

# みどり



中区の人のうごき

人口 116,272人(152減)

世帯 51,474世帯(40減)

面積 17.88km<sup>2</sup>

令和7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。

※厚生労働省の「熱中症予防のために」リーフレットを編集・加工しています

## 熱中症予防のために



熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 暑さを避ける!

### こまめに水分を補給する!

エアコンなどで温度をこまめに調節

遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施

外出時には日傘の使用、帽子の着用

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## 夏の上手な過ごし方

暑い日は

図書館

で本を読もう!



▲中図書館



お出かけの途中で

クーリングシェルター

を利用しよう!

詳細はこちら



一時的に暑さをしのげる場所としてクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を開放しています。

涼

オススメ



【熱中症からいのちを守る】谷口英喜著/評言社



【体温って何だろう?】永島計監修/PHP研究所

ぜひ、お越しください!

中図書館 館長



中老人福祉センター



中区役所



原池公園体育館



ウエルシア堺深井水店

中区に10か所  
あるんです!!

問 中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104)か中図書館(☎270-8140 FAX270-8149)

## 中区役所

〒599-8236 中区深井沢町2470-7 (南海泉北線「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



### 区役所外

- 家庭ごみの総合窓口  
☎0120-00-8400(携帯電話などからは☎06-6485-5048)  
堺市家庭ごみ受付センター
- 亡くなった小動物の引き取り  
☎06-7777-3339 FAX229-4454 堺市死亡動物受付ダイヤル
- 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
	● 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 ● 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	● 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

本はともだち  **中区の図書館だより**  

問 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) 8月4・18・25日、9月1・2日

▶中区の図書館の催し

イベント名	対象	定員	中図書館	東百舌鳥分館
おはなし会	こども	-	8月9・23日(土) 15:00～15:30	8月2日(土) 15:00～15:30
えほんのじかん			8月2・16日(土) 15:00～15:30	8月9日(土) 11:00～11:30
赤ちゃん えほんのじかん	乳幼児と その 保護者	先着 各30人	8月21日(木) 10:30～11:00	8月28日(木) 10:30～11:00※
いっしょにあそぼう わらべうた			8月6日、9月3日(水) 10:30～11:00	-
えほんおたのしみ会 (工作もあり)	こども	-	8月30日(土) 15:00～16:00	-
ブックフェア (月替わりの テーマに沿った 本を展示)	一般	-	知っておきたい介護のこと 【中基幹型包括 支援センター連携】	地元 あれこれ…
	こども	-	万博連動企画 巡回ブックフェア 「SAKAI BOOK EXPO」& チェコの本	アンデルセンを よんでみて

※駐車場の混雑が見込まれるため、車での来館はご遠慮ください。

▶戦後80年 平和を次世代へ「ガチャでえらぼう、平和の本」

戦後80年を迎える今年、図書館で本を借りて、平和を考えてみませんか。

日時 8月5日(火)10時～  
場所 中図書館児童書コーナー  
対象 小学生  
定員 先着30人

▶さかいでせかいのおべんとう

～いろんな国の食べものから世界を知ろう～  
おべんとうに関する絵本の読み聞かせやお絵描きを通じて、世界の文化の違いを楽しみます。

日時 8月8日(金)10時30分～12時  
場所 中図書館1階会議室  
対象 5歳以上のこども  
定員 先着20人

申込 直接か電話、FAXで同館へ

▶移動図書館予定表

問 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	8月21日、9月4日(木)	10:00～11:30
辻之・かやのき公園前	8月23日(土)	13:30～14:10
深阪・八石公園	8月2・23日(土)	14:30～15:30
八田荘老人ホーム前	8月5・19日、9月2日(火)	10:20～11:00
福田地域会館内	8月20日、9月3日(水)	14:40～15:40
ガーデンハウス鈴の宮第一住宅	8月7・28日(木)	13:30～14:30
東陶器小学校跡地	8月7・28日(木)	15:00～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	8月1・22日、9月5日(金)	10:00～11:00

 **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

▶成年後見制度をご存じですか

認知症などの理由で判断能力が十分でない方が自分らしく安心して暮らし、本人の権利や財産を守る制度として、成年後見制度があります。

**法定後見制度** …本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つのタイプがあり、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が本人の代わりに財産の管理や福祉サービスの利用契約などの法律行為を行ったり、消費者被害など本人に不利益になる契約行為を取り消したりすることで本人の権利を守ります。

**任意後見制度** …判断能力が不十分になった時に備えて、あらかじめ「誰に」「どのような支援をしてもらうか」を決めておくことで本人の権利を守ります。

こんなことで困っていませんか?  
■後見人ってどんなことをしてくれるの?  
■費用はどれぐらいかかるの?  
■申立ては誰ができるの?



