

中区の図書館だより [HP](#)

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) 12月1・2・8・15・22日、29日～1月3・5日
※返却ポストは、12月28日10時から1月4日9時まで使用できません。

▶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	先着各30人	12/13・27(土) 15:00～15:30	12/6(土) 11:00～11:30
えほんのじかん			12/6・20(土) 15:00～15:30	—
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	12/18(木) 10:30～11:00	12/25(木) 10:30～11:00※
いっしょにあそぼう わらべうた			12/3(水) 10:30～11:00	—

※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。

▶大人だって絵本!

大人も楽しめる絵本を紹介し、読み聞かせをします。

日時 12月10日(水)11～11時30分



場所 中図書館 1階会議室 定員 先着30人

▶みんなあつまれよっといで♪

人形劇やハンドベル、パペットを使った歌唱などを行います。

日時 12月13日(土)14～15時 場所 東百舌鳥公民館 2階集会室兼展示室

対象 こども 定員 先着60人

▶せかいのくにでおめでとう～年越しつてなに?～

工作や絵本を通していろいろな国の年越しに触れてみませんか。

日時 12月25日(木)10時30分～12時 場所 中図書館 対象 5歳以上

定員 先着20人 申込 12月12日10時から直接か電話、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	12/11・25(木)	10:00～11:30
辻之・かやのき公園前	12/13・27(土)	13:30～14:10
深阪・八石公園	12/13・27(土)	14:30～15:30
八田荘老人ホーム前	12/9・23(火)	10:20～11:00
福田地域会館内	12/10・24(水)	14:40～15:40
ガーデンハウス鈴の宮第一住宅	12/4・18(木)	13:30～14:30
東陶器小学校跡地	12/4・18(木)	15:00～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	12/12・26(金)	10:00～11:00

働く世代に向けてのACP(人生会議)セミナー [HP](#)

問 健康医療政策課(248-6004 FAX228-7943)

ACP(人生会議)とは、将来の医療・介護などについて本人の希望を家族などと話し合うことです。ACPの意義や始め方について、医療従事者が分かりやすく説明します。申込方法など詳細は上記[HP](#)(QRコード)参照。

日時 12月12日(金)18時15分～19時15分 場所 中区役所

対象 市内在住の方(主に仕事をしながら親の介護を担う方)

講師 ベルランド総合病院外来科長・がん看護専門看護師・江藤美和子さん

定員 先着50人 申込 12月11日まで

中区の相談	無料 12:00～12:45と祝休日は休み	他区も含めた どの区でも	HP
	※中止・延期など変更の場合があります。	日程はこちら	
市民相談・人権相談	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	
行政相談	どの区でも 1/9 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	
人権擁護委員による人権相談	どの区でも 12/26 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	
行政書士による相談	要予約 どの区でも 12/19 10:00～12:00	予約は12/15 9:00から先着4人 中区役所企画総務課 270-8181 FAX270-8101	
登記・測量相談	要予約 どの区でも 12/10 13:00～16:00	予約は12/1 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 228-7403 FAX228-7844	
オンライン法律相談	要予約 どの区でも 月～金 15:30～15:55	詳しく述べ市 HP 参照 区政推進課 228-7579 FAX228-0371	

法律相談	要予約 どの区でも 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

みどり

地域包括支援センターだより

問 中基幹型包括支援センター(270-8268 FAX270-8288)

▶身边に気になる高齢の方はいませんか?

- しばらく姿を見掛けない
- 洗濯物が干しちゃなになっている
- 郵便受けに新聞がたまっている
- 身だしなみが乱れている
- 道に迷ったり、深夜に出歩いたりしている
- 少額な買い物でもいつも紙幣で払う
- 大切な物を何度もなくす(通帳、印鑑、保険証など)
- 見慣れない商品(健康食品・寝具など)の箱が積み上っている
- 毎日のようにどなり声が聞こえる など



「あれ? 大丈夫?」と感じる高齢の方がいれば、
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)へご連絡ください!



400ml献血にご協力ください!
中区役所に献血車が来ます

問 自治推進課(270-8154 FAX270-8101) [HP](#)

日時 12月10日(水)10～12時、13～16時30分

場所 中区役所1階エントランスホール

対象 18～69歳(男性は17歳から)の健康な方

(65歳以上の方は、60～64歳時に献血経験のある方)

献血カードをお持ちの方は持参してください。



献血キャラクター
「けんけつちゃん」

二十歳の集いの開催について

問 自治推進課(270-8154 FAX270-8101) [HP](#)

本年度の式典は、「自分の未来は自分で決める」をテーマに、二十歳を迎える皆さんに、地域の未来や将来の社会を支える一員として自立し、その責任を自覚する機会となることを目的に開催します。実行委員会では、エコキヤップ運動に取り組んでおり、式典当日は会場にペットボトルのキヤップ回収箱を設置しますので、参加者の皆さんのご協力をお願いします。



日時 1月12日(祝日)10時

場所 ソフィア・堺(中区深井清水町1426)

対象 平成17(2005)年4月2日から平成18(2006)年4月1日までに生まれた方

赤十字災害時高齢者生活支援講習 受講者募集

問 自治推進課(599-8236 中区深井沢町2470-7
270-8154 FAX270-8101 nakajisui@city.sakai.lg.jp)

高齢の方の避難所生活に焦点を当てた援助方法や、災害時のボランティア活動に役立つ知識や技術などを学びます。

日時 2月5日(木)14～16時 場所 中区役所

対象 中区在住・在勤・在学の方 定員 先着30人

申込 1月9日(消印有効)までに郵送か電話、FAX、メールで、住所、氏名(ふりがな)、日中に連絡の取れる電話番号、「赤十字災害時高齢者生活支援講習受講希望」を記載し、問へ。

