



中区の人のうごき	
人口	114,863人(53減)
世帯	50,614世帯(24増)
面積	17.88km ²
令和8年10月1日推計()は前月比	
編集・発行／中区役所企画総務課	

これからのために、今できること

いくつになっても健康で過ごそう

健康な体は歯と口の健康から

11月8日は「いい歯の日」

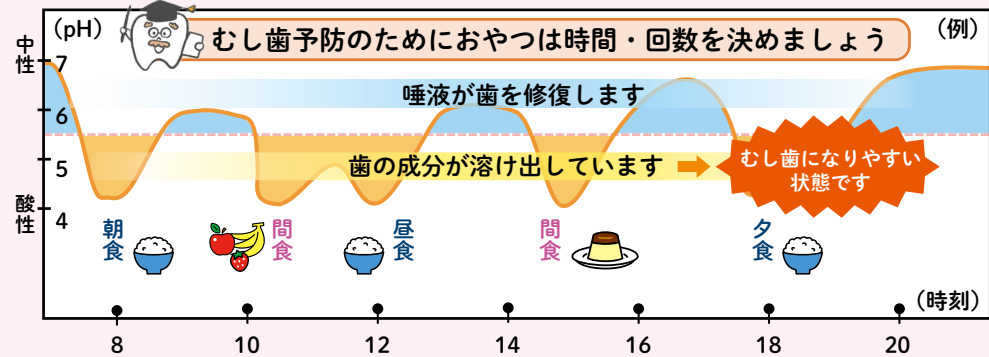
歯を守る生活習慣を身に付けましょう

歯と口の健康を保つことで、食事や人との会話を楽しむことができます。定期的な歯科検診と毎日の丁寧な歯みがきで、歯を失う原因の歯周病とむし歯を予防しましょう。中保健センターでは「こどもの歯相談室」「成人の歯科相談」を実施しています。(詳細は3面へ) また、むし歯になりにくい歯を作るためお菓子やジュースは①だらだら食べない②夕食後は控える③1日2回までを心がけましょう。

全大阪よい歯のコンクール
堺地区審査会
中区最優良親子が決定
詳細は3面参照

歯と口の健康の輪を広げよう

ボランティア「中8020メイト会」を中心に、深井駅周辺で「健康の大切さ」についての啓発を行います。
日時 11月6日(金)13時30分から



問 中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104)

定期的な体のチェックも忘れずに

ふらっと健康チェック会

血管年齢測定や血圧・握力測定、減塩チェックができる他、歯と口の健康ブースなどもあります。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 11月12日(木)9時30分～12時30分
場所 中区役所1階エントランスホール

日曜乳がん・子宮頸がん検診

日時 令和9年1月17日(日)9時30分～15時

場所 中区役所

申込 11月30日までに電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を問へ
(市電子申請システムでも可)

	乳がん	子宮頸がん
定員 (応募多数の場合は抽選)	60人	90人
対象	市内在住の偶数年齢の女性	
年齢(検診日時点)	満40歳以上	満20歳以上



日曜日に
やってるよ!



中区健康づくり
イメージキャラクター
「なかつち」

みんなで高める地域の防災力

～自主防災組織による防災・減災の取組～

中区内の全13小学校区では、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識のもと、自主防災組織が活動しています。地域の防災力・減災力の向上をめざし、日ごろからさまざまな取組を行っています。

災害発生時に迅速に対応するための
救命救急訓練などの防災訓練



指定避難所の円滑な運営に向けた
マニュアルの作成



被災した方々を支援するための
備蓄物資の確保



防災訓練は、事前の知識や経験がなくても、お住まいの校区の方であればなたでも気軽に参加できます。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に備え、この機会に地域の防災訓練に参加してみませんか。

防災訓練の
日程はこちら→



それぞれの備えと地域での助け合いが、
災害に強いまちにつながります。
みんなで地域の防災力を高めていきましょう。



防災士・高橋さん
(東深井校区自主防災会)

問 自治推進課(☎270-8154 FAX270-8101)

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



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

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

- 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

- 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

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 HP



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) 11月2・9・16・30日、12月1日
※資料点検・整理のため、次の期間も休館します。資料の返却漏れがないか、正しい場所に並んでいるかなどを一冊一冊点検します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。
中図書館:11月17～20日 東百舌鳥分館:11月24・25日

2026年・第80回読書週間標語「静かだけど、冒険中。」

10月27日～11月9日は「読書週間」です。今年の標語は「静かだけど、冒険中。」。読書の秋に、ぜひ図書館をご利用ください。



▶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	11/14・28(土) 15:00～15:30	—
えほんのじかん			11/7・21(土) 15:00～15:30	11/14(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		11/12(木) 10:30～11:00	11/26(木) 10:30～11:00※
いっしょにあそぼう わらべうた			11/4、12/2(水) 10:30～11:00	—
ブックフェア 月替わりの （テーマに沿った 本を展示）	一般	—	サイクリングを楽しもう	本にうもれてみませんか
	こども		たびにでよう	みづかなどうぶつ