 中基幹型包括支援センター、  
各地域包括支援センター(1面下表)  
へお気軽にご相談ください!

**中学生・高校生のための  
自習スペースを開設します**  大阪公立大学V-station  
☎254-7484 FAX254-6442  
企画総務課  
☎270-8181 FAX270-8101

こどもたちの学習空間を確保するため、大阪公立大学ボランティア・市民活動センター(V-station)で自習スペースを開設します。

開設期間 8月18～23日  
利用時間 月～金曜日9～19時  
土曜日13～17時

場所 同大学中百舌鳥キャンパスB12棟2階(中区学園町1-1)  
対象 市内在住・在学の中学生、高校生及び大学受験生  
定員 15人程度

なお、希望される方は、白鷺門からV-stationまでご案内します。詳しくは区HP(QRコード)参照。

   
V-station  
公式マスコット  
ピクトリー仮面

**有価物集団回収報償金  
の申請は8月中旬**  自治推進課  
(中区役所3階)  
☎270-8154 FAX270-8101 

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、詳細は問へ。  
期間 8月1～31日(土・日曜日、祝日を除く。) 場所 自治推進課

 **コンビニで証明書を取ろう!!** 

マイナンバーカードがあれば、土日・祝休日や  
早朝・夜間も便利でお得に証明書が取得できます! 

問 市民課(☎270-8183 FAX281-0653) 

中区の相談	無料 12:00～12:45と祝休日は休み ※中止・延期など変更の場合があります。 どの区でも = 他区でも相談可	他区も含めた 日程はこちら	教育相談	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  <b>どの区でも</b>	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  (こどものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	月～金 9:00～17:30 中区役所子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196
行政相談  <b>どの区でも</b>	9/5 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		ひとり親相談  <sup>※1</sup>	※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
人権擁護委員による人権相談  <b>どの区でも</b>	8/22 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		女性相談  <sup>※2</sup>	※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。
行政書士による相談  <b>要予約 どの区でも</b>	8/15 10:00～12:00 予約は8/8 9:00から先着4人 中区役所企画総務課 ☎270-8181 FAX270-8101		子育て相談  <sup>※3</sup>	※3 子育て相談 ☎278-0178 FAX270-8196
登記・測量相談  <b>要予約</b>	8/13 13:00～16:00 予約は8/1 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844		労働相談  <b>要予約 どの区でも</b>	8/13、8/27 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
オンライン法律相談  <b>要予約</b>	月～金 15:30～15:55 詳しくは市HP参照 区政推進課 ☎228-7579 FAX228-0371		就労相談  <b>要予約 どの区でも</b>	水 10:00～12:00 (場所) 中区役所企画総務課 (申込) ジョブシッパさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
			生活・仕事相談  <b>どの区でも</b>	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

法律相談  <b>要予約 どの区でも</b> 25分以内	区	堺区	中区	東区	西区	南区	北区	美原区
(場所) 区役所企画総務課(西区役所は総務課) (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)	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。

**中保健センター** 問中保健センター  
つうしん (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カ月児健診時でも予約可	8月27日	10:00~11:00
	▶ <b>子どもの歯相談室</b> 対象 乳幼児~中学生 1歳6カ月~3歳11カ月児はフッ化物塗布あり(1回限り)	8月18日	13:30~15:30
		8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	8月26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18日	9:30~11:00
		▶ <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18日
8月22日			14:00~15:00
	8月25日	14:00~16:00	
▶ <b>骨粗しょう症予防検診</b> 対象 18歳以上 定員 先着各20人 ¥640円(免除規定あり) 申込 8月4日~9月3日	9月22日	10:00~11:30	
		13:00~14:30	
予約不要	▶ <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18日	9:15~10:45
◆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。			

