

# みどり



中区の人のうごき

人口 117,378人(143減)

世帯 51,273世帯(9減)

面積 17.88km<sup>2</sup>

令和6年7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7月25日時点です。

## 熱中症に注意!!

### 熱中症による 8月緊急搬送<sup>※</sup>(全国)

令和4年 20,252人  
令和5年 34,835人

※総務省 消防庁 報道資料より



### 熱中症特別警戒アラートの発表に注意を!

#### 熱中症警戒アラート

事前にとるべき熱中症予防行動を考え、暑さに備えましょう!

今年度  
運用開始

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
発表基準	府県予報区域内どこかの暑さ指数情報提供地点で暑さ指数33に達する場合	都道府県内全ての暑さ指数情報提供地点で暑さ指数35に達する場合
とるべき予防行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶エアコンを適切に使用する</li> <li>▶こまめな水分・塩分補給</li> <li>▶熱中症のリスクが高い方への声かけ</li> <li>▶外出はできるだけ控え、暑さを避ける</li> <li>▶外での運動は原則中止・延期</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶熱中症警戒アラート発生時の予防行動を徹底</li> <li>▶高齢の方など熱中症になりやすい方への声かけの徹底</li> <li>▶クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)の活用</li> </ul>

情報を得る方法を事前に確認・登録しておきましょう

#### 堺市熱中症予防等ポータルサイト

熱中症について予防行動や応急処置など事前に確認できます。



#### 環境省 LINE公式アカウント

友だち追加すると、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や、暑さ指数等の情報を受け取れます。



### クーリングシェルターを活用しましょう

外出中、危険な暑さに見舞われた場合、冷房の効いたクーリングシェルターをご利用ください。

中区内のクーリングシェルター

- 1 中区役所
- 2 原池公園体育館

クーリングシェルターの開放について



### 熱中症の症状があれば直ちに応急処置を!



●衣服をゆるめ、身体を冷やす



●涼しい場所への避難



●水分・塩分補給

救急車を呼ぶか迷ったときは

☎#7119へ!



中消防署 救急隊員



問 中保健センター (☎270-8100 FAX270-8104) か中消防署 (☎277-0119 FAX278-1999)

## 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  
2階  
1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

- 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

- 生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103

生活保護課

- 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
- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

## 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



▷ 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

HP 

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	8月28日	10:00~11:00
	▶ <b>子どもの歯相談室</b> 対象 乳幼児から中学生 1歳6カ月~3歳11カ月児はフッ素塗布あり(1回限り)	8月2日	13:30~15:30
		8月20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	8月27日	13:30~15:30
	▶ <b>食生活相談/生活習慣病予防相談</b> 管理栄養士・保健師による相談 体組成の測定も可能	8月19日	9:30~11:00
8月19日		15:00~16:00	
8月23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	8月26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	8月19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。			

いずれも中保健センターで。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。

#### ▶ カミカミパクパク離乳食講習会

生後9カ月頃は1日2回の離乳食から1日3回の離乳食へステップアップし、生活や食事のリズムを大切に作る時期です。うまく進まない、メニューは何にしようといった悩みはありませんか。離乳食の進め方や作り方を説明します。

日時 8月23日(金) 10~11時

対象 おおむね9~11カ月児の保護者

定員 先着20人 申込 8月2~22日(市電子申請システムでも申込可)



#### ▶ 暮らしの健康講座「感染症とがん予防」

日本人のがんの予防は「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善ができる生活習慣に「感染症予防」を加えた6つが大切だとされています。ウイルスなどに感染すると必ずがんになるわけではありませんが、それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。講師は医師・先山尚美さん。