※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。

▶こわいおはなし大会

こわいおはなしが聞けるおはなし会です。①②の時間帯でおはなしの内容が異なります。両方の時間帯に参加することもできます。

日時 11月7日(土)①14時30分～15時②15～15時30分
場所 東百舌鳥公民館1階講義室兼視聴覚室 定員 先着各30人

▶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 11月25日(水)11～11時30分
場所 中図書館1階会議室 定員 先着30人

▶移動図書館予定表

問 中央図書館総務課(☎244-3811 FAX244-3321)

辻之・かやのき公園前	11/14・28(土)	13:30～14:10
深阪・八石公園	11/14・28(土)	14:30～15:30
八田荘老人ホーム前	11/10・24(火)	10:20～11:00
福田地域会館内	11/4・18、12/2(水)	14:40～15:40
ガーデンハウス鈴の宮第一住宅	11/5・19、12/3(木)	13:30～14:30
東陶器小学校跡地	11/5・19、12/3(木)	15:00～15:50



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・日曜日や祝休日、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)





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)

▶認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症を自分事と捉え、認知症の方や家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成します。受講後に「認知症サポーターカード」をお渡しします。

日時 11月13日(金)14～15時30分(受付は13時30分から)

場所 中区役所

対象 中区在住の方

定員 先着20人

申込 11月11日までに電話かFAXで問へ



第27回中区文化のつどい 参加サークル募集 HP

問 自治推進課(☎270-8154 FAX270-8101)



中区文化のつどいは、文化サークルの発表の場を通して、地域コミュニティの活性化を図るため、参加サークルが主体となって企画・運営する発表会・展示会です。行政と地域が協働して文化芸術を振興することで、文化芸術に親しみ、大切にする地域社会の実現を目的としています。

	演技の部	展示の部
日程	令和9年3月13日(土)	令和9年3月13・14日
場所	ソフィア・堺(中区深井清水町1426)	
費用	2,000円+出演者1人200円	2,500円

申込 11月27日までに持参か郵便、FAX、メール(nakajisui@city.sakai.lg.jp)で応募用紙を問へ(持参は土・日曜日、祝日を除く)。応募用紙は中区役所市政情報コーナーやソフィア・堺、東百舌鳥公民館、八田荘公民館で配布。HP(QRコード)からもダウンロード可。

第42回こどもの広場

問 こどもの広場事務局(☎278-0374 FAX279-2650)

平井中学校(☎277-9015 FAX277-9017)

児童養護施設「泉ヶ丘学院」への理解を深めてもらうことを目的に昭和55年から始まったこどもの広場は、こどもたちを囲む大きな地域の輪が広がる場になっています。金魚すくいや工作、模擬店など、こどもたちが楽しめるコーナーがありますので、ぜひお越しください。雨天の場合、催しを一部変更することがあります。来場には公共交通機関をご利用ください。

日時 11月23日(祝日)10～14時(9時30分開場)
場所 平井中学校グラウンド(中区平井346)



宮園校区文化祭&食フェス

～人のつながりを“食と笑顔”でつむぎたい～ HP

問 宮園校区まちづくり協議会(☎FAX278-5629)

企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)



宮園校区まちづくり協議会がさまざまな企業・団体の協力を得て開催します。キッチンカーや新鮮野菜朝市、屋台ゲームなど、こどもから大人まで楽しめます。駐車場はありませんので、徒歩か自転車でお越しください。

日時 11月3日(祝日)10～15時
場所 宮園団地内グラウンド(宮園小学校北西側)

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 (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	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 (日常生活での問題や人権の問題など)		月～金 9:00～17:00 中区役所企画総務課 専用☎270-8193 FAX270-8101			家庭児童相談 (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 ※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
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など)		11/6 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 ※1	
人権擁護委員による人権相談		11/27 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			女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	
行政書士による相談 (遺言・相続・契約書など)		12/18 10:00～12:00 予約は12/14 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 ※3 (こどもとの関わり、健康・成長・発達など)	
登記・測量相談		11/11 13:00～16:00 予約は11/2 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 (解雇・賃金に関するトラブルなど)	11/11、25 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		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 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	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
					生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど)	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 (場所) 区役所企画総務課 (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)	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

▷ 詳細は、HP(ホームページ)か問(問い合わせ先)へ。▷ ¥がないものは無料。▷ があるものは市電子申請システムで申込可。



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

要 予 約	▶離乳食講習会 対象 5・6カ月児の保護者 4カ月児健康診査時も予約可	11/25(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)	11/16(月)	13:30～15:30
		11/17(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	11/10(火)	13:30～15:30
		11/24(火)	
	▶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	11/16(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	11/16(月)	15:00～16:00
		11/27(金)	14:00～15:00
	▶骨粗しょう症予防検診 対象 18歳以上(中区在住の方優先) 定員 先着各20人 ¥640円(免除規定あり) 申込 11月2～13日 	11/30(月)	9:30～10:40
			13:00～14:10
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	11/16(月)	9:15～10:45
	◆乳幼児健康診査(4カ月児・1歳6カ月児・3歳6カ月児)…個別通知 ◆ブックスタート事業として4カ月児健康診査時に絵本をお渡ししています。		

