

雨が強くなる前に、身を守る行動を

風水害に備えて(調べて準備して)おくことが大切です

6月頃から10月頃までは、梅雨や台風のシーズンにあたり、出水期と呼ばれます。梅雨前線による集中豪雨や、台風による暴風・大雨により、河川が増水・氾濫しやすい時期であり、風水害や土砂災害への備えが特に必要です。



災害に備えて

あなたの家から近い避難所を確認しましょう

市では災害に備えて、地震や風水害の災害種別ごとに避難所を指定しています。**避難所は、自宅がある校区に関係なく利用することができます。**また、小中学校などの市が指定する避難所に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けることです。親戚・知人宅や宿泊施設への避難も選択肢に入れて、考えておきましょう。

| 風水害・地震災害時避難所 | |
|--------------|-----------|
| 〈名称〉 | 〈所在地〉 |
| 1 東百舌鳥小学校 | 土塔町139 |
| 2 土師小学校 | 土師町3-35-1 |
| 3 宮園小学校 | 宮園町4-1 |
| 4 久世小学校 | 平井999 |
| 5 福田小学校 | 福田727 |
| 6 東陶器小学校 | 陶器北2556 |
| 7 西陶器小学校 | 田園570 |
| 8 深井小学校 | 深井中町1409 |
| 9 深阪小学校 | 深阪5-15-1 |
| 10 八田荘小学校 | 八田寺町231 |
| 11 八田荘西小学校 | 毛穴町268-2 |
| 12 深井西小学校 | 深井北町926 |
| 13 東深井小学校 | 深井水池町3214 |
| 14 泉ヶ丘東中学校 | 陶器北184 |



| 地震災害時避難所 | |
|---------------------|------------|
| 〈名称〉 | 〈所在地〉 |
| 15 東百舌鳥中学校 | 新家町260 |
| 16 深井中央中学校 | 深井北町220-1 |
| 17 八田荘中学校 | 八田北町580-11 |
| 18 平井中学校 | 平井346 |
| 19 深井中学校 | 深井沢町2470-1 |
| 20 教育文化センター(ソフィア・堺) | 深井清水町1426 |
| 21 東百舌鳥高等学校 | 土塔町2377-5 |
| 22 原池公園体育館 | 八田寺町320 |

避難に関する情報の変更点

防災気象情報について5月29日から、災害の危険度が分かりやすく改正されました。変更点については広報さかい6ページ参照。



市民の皆様がより安全かつスムーズに避難するために、近年激甚化する大雨に備え、河川の氾濫や内水氾濫に関する避難情報の発令範囲等を変更し、4月1日より運用を開始しました。



変更点はこちら

中区オリジナル!

「中区わが家の安心マップ」を活用し、災害を想定した避難行動をあらかじめ考えておきましょう。自宅から近い避難所を確認し、家族や知人といざというときの避難行動について、決めておきましょう。



中区わが家の安心マップ
区役所市政情報コーナーで配布中→

市では、災害に備えて防災マップを作成しています。区役所市政情報コーナーやホームページで確認し、いざというときに備えましょう。



防災マップ 台風、大雨への備え

防災マップマスコットキャラクター「かも太」



問 企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)か危機管理室(☎228-7605 FAX222-7339)

| 中区役所 | | 区役所外 | |
|---|---|--|---|
| 〒599-8236 中区深井沢町2470-7 (南海泉北線「深井駅」南東300m) | | ● 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 | |
| 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 | ● 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 |
| | ● 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 | ● 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 |
| | ● 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 | ● 地域美化 ☎270-8175 FAX270-8101 自治推進課 | ● 道路の維持・補修など ☎298-6572 FAX291-4390 南部地域整備事務所 |
| 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 | ● 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 |
| | ● 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 | ● 税に関すること ○ 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 |
| 1階 | ● 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 | |

▷ 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カ月児健診時予約可 | 6/24(水) | 10:00~11:00 |
| | ▶ こどもの歯相談室 ☎ 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) | 6/15(月) | 13:30~15:30 |
| | | 6/16(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 | 6/23(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 | 6/15(月) | 9:30~11:00 |
| 要予約 | ▶ 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 | 6/15(月) | 15:00~16:00 |
| | | 6/22(月) | 14:00~16:00 |
| | | 6/26(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 | 6/15(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。

