10～17時
■休館日(中図書館・東百舌鳥分館共通) 6月3・4・10・17・24日、7月1日

▶中区図書館の催し

タイトル	日時・場所	対象・定員・申込など
図書館サポーター養成講座	日時 6月27日(木) 13:00～15:00 場所 中図書館	対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 先着8人 申込 6月13日(木)10:00から直接か電話で同館へ
えほんおたのしみ会	日時 6月29日(土) 15:00～16:00 場所 中図書館おはなし室	対象 子ども 定員 先着30人

▶中区の図書館のおはなし会・えほんのじかんなど
最新のイベント情報は、同館HP (QRコード) 参照。

▶移動図書館予定表

☎ 中央図書館総務課 (☎244-3811 FAX244-3321)

中百舌鳥公園団地内 中央広場	6月13・27日(木)	10:00～11:30
辻之・かやのき公園前	6月1・15・29日(土)	13:30～14:10
深阪・八石公園	6月1・15・29日(土)	14:30～15:30
八田荘老人ホーム前	6月11・25日(火)	10:20～11:00
福田地域会館内	6月12・26日(水)	14:40～15:40
ガーデンハウス鈴の宮第一住宅	6月6・20日、7月4日(木)	13:30～14:30
東陶器小学校跡地	6月6・20日、7月4日(木)	15:00～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	6月14・28日(金)	10:00～11:00

赤十字健康生活支援講習支援員養成講習の受講者を募集

家庭で行う高齢の方の看護方法や健康管理、高齢期に健康で安全な生活を送るための知識・技術を学べます。最終日に全日程終了された方のうち希望者を対象に検定を行い、合格者に日本赤十字社から健康生活支援講習支援員認定証を授与します。

日程 7月11・18・25日(全3回) 13時30分～16時30分

対象 中区在住の方

定員 抽選20人

申込 6月28日(消印有効)までに郵便か電話、FAX、電子メールで、住所、氏名(ふりがな)、日中の連絡先電話番号、「赤十字健康生活支援講習支援員養成講習受講希望」を☎へ。

☎ 日赤堺市中区地区事務局(中区役所自治推進課内)

(〒599-8236 中区深井沢町2470-7 ☎270-8154 FAX270-8101)

メールアドレス nakajisui@city.sakai.lg.jp

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

▶なかいろぱれっと

交流会・講座名	日時	対象	定員	申込(区HP・電話・FAX)
きたばかりやさかいに	6月18日(火) 10:00～11:30	実家が遠い方、堺市に転入後3年以内の小学生の保護者(未就学児同伴可)	先着8人	6月3日10時～16日
からだあそびフィットネス	6月24日(月) 10:00～11:30	未就学児とその保護者	先着15組	6月6日10時～20日
0歳あかちゃんの会	6月27日(木) 10:00～11:30	0歳の子どもとその保護者	先着15組	6月11日10時～25日
色にふれて気づく子育てのヒント	7月3日(水) 10:00～11:30	小学生の子どもがいる保護者(子ども同伴不可)	先着4人	6月12日10時～7月1日

▶子育て講座「ばあばの応援メッセージ」

子育ては楽しい反面、時にはイライラすることもあります。講師の奮闘記に笑い、涙し、ホッとしながら「自分らしい子育て」を探りませんか。講師は元公立小学校校長・富田久子さん。

日時 6月25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

 **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

▶ダブルケアをご存じですか? ~子育てと介護の両方でお悩みの方へ~

ダブルケアとは・・・同時期に子育て(18歳未満の子どもや孫)と介護の両方を行っている状態です。一人で悩みを抱え込み、介護離職や介護者の方の心が疲弊してしまうケースも多くあります。近年は、晩婚化の影響もあり、ダブルケアの家庭が増えていると言われています。

(例)・子育てしながら、親の介護もしている方
・孫の世話をしながら、配偶者の介護もしている方 など

☎ **ご相談は中基幹型包括支援センターへ!**

子育てや介護などの知識がある専門職員(保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士)が、子育てと介護のお悩みに関する相談に対し、情報提供や助言、関係機関との連絡調整など、総合的に支援します。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 中基幹型包括支援センターか地域包括支援センター(1面下表参照)

中區で活躍する人を紹介!中區なひと図鑑  

Vol.11 環境に寄り添い、地球を未来に残したい 阪本竜也さん

中区出身の国際協力機構(JICA)青年海外協力隊・阪本竜也さんが、任国であるマラウイでの2年間の活動を終え、堺市を表敬訪問しました。環境教育ボランティアとして派遣先で行った活動や、印象的な出来事、苦労したこと、今回の経験を生かした今後の抱負などについて、インタビューにお答えいただきました。



詳細は、区HP (QRコード) 参照。

☎ 中区役所企画総務課 (☎270-8181 FAX270-8101)

二十歳の集い実行委員などを募集

▶実行委員を募集します

令和7年1月13日(祝日)に開催する二十歳の集いの企画・運営を行う、実行委員会の委員を募集します。

対象 中区在住・在勤・在学で、新二十歳か同世代(おおむね18～25歳)の方。グループでの参加や

実行委員経験者も大歓迎です。

☎ 堺市中区二十歳の集い実行委員会(中区役所自治推進課内) (☎270-8154 FAX270-8101)

▶メッセージ発表者と市民憲章朗読者も同時募集します

二十歳という人生の節目に夢や想いを発表してみませんか。

対象 中区在住で、平成16(2004)年4月2日～17(2005)年4月1日に生まれた方



前回の二十歳の集い

いずれも応募方法など詳細は区HP (QRコード) へ。



中区子育て支援課だより～なかHUG～

子育て支援課では2カ月に1回「中区子育て支援課だより～なかHUG～」を発行し、妊婦、0歳～就学児のいるご家庭にさまざまなテーマで交流会や講座などを案内しています。例えば…

- 実家が遠い保護者の交流会
- 入園に向けての準備講座
- 就園児、就学児がいる保護者対象の座談会 など

子育てや健康などに関する情報についても紹介しています。中区子育て支援課で配布するほか、区HP (QRコード) にも掲載しています。ぜひ、ご覧いただき、お気軽にお問合せください。