※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。

※3 子育て相談 278-0178 FAX270-8196

12/10、12/24 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

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

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

▷ 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(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

問 中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104)



場所 いずれも中保健センター

内容など詳細は同センターHP(QRコード)参照。

要 予 約	▶離乳食講習会	12/17(水)	10:00~11:00
	対象 5・6ヶ月児の保護者 4ヶ月児健診時も予約可		
	▶子どもの歯相談室	12/8(月)	13:30~15:30
	対象 乳幼児~中学生 1歳6ヶ月~3歳11ヶ月児はフッ化物塗布あり(1回限り)	12/16(火)	9:30~11:00
	▶成人の歯科相談	12/9(火)	13:30~15:30
予 約 不 要	歯科検診と相談 妊婦・親子も受診可		
	▶食生活相談/生活習慣病予防相談	12/8(月)	9:30~11:00
	管理栄養士・保健師による相談 体組成の測定も可能		
	▶精神保健福祉相談	12/15(月)	15:00~16:00
	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 12/22(月) 14:00~16:00 12/26(金) 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 }	12/8(月)	9:15~10:45
	◆4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診(3歳6ヶ月児)…個別通知		
	◆ブックスタート事業として4ヶ月児健診時に絵本をお渡ししています。		

場所 いずれも中保健センター

要申込 電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を問へ

▶中ツインエンジェルス(多胎児の会)

多胎児(双子・三つ子等)の育児の楽しみや悩みなどを話し合います。多胎児ならではの育児と一緒に楽しみましょう。保護者だけの参加も大歓迎です。

日時 12月15日(月)9時45分~11時45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10組 申込 随時受付中(市電子申請システムでも可)

▶栄養調理講習会~ヘルシーな食生活を~

お腹まわりが気になる、最近体重が増えてきたなど、心当たりはありませんか。体組成を測定して脂肪や筋肉量を知ることで自分の体について考え、管理栄養士と一緒に食生活を振り返りましょう。簡単にできるヘルシーレシピで調理実習します。

日時 1月21日(水)10~14時

定員 先着12人

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物

申込 12月15日~1月14日



※献立内容の一例です。

理学療法士による健康体操

問 中老人福祉センター(中区八田南之町162 ☎281-2701 FAX281-2702)

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が衰えた状態をいいます。フレイルを予防するために、健康体操で足腰の筋力を維持・向上しませんか。

日時 12月3・10・17・24日(水) ①13~13時50分 ②14~14時50分

場所 中老人福祉センター

対象 市内在住で60歳以上の方

定員 各回先着30人

申込 電話か直接同センターへ



中区イルミネーション

FUKASAKA 夢光

日時 12月7~13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

問 企画総務課

(☎270-8181 FAX270-8101)



子育て情報

問 子育て支援課(☎278-0178 FAX270-8196)

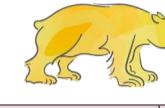


▶なかいろ(子育て支援課事業)

場所 中区役所

申込 電話・FAX・市電子申請システムで

詳細はHP(右記QRコード)参照。



講座名	日時	対象	定員	申込期間
同世代 つながりタイム	12/12(金) 10:00~11:00	35歳以上で第1子を 出産した方が妊娠中の方 (こども同伴可)	先着 15人	12/1 10:00~ 12/10

▶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(右記QRコード)参照。



原池公園だより(中区八田寺町320)

問 原池公園体育館(☎278-1004 FAX278-1044)



場所 いずれも原池公園体育館

要申込 同館窓口へ(体験申込は電話か同館HP (QRコード)でも可)

▶体操スクール

マット・跳び箱・鉄棒などを使用して楽しく運動しませんか。

日程 毎週金曜日

クラス	対象	時間	定員	受講料
I	3~5歳児	16:00~17:00	各20人	各4,840円
II	小学1~3年生	17:15~18:15		

▶バドミントンスクール

初めてラケットを握る初心者から、試合経験のある方まで個々のレベルに合わせて楽しくレッスンを受けませんか。

日程 毎週月曜日(年末年始の日程は同館HP (QRコード) 参照)

クラス	対象	時間	定員	受講料
I	高校生以上	13:00~14:45	各25人	各5,280円
II		15:00~16:45		
Jr	小学生・中学生(初級)	17:00~18:45	各4,840円	各4,840円
IV		19:00~20:45		

ソフィア・堺だより(中区深井清水町1426)

問 教育文化センター(☎270-8110 FAX270-8119)



▶ベーゼンドルファー or スタインウェイを弾こう!

ホールステージでグランドピアノを弾いてみませんか。

日程 3月31日までの火~金曜日

時間 10~16時開始(1回50分)

場所 ソフィア・堺 對象 小学生以上

¥ 2,000円 定員 各回先着1組

申込 電話か直接同センターへ



▶プラネタリウムコンサート

プラネタリウムで星空を眺めながら、サックスの音色に包まれてみませんか。星空と音楽が融合する幻想的な空間をお楽しみください。

日時 12月13日(土)19~20時 場所 プラネタリウム

¥ 1,000円 定員 先着140人 申込 同館HP (QRコード)へ

マイナンバーカード出張申請受付 要予約

問 堺市マイナンバーカード普及促進センター
(☎072-600-0181 FAX275-5766)



写真撮影が無料 カードは約2か月後にご自宅へ郵送! 土・日曜日に受付!

日時 12月20・21日 10~16時40分

場所 アンディ・イズミヤSC泉北店(中区小阪270)

対象 市内に住民登録があり、マイナンバーカードを未作成の方

予約や持ち物など、詳細は問か HP (QRコード)へ。