



子育てやご自身のことについて お話しませんか

お気軽にご連絡ください



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・父子・寡婦家庭の生活、自立、子どもの養育などの相談

☎270-0550



中区役所こどもの居場所

学校に行きづらさを感じている子どもたちが安心して過ごせる場所が区役所にあります。

対象 学校に行きづらさを感じている
中区内在住の小・中学生

☎343-2262



詳細はこちら▶



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
- 子育て情報の提供(親子さかすくナビなど)
- 交流会や講座(なかいろ)の開催

詳細はこちら▶



ちょっと聴いてほしい子育てのこと(来所、電話、オンライン)

「子育てで気になること」「心配なこと」「知りたいこと」
一緒にお話ししましょう。

☎278-0178

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？
- 子ども園はどう選べばいいですか？
- 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
- 毎日子どもと一緒にたまにはリフレッシュしたい
- 子育てがたいへん(イヤイヤ期、友達同士の関わり方など)



あなたの近くの子育て支援の場

中区子育てまっぷ

中区の地図、教育・保育施設や公園、子育てサークル・サロン、子育てひろばなど、子どもと一緒に遊びに行ける場所や子育てに関するサービスを掲載しています。

配布場所

中区役所子育て支援課
中区役所子育てひろば
みんなの子育てひろば



▼まっぷ電子版はこちら



子育てひろば

子育てひろばは、就学前児童とその保護者や妊婦が気軽に集い交流できる場です。スタッフが常駐し、子育て相談や情報提供を行っています。また、月に1回子育て講座も開催しています。

▶ 中区役所子育てひろば「うきうきルーム」の今月の開催は、広報みどり3面へ。



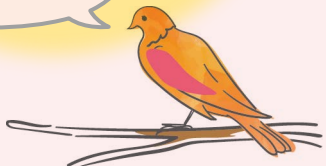
子育て サークル・サロン

子育てサークル・サロンはお近くにお住まいの方の交流、出会いの場です。一緒に遊んだり、話したりして情報交換しましょう。

まっぷから、
近くの遊び場を探して
行ってみよう



▲詳細はこちら



☎子育て支援課(☎270-0550 FAX270-8196)



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！
(保守作業などにより使用できない期間がありますので、ご確認ください。)

☎市民課(☎270-8183 FAX281-0653)



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ピアッツァ



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

- 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

2階

- 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

生活支援課

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

- 原動機付自転車の登録・廃車、市税に関する相談など
※お問い合わせは右欄「市税事務所(三国ヶ丘庁舎内)」の各担当課へ

市税の窓口

- 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

- 生活保護など
☎270-8191 FAX270-8103

生活支援課

- 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

● 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

● 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

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) 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		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

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

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)

▶身近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
- ☐洗濯物が干しっぱなしになっている
- ☐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)

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。



二十歳の集いの開催について

問

自治推進課(☎270-8154 FAX270-8101)

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が、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、エコキャ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ャ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。

<div>中区の相談</div> <div><div><div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div>= 電話相談可</div></div></div> <div><div>無料 12:00～12:45と祝休日は休み</div><div>※中止・延期など変更場合があります。</div><div>どの区でも = 他区でも相談可</div></div> <div><div><div></div><div></div></div><div></div></div> <div>他区も含めた日程はこちら</div>		<div>教育相談</div> <div>月～金 9:00～17:00</div> <div>中区役所企画総務課 専用☎270-8147 FAX270-8101</div>	
<div>市民相談・人権相談</div> <div>どの区でも</div> <div>(日常生活での問題や人権の問題など)</div>		<div>ひとり親相談 ※1</div> <div>月～金 9:00～17:30</div> <div>中区役所子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196</div> <div>※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</div> <div>※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。</div> <div>※3 子育て相談 ☎278-0178 FAX270-8196</div>	
<div>行政相談</div> <div>どの区でも</div> <div>(国の行政全般についての苦情、要望など)</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>人権擁護委員による人権相談</div> <div>どの区でも</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>行政書士による相談</div> <div>要予約 どの区でも</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>登記・測量相談</div> <div>要予約</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>オンライン法律相談</div> <div>要予約</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</div> <div>どの区でも</div>	
<div>法律相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>25分以内</div>		<div>女性相談 ※2</div> <div>子育て相談 ※3</div> <div>労働相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>就労相談</div> <div>要予約 どの区でも</div> <div>生活・仕事相談</</div>	

▷ 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(☎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 対象 5・6カ月児の保護者 4カ月児健診時でも予約可	12/17(水)	10:00～11:00
	▶子どもの歯相談室 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)	12/8(月)	13:30～15:30
		12/16(火)	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	12/9(火)	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	12/8(月)	9:30～11:00
予約不要	▶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	12/15(月)	15:00～16:00
		12/22(月)	14:00～16:00
		12/26(金)	14:00～15:00
	▶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。			

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☎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によって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

☎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
企画 総務課
(☎270-8181 FAX270-8101)

子育て情報

☎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。



講座名	日時	対象
英語にふれて楽しもう【写真】	12/23(火)10:15～11:00	未就学児とその保護者、妊婦

原池公園だより(中区八田寺町320)

☎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		
IV	中学生(中級)・高校生以上	19:00～20:45		

ソフィア・堺だより(中区深井清水町1426)

☎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 対象 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

☎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☎かHP(QRコード)へ。