

お気軽にご相談ください

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター



これからも
元気に過ごすために、
利用できるサービスは
ないだろうか。

地域包括支援センターは、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が互いに連携し、それぞれの専門性を生かしながら、高齢(おおむね65歳以上)の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、介護・健康・福祉・医療など、さまざまな面から支援を行います。生活の中で困っていることや心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。



家族の介護の
負担が増えているので、
相談したい。

介護保険サービスを利用していない方でもご相談いただけます。



中第1包括

中区深井中町1888-14
☎276-0800
FAX276-0802

お悩みに寄り
添います。



中第3包括

中区東山841-1
(ベルファミリア内)
☎234-2006
FAX234-2013



何から聞けばいいかわからない方もどうぞ!



中第2包括

中区土塔町2028
(ふれ愛の家内)
☎234-6500
FAX234-6501

ダブルケアに関する相談も受け付けています。詳細は2面へ。



中基幹型(中区全域)

中区役所1階
☎270-8268
FAX270-8288

どこの校区の方でもOK!



高齢者お役立ち情報提供スポット HP (QRコード) で介護予防の動画や健康イベント情報、スポット協力事業所の紹介などを掲載しています。あなたの健康づくりにぜひご活用ください!



このようなお悩み
相談してみませんか

- 介護保険のサービスを利用したい。
- 足腰が弱くなって不安がある。
- 物忘れが気になる。認知症かも?
- お金の管理が難しくなってきた。
- 消費者被害にあったかもしれない。

問 中基幹型包括支援センター(☎270-8268 FAX270-8288)

障害者の総合相談窓口

障害者基幹相談支援センター



困ったときは、
私たちが
サポートします。

障害者基幹相談支援センターは、障害のある方やご家族などからの相談を受け付けています。地域で生活するうえでのさまざまな相談や、福祉サービスを利用するための情報提供も行っています。



▲詳細はこちら



問 中区障害者基幹相談支援センター(☎278-8166 FAX278-4400)

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	●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	●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
	●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	●生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103 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	●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
	●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	●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	
	●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	

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)

東百舌鳥分館(中区土塔町2363-23)

☎270-8140 FAX270-8149

☎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) 2月2・9・16日、3月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	先着 各30人	2/14(土) 15:00～15:30	2/7(土) 15:00～15:30
えほんのじかん			2/7・21(土) 15:00～15:30	2/14(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		2/19(木) 10:30～11:00	2/26(木) 10:30～11:00※
いっしょにあそぼう わらべうた			2/4,3/4(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。

▶なかとしゃかにいこう！

日時 2月28日(土)11～15時30分
場所 ソフィア・堺 教育文化棟1階ギャラリー **対象** こどもとその保護者
定員 先着各35人(工作は材料がなくなり次第終了)

おはなし・絵本の読み聞かせ・わらべうたなど	①11:10～11:30	②11:30～12:00	③12:30～13:00
	④13:00～13:30	⑤14:00～14:30	⑥15:00～15:30
工作	①12:00～12:30	②13:30～14:00	③14:30～15:00

▶はじめての図書館ホームページ使い方講座

本の検索や予約、マイライブラリの利用方法を学ぶ初心者向け講座です。
日時 2月18日(水)13時30分～14時30分 **場所** 中図書館1階会議室
対象 18歳以上 **持ち物** 貸出カード、スマホかタブレット
定員 先着6人 **申込** 2月4日10時から直接か電話で同館へ

▶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	2/12・26(木)	10:00～11:30
辻之・かやのき公園前	2/14・28(土)	13:30～14:10
深阪・八石公園	2/14・28(土)	14:30～15:30
八田荘老人ホーム前	2/10・24(火)	10:20～11:00
福田地域会館内	2/11・25(水)	14:40～15:40
ガーデンハウス鈴の宮第一住宅	2/5・19(木)	13:30～14:30
東陶器小学校跡地	2/5・19(木)	15:00～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	2/13・27(金)	10:00～11:00

ひるどきコンサート

問 企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)

日本の伝統楽器・箏(こと)の二重奏による、やわらかな音色に包まれる演奏会です。古典から現代曲まで、幅広いレパートリーでお届けします。穏やかな午後のひとときを箏の響きとともに楽しみください。
なお、席数には限りがあります。
日程 2月10日(火)12～12時45分
場所 中区役所1階エントランスホール
出演 朝岡祐美、おことちゃん



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)

▶「ダブルケア」を支援します！子育てと介護の両立にお困りの方へ

近年、人口減少・高齢化、晩婚化の影響で、17歳以下のこどもや孫の子育てと、親や家族の介護を同時期に行う家庭が増えています。両立の負担から一人で悩みを抱え込み、介護離職や心身の疲弊につながるケースも少なくありません。中基幹型包括支援センターでは、ダブルケアに関する相談を受け付けています。子育てと介護のお悩みに対応し、必要に応じて情報提供や助言、関係機関との連携など総合的にサポートします。

一人で悩まず、
まずはお気軽に
ご相談ください！



有価物集団回収報償金の申請は2月中旬に

問自治推進課(☎270-8154 FAX270-8101)



昨年8～1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。なお、報償金の申請には事前に団体登録が必要です。申請方法や新規登録など、詳細は**問**へ。

期間 2月1～28日(土・日曜日、祝日を除く)

場所 自治推進課



令和8年度 市・府民税の申告の受付

問市民税課(ナビダイヤル☎0570-001-731/区版1面下表参照)