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回の離乳食に十分慣れ、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22日(金)10~11時 場所 中保健センター  
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4~21日(市電子申請システムでも可)

▶ **おいしい調理講習会**

最近体重が減ってきた、食欲がないと感じることはありませんか。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を調理実習します。

日時 9月3日(水)10~14時 場所 中保健センター  
対象 おおむね65歳以上の方 定員 先着12人  
申込 8月18~27日

▶ **ひらめき脳トレプラス教室**

みんなで脳トレに取り組んでみませんか。脳活性化につながるゲームを中心に、堺コッカラ体操や口腔ケア、食生活のコツなどを学ぶ認知症予防の教室です。

日時 9月24日~12月10日の毎週水曜日(全12回)9時30分~11時30分  
場所 ベルファミリア(ベルランド総合病院敷地内)  
対象 65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方や医師に運動を禁止されている方は参加できません。)で、全回参加できる方  
定員 抽選15人(応募多数の場合は初めての方を優先)  
申込 8月25日まで

▶ **健康づくり教室**

講話や運動・調理実習など多方面から、楽しく健康づくりについて学ぶ教室です。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。各回のテーマなど詳細は区HP(QRコード)を参照。

日時 9月26日、10月10・24日、11月14日、12月12・19日(全6回)  
10時から2~3時間程度

場所 中保健センター  
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18日~9月19日  
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物

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

▶ **なかいろ(子育て支援課事業)**

場所 中区役所  
申込 電話・FAX・市電子申請システム  
詳細はHP(右記QRコード)参照。



事業名	日時	対象	定員	申込期間
グッド・トイで遊ぼう 【写真下左】	8/22(金) 10:00~11:30	10カ月から3歳未満のこどもとその保護者	抽選 15組	8/8 10:00~8/14 (結果連絡8/15)

▶ **子育て講座**

場所 中区役所子育てひろば「うきうきルーム」  
詳細はHP(下記QRコード)参照。



事業名	日時	対象
からだ気持ちの だいじなお話 【写真下右】	8/26(火) 10:15~11:00	未就学児とその保護者、妊婦



**原池公園だより** 問中区八田寺町320  
☎278-1004 FAX278-1044 HP   
(休館日) 8月26日(火)

▶ **親子グラブ作り**

くら寿司スタジアム堺で、親子で手作りグラブを作るイベントを開催します。親子で参加して世界で一つだけの野球グラブを作りましょう。グラブの作り方、手入れ、管理方法などミズノ株式会社の専門スタッフが説明します。

日時 8月23日(土)17時30分~19時30分  
場所 くら寿司スタジアム堺  
対象 小学3~6年生



¥13,200円  
定員 先着20組  
申込 7月30日12時~8月13日に同スタジアム堺HP(QRコード)へ

▶ **運動会に向けた走り方教室**

スタートダッシュや腕の振り方、速く走るための基礎などを習得します。体育の授業や、運動会でカッコよく走ろう!

日程 9月7日(日)  
場所 原池公園体育館  
申込 8月25日~9月6日に同館HP(QRコード)へ

時間	対象	定員	受講料
9:30~10:30	4・5歳児	各20人	各1,650円
11:00~12:00	小学1~3年生		
13:15~14:15	小学4~6年生		

**ソフィア・堺 イベント情報** 問教育文化センター  
(中区深井清水町1426)  
☎270-8110 FAX270-8119 HP 

▶ **ソフィア・堺 こども将棋教室**

新講座開講! 阪田三吉ゆかりの地で将棋を学ぼう!  
日本将棋連盟公認将棋指導員が駒の動かし方から丁寧に指導します。

場所 ソフィア・堺 2階和室  
対象 幼稚園年長~高校生(初心者~級位者)  
申込 8月2日から電話か直接同センターへ

	日程	時間	料金	定員
体験会	9月9・30日	18~ 19時30分	1,000円 (各日)	先着20人
本講座	10月14・28日 11月11・25日 12月 9・23日		6,600円 (全6回)	