▶全大阪よい歯のコンクール堺地区審査会中区最優良親子が決定

「全大阪よい歯のコンクール堺地区審査会」で、中区の最優良親子に井上佑美さんと晃雅さん親子が選ばれました。このコンクールでは、昨年度に保健センターで3歳児健康診査を受けた幼児と保護者の中から健康できれいな歯を保っている親子を表彰するものです。井上さんは「3人のこども全員がむし歯なく、このような表彰をいただくことができてとてもうれしいです。寝る前の仕上げ磨きは欠かさず、毎日続けています。」と話されていました。



▶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。離乳食のすすめ方や作り方を説明します。

日時 11月20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組
申込 電話かFAXで住所、氏名(振り仮名)、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。

日時 12月7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 12月6日までに電話かFAXで問へ 

▶ストレッチで姿勢改善

普段の姿勢の注意点や家でもできるストレッチなどを楽しく体験する教室です。ヨガインストラクター・川島千裕さんが実技を中心に指導します。

日時 12月10日(木)13時30分～15時30分 場所 中保健センター
対象 中区在住の方優先 定員 先着20人
申込 11月9日～12月4日に電話かFAXで住所、氏名(振り仮名)、電話番号、生年月日、運動制限の有無を問へ 

▶ひらめき脳トレプラス教室

みんなで脳トレに取り組みませんか。参加者同士交流しながら脳トレゲームなどを楽しみ、体操や口腔ケア、食事の話を学ぶ認知症予防の教室です。
日時 12月17日～令和9年3月18日の木曜日(12月31日、2月11日を除く、全12回)9時30分～11時30分

場所 中保健センター
対象 65歳以上の全回参加できる方(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)
定員 抽選20人(応募多数の場合は初めての方を優先)
申込 11月26日までに電話かFAXで住所、氏名(振り仮名)、電話番号、生年月日を問へ



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

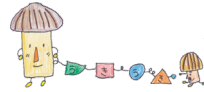
申込 電話かFAXで問へ 



講座名	日時	対象	定員	申込期間
こころドロップ (手形足形アート)	11/17(火) 10:00～11:30	未就学児とその保護者	—	—
手作りを楽しもう	11/20(金) 10:00～12:00	小学生の保護者	先着 6人	11/6 10:00～

▶子育て講座

場所 中区役所子育てひろば
「うきうきルーム」



講座名	日時	対象
いろんな家族のかたち	11/24(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)

問 原池公園体育館(☎278-1004 FAX278-1044)



▶ガチ鬼ごっこ

広い原池公園で鬼ごっこをします。思い切り走り回って楽しく体を動かしませんか。

日時 11月14日(土)10～11時30分

場所 原池公園

¥500円 対象 小学生

定員 先着50人 申込 10月31日12時から



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)



▶ソフィア・堺作品展

ソフィア・堺で活動中のサークル・教室の作品展示やロビーコンサート・お茶席などを行います。

日時 11月14日10～16時、15日10～15時

場所 ソフィア・堺

¥700円(お茶席のみ有料)



▶干支陶芸教室

自身で作成した干支「未」の置物で新年を迎えましょう。

日時 11月29日(日)9時30分から

場所 ソフィア・堺 ¥2,660円

定員 先着24人 申込 直接か電話で問へ



▶親子でつくろう クリスマスバナナケーキ

親子で協力して「クリスマスバナナケーキ」を作る教室です。クリスマス用にトッピングしたホールケーキ1個をお持ち帰りできます。講師は料理教室URAMESHI屋主宰・山田美由紀さんです。

日時 12月5日(土)10時30分、14時から

場所 ソフィア・堺 ¥4,500円(2人1組)

定員 先着各12組

申込 10月30日から直接か電話で問へ



ステップアップ! 中区スマホ塾

問 企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)



スマホの基本操作や活用方法を学ぶ教室を開催します。講座ではさまざまな機能の使い方を体験できます。11月と12月の講座は同じ内容です。なお、各講座で使用するスマホは教室で用意します。

日程	1コマ目(13:30～15:00)	2コマ目(15:15～16:45)
11/16(月)	①マップ・カメラ・ネット・アプリを使ってみよう	②はじめよう!災害の備え
11/20(金)	③LINEを使ってみよう	④スマホで健康管理
12/14(月)	⑤マップ・カメラ・ネット・アプリを使ってみよう	⑥はじめよう!災害の備え
12/16(水)	⑦LINEを使ってみよう	⑧スマホで健康管理

※①・⑤を除く講座は、70分のテーマ別講座と20分の個別相談会です。

場所 中区役所

定員 先着各15人

申込 11月2日から各講座開催日の10日前までに電話かFAXで問へ
(申し込みはいずれかの講座のみでも可)