対象者や申告方法などの詳細は、広報さかい6ページ参照。

- ・所得税の確定申告をする方は、市・府民税の申告は必要ありません。
- ・申告書は自宅で作成できます。郵送による提出にご協力ください。
- ・期間中は大変混雑します。来場には公共交通機関をご利用ください。

期間 2月16日～3月16日(土・日曜日、祝日を除く)

時間 9～17時(16時までの入場にご協力ください)

場所 中区役所2階201・202会議室

簡単に
待ち時間のない
郵送申告が
おすすめ！



「社会を明るくする運動」作文コンテスト

問「社会を明るくする運動」堺市推進委員会(堺市社会福祉協議会総務課内☎232-5420 FAX221-7409)/地域共生推進課(☎228-0375 FAX228-7853)



犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」への理解を深めてもらうために、小・中学生を対象に作文コンテストを行いました。審査の結果、中区から次の3人が受賞しました。

賞	受賞者	題名
議長賞	古根川 楓さん (平井中3年)	「もう一方にも目を向けて」
小学校長会会長賞	原 実智瑠さん (久世小6年)	「つなぎ、広げる二つの輪」
中学校長会会長賞	市川 結南さん (八田荘中2年)	「あなたの行動が いつか大きな力へ」

受賞者の作品は市**HP**(QRコード)参照。

中区の相談

☎ = 電話相談可

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

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

3/6 14:00～16:00 (場所) 中区役所企画総務課
(国の行政全般についての苦情、要望など) (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

2/27 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

2/20 10:00～12:00 予約は2/16 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

2/18 13:00～16:00 予約は2/2 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

月～金 15:30～15:55 詳しくは市**HP**参照
区政推進課 ☎228-7579 FAX228-0371

教育相談

☎

月～金 9:00～17:00
(小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど) 中区役所企画総務課 専用☎270-8147 FAX270-8101

児童相談

☎

月～金 9:00～17:30
(こどものしつけ、虐待、非行、家族関係など) 中区役所子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196

ひとり親相談※1

☎

※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

女性相談※2

☎

※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。

子育て相談※3

☎

※3 子育て相談 ☎278-0178 FAX270-8196

労働相談

要予約 どの区でも

2/25 12:45～15:45 (場所) 中区役所企画総務課
(解雇・賃金に関するトラブルなど) (申込) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816

就労相談

要予約 どの区でも

水 10:00～12:00 (場所) 中区役所企画総務課
(求人情報の提供、就職活動のサポートなど) (申込) ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771

生活・仕事相談

☎ 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)
(くらしや仕事での困りごとなど) (問) すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202

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。▷ 料 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HP(QRコード)参照。☎は市電子申請システムで申込可。

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	2/25(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)	2/16(月)	13:30~15:30
		2/17(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	2/24(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	2/16(月)	9:30~11:00
	▶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	2/16(月)	15:00~16:00
予 約 不 要		2/27(金)	14:00~15:00
	▶骨粗しょう症予防検診 ☎ 対象18歳以上(中区在住優先) 定員先着20人 ¥ 640円(免除規定あり) 申込 2/2~3/4	3/23(月)	10:00~11:30
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 }	2/16(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
▶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 2月13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 2月2~12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で調理実習します。栄養のバランスを見直し、無理なく続けられる工夫を学びましょう。

日時 3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 2月2~25日

▶1歳からの食育わくわく講座
小さいころから健康的な生活習慣を身につけるためには、毎日の朝ごはんが大切です。おおむね1~2歳の時期に必要な食生活についての栄養講話を行います。また、中区在住のボランティア「歩み会」による楽しい食のお話もあり、保護者の方のみ幼児食の試食を用意しています。





日時 3月11日(水)10時30分~11時30分
対象 おおむね1~2歳のこどもの保護者(子ども同伴可)
定員 先着10人 持ち物 筆記用具、飲み物 申込 2月16日~3月4日



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
学校に行きづらい「いま」との関わり※	2/13(金) 13:15~15:00	学校に行きづらいこどもの保護者、学校など子育て支援関係者	先着25人	2/2 10:00~2/10
オンライン入園準備講座	2/17(火) 10:00~11:00	入園前のこどもの保護者	先着12人	2/3 10:00~2/13



※オンラインでの参加も可能。詳細はなかいろHP(上記QRコード)参照。
▶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
ひとりでがんばらない子育て【写真】	2/24(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)
▶忍者教室

忍者になりきり、忍者の動きで全身を使った運動を楽しもう。
日程 2月8日(日)



クラス	対象	時間	定員	受講料
I	3~5歳児	10:00~11:30	各20人	各2,200円
II	小学1~3年生	13:00~14:30		

▶走り方教室
腕の振り方、足の動かし方など走る基本となる動きを学びます。
日程 2月15日(日)

クラス	対象	時間	定員	受講料
I	3~5歳児	9:30~10:30	各20人	各1,650円
II	小学1~3年生	11:00~12:00		
III	小学生	13:30~14:30		

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)



▶プラネタリウム 星と音楽のタベ~Chill~
満天の星に包まれながら、心に響く音楽を楽しむ特別なひととき。プラネタリウムならではの幻想的な空間で、星と音楽が織りなす癒しの時間を過ごしてみませんか。
日時 2月14日(土)18~18時50分 場所 プラネタリウム
料 大人600円 こども(4歳~中学生)250円
定員 先着140人(小学生以下は保護者同伴)

水賀池公園整備を進めています

完成まで引き続き、ご理解・ご協力をお願いします。

完成イメージ



事業者提供

工事が進む水賀池公園(令和7年11月時点)



事業者提供

☎ 深井駅周辺地域活性化推進室(☎270-8190 FAX270-8101)