▶ 食育体験教室

旬の野菜を使って、主食・主菜・副菜がそろった、バランスの良い食事を一緒に作ってみませんか。初めての参加も大歓迎です。

日時 6月19日(金)10~14時

場所 中保健センター 定員 先着18人

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物

申込 6月2日から12日までに電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を☎へ

▶ 1歳からの食育わくわく講座

幼児期は、食生活の基礎をつくる大切な時期です。好奇心いっぱいの毎日を過ごすこどもの食事で悩んでいませんか。幼児期の食についての話や、試食(保護者のみ)、個別相談を実施します。



日時 6月30日(火)10~11時30分

場所 中保健センター

対象 おおむね1~2歳のこどもの保護者(こども同伴可)

定員 先着10組 持ち物 筆記用具、飲み物

申込 6月26日までに電話かFAXで住所、こどもの氏名(ふりがな)、電話番号、こどもの生年月日を☎へ(市電子申請システムでも可)

▶ 中ツインエンジェルス(多胎児の会)

多胎児(双子・三つ子など)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を一緒に楽しみましょう。多胎児を妊娠中の方も大歓迎です。

日時 7月6日(月)9時45分~11時45分

場所 中保健センター

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 受付中。電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を☎へ(市電子申請システムでも可)

▶ ご存じですか?フレイルのこと

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、要支援・要介護になる前の状態です。早めに気づき生活習慣を見直せば、フレイルの予防・改善ができます。

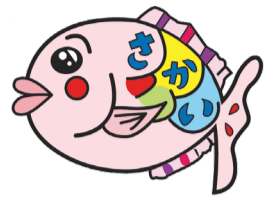
フレイル予防には、次の3つが大切です。

- あ：あるく(身体活動) 散歩や体操で体を動かす
- し：しゃべる(社会参加) 人と話す、地域の集まりに参加する
- た：たべる(食生活・口腔機能) しっかり食べて、歯や口の健康を保つ

「あるく」「しゃべる」「たべる」をバランスよく循環させることが、健康長寿の秘訣です。できることから少しずつ始めて、いつまでもはつらつと健康長寿をめざしましょう。

▶ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です
「さかい食育目標」を知っていますか。

- さ：三食きちんと食べる
- か：感謝して食を大切にする
- い：一緒に食べる



「さかい食育目標」を実践して、健康な体と心を育みましょう。また、6月1~19日の期間、中区役所1階エントランスホールで、食のパネル展示を実施します。食育月間の機会に「食」について見直してみましよう。

▶ ふらっと 健康チェック会

気軽に健康チェックをしてみませんか。食品模型を使用した食事バランス診断や歯みがき圧測定、血圧測定などを行います。日々の生活を振り返るきっかけとしてぜひご参加ください。

日時 6月10日(水)10~14時

場所 中区役所1階エントランスホール


▶ 6月4~10日は「歯と口の健康週間」です

楽しく充実した食生活を送るためには、生涯を通じて健康な歯と口を保つことが大切です。この機会に歯と口のチェックをしてみませんか。



《むし歯予防のためのおやつを食べ方》

おやつを食べる際は、「食べる時間・場所・回数」を決めましょう。お菓子やジュースを長時間にわたり飲食しない・夕食後に食べるのは控える・回数は1日2回までを心掛けましょう。

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。



| 事業名 | 日時 | 対象 | 定員 | 申込期間 |
|------------------|---------------------|-------------------------------|------|-----------------|
| 同世代つながりタイム【写真下左】 | 6/26(金) 10:00~11:00 | 35歳以上で第1子を出産した方か妊娠中の方(こども同伴可) | 先着8人 | 6/12 10:00~6/24 |

▶ 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。



| 事業名 | 日時 | 対象 |
|------------------------|---------------------|---------------|
| ばあばからの子育て応援メッセージ【写真下右】 | 6/30(火) 10:15~11:00 | 未就学児とその保護者、妊婦 |



二十歳の集い実行委員などを募集
 ☎自治推進課(☎270-8154 FAX270-8101)

▶ 実行委員を募集します


令和9年1月11日(祝日)に開催する二十歳の集いの企画・運営を行う、実行委員会の委員を募集します。

対象 中区在住・在勤・在学中、新二十歳か同世代(おおむね18~25歳)の方(グループでの参加や実行委員経験者も大歓迎です)

▶ メッセージ発表者と市民憲章朗読者も同時募集します

二十歳という人生の節目に夢や想いを発表してみませんか。

対象 中区在住で、平成18(2006)年4月2日~19(2007)年4月1日に生まれた方

いずれも応募方法など
 詳細は区HP(右記QRコード)参照 



前回の二十歳の集い