日時 8月28日(水) 14~15時30分

対象 堺市在住の方

定員 先着30人 申込 8月2~27日



#### ▶ おいしい調理講習会

まだまだ暑い日が続きます。暑い夏を乗り切り、低栄養を予防する食事についての講話や簡単に調理できる献立で調理実習します。

日時 9月4日(水) 10~14時 対象 おおむね65歳以上の方

定員 先着12人 申込 8月2~22日



#### ▶ 健康づくり教室

講話や運動・調理実習など多方面から実践を交えて楽しく学ぶ教室です。修了された方は、堺市健康づくり食生活改善推進協議会中支部(歩み会)の会員として、食の大切さを伝える健康づくり活動(ボランティア)に参加できます。時間や各回のテーマなどは区HP(QRコード)を参照。

日時 9月27日、10月11・25日、11月8・15日、12月13日(全6回)

10時から2~3時間程度

対象 初めて参加し、全回参加できる方

定員 先着20人 申込 8月19日~9月20日

#### 有価物集団回収報償金の申請は8月中旬に HP



2~7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。申請方法や新規登録など、詳細は☎へ。

期間 8月1~31日(土・日曜日、祝日を除く)

場所 中区役所自治推進課

☎ 同課(☎270-8154 FAX270-8101)

 **子育て情報**

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

HP 

#### ▶ なかいろぱれっと「助けられ上手になろう」

復職に向けての準備や、子育てと仕事の両立などについて一緒にお話ししませんか。一人で頑張りすぎず、周りの協力を得ながら家庭と仕事の両立ができるようにワークを通してヒントをお伝えします。講師はさかい・つくしこども園主幹保育教諭・鳴坂亜佑美さん。

日時 8月21日(水) 10~11時30分 場所 中区役所

対象 育児休業中の保護者とその子ども

定員 先着12組

申込 8月6日10時~19日に区HP(QRコード)か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を子育て支援課へ。

#### ▶ なかいろあそび「グッド・トイで遊ぼう」

たくさんの楽しいおもちゃで遊びませんか。子どもが楽しめるおもちゃの選び方や魅力をお伝えします。ふれあい遊びもします。講師は大阪総合保育大学児童保育学部准教授・澤ひとみさん。

日時 8月23日(金) 10~11時30分

場所 中区役所

対象 6カ月~3歳未満の子どもとその保護者

定員 先着15組

申込 8月6日10時~21日に区HP(QRコード)か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を同課へ。



#### ▶ 子育て講座「自分のからだを大切に」

からだや性について学びましょう。子どもが自分のからだを大切にできるように、伝えられることをお話しします。

講師は橋本麻美さん。

日時 8月27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



#### ▶ なかいろぱれっと「知りたい入園のこと」

子どもの入園に向けて「園選び」や「申請方法」などについて聞いてみませんか。こども園の保育教諭より園生活についての話もあります。

日時 9月2日(月) 10~11時 場所 中区役所

対象 子どもの入園を検討している保護者(子ども同伴可)

定員 先着15人

申込 8月19日10時~29日に区HP(QRコード)か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を同課へ。



#### 全国家計構造調査にご協力を

HP



家計の構造などを全国的に明らかにすることを目的に、全国家計構造調査を実施します。調査結果は年金制度についての検討資料などに利用されます。府知事が発行する調査員証を携帯した調査員が8月から9月にかけて、国の指定した区域を巡回し、調査対象となる世帯に調査票の記入についてお願いに伺いますのでご協力をお願いします。詳細は総務省統計局HP(QRコード)参照。

なお、調査票は統計の目的以外に利用することはありません。

☎ 中区役所企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)か政策企画部調査統計担当(☎228-7450 FAX230-4726)

#### 適性検査セミナー ~仕事選び、悩んでいませんか?~

HP



自分にはどんな仕事合っているか確認してみませんか。

GATB(一般職業適性検査)を使って、さまざまな職業分野で必要とされる9種類の能力を測定します。検査結果は後日、堺マザーズハローワークにてフィードバックします。

日時 8月19日(月) 14~15時30分 場所 中区役所

対象 44歳以下で、後日検査結果をもとに同ハローワークで相談できる方

定員 先着12人 申込 7月9日から電話で☎へ

☎ 堺マザーズハローワーク(☎340-0964 FAX 238-6645)  
(堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店9階)