



### 子育て情報

いずれも無料。

▶子育て講座  
ばあばの応援メッセージ  
子育ては楽しい反面、時にはイライラすることもあります。講師の子育て奮闘記に笑い、涙し、ホッとしながら「自分らしい子育て」を探ってみましょう。講師は元公立小学校校長・富田久子さん。

6月29日(火)10～11時、11時30分～12時30分、中区役所で。未就学児とその保護者が対象。

▶6月22日10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、希望時間を同課へ。先着各3組。

▶なかよしほっとルーム  
年齢別おはなし会  
月齢の近い子どもを持つ保護者の対面でのおはなし会です。離乳食のことや、日中の過ごし方などの子育ての情報交換をしませんか。6月28日(月)10～11時、中区役所で。6～11カ月の子どもとその保護

中区役所子育て支援課  
中区深井沢町2470-7  
(中区役所3階)  
☎278-0178 FAX270-8196

者が対象。  
▶6月16日10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同課へ。先着3組。

▶なかよしほっとルーム  
年齢別おはなし会～オンライン編～  
月齢の近い子どもを持つ保護者のオンラインでのおはなし会です。自宅でもリラックスしながら、子育ての情報交換をしませんか。6月30日(水)10～11時。6～11カ月の子どもとその保護者が対象。

▶6月16日0時から中区ホームページ(2次元コード)で。先着4組。



### 図書館からのお知らせ

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)

新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合があります。最新の情報は堺市立図書館のホームページでご確認ください。

■休館日(中図書館・東百舌鳥分館共通) 6月7・14・21・28日、7月5日  
■おはなし会・えほんのじかん・ブックフェアなど(いずれも無料)

| 名称・対象        | 中図書館   | 東百舌鳥分館  |
|--------------|--|---|
| おはなし会        | 6月12・26日(土)<br>15:00～15:20 先着6組              | 6月19日、7月3日(土)<br>15:00～15:20 先着6組               |
| えほんのじかん      | 6月19日、7月3日(土)<br>15:00～15:20 先着6組            | 6月12日(土)<br>11:00～11:20 先着6組                    |
| 赤ちゃんえほんのじかん  | 6月17日(木) 10:30～10:50<br>乳幼児とその保護者が対象<br>先着6組 | 6月24日(木) 10:00～10:20<br>乳幼児とその保護者が対象<br>先着6組 ※1 |
| 6月のブックフェア ※2 | (一般)青、集めてみました(児童)自分でやってみよう!                  | (一般)世界遺産、さまざま(児童)地球のふしぎ                         |

※1 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。  
※2 月ごとにテーマに沿った本を展示・紹介します。

### 図書館からお願い

かしだしカードをお持ちの方で、住所や電話番号などの変更があれば、近くの図書館までお知らせください。

本はともだち



### 移動図書館予定表

|         |             |                |         |             |                |
|---------|-------------|----------------|---------|-------------|----------------|
| 6月2日(水) | 14:40～15:40 | 福田地域会館内        | 17日(木)  | 13:30～14:30 | ガーデンハウス鈴の宮第一住宅 |
| 3日(木)   | 13:30～14:30 | ガーデンハウス鈴の宮第一住宅 | 18日(金)  | 15:00～15:50 | 東陶器公園          |
|         | 15:00～15:50 | 東陶器公園          | 24日(木)  | 10:00～11:00 | サンヴァリエ津久野集会所前  |
| 4日(金)   | 10:00～11:00 | サンヴァリエ津久野集会所前  | 26日(土)  | 10:00～11:30 | 中百舌鳥公園団地内中央広場  |
| 10日(木)  | 10:00～11:30 | 中百舌鳥公園団地内中央広場  | 30日(水)  | 13:30～14:10 | 辻之・かやのき公園前     |
| 12日(土)  | 13:30～14:10 | 辻之・かやのき公園前     | 7月1日(木) | 14:30～15:30 | 深阪・八石公園        |
|         | 14:30～15:30 | 深阪・八石公園        | 7月1日(木) | 13:30～14:30 | ガーデンハウス鈴の宮第一住宅 |
| 16日(水)  | 14:40～15:40 | 福田地域会館内        | 2日(金)   | 15:00～15:50 | 東陶器公園          |
|         |             |                |         | 10:00～11:00 | サンヴァリエ津久野集会所前  |

最寄りの移動図書館を気軽にご利用ください。交通事情により遅れることがあります。なお、八田荘老人ホーム前への巡回は当面の間中止します。再開は、決まり次第図書館ホームページでお知らせします。問い合わせは中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)へ。

堺市立図書館ツイッターアカウントはこちら (@sakai\_lib)



### 中区役所南側の道路が一方通行に変わりました

左折できません

車両(自転車を除く)は、西行きの一方通行です。  
● 泉北1号線からの左折はできません。  
終日駐車を禁止します。  
岡西堺警察署交通課 (☎274-1234)



## 中保健センターつうしん

中保健センター

中区深井沢町2470-7(中区役所3・4階)  
☎270-8100 FAX270-8104



### 6月の日程

| 事業名(予約制のものは、電話で中保健センターへ)  | 日程  | 時間  |
|---|---|---|
| ▶離乳食講習会(予約制 無料)<br>5・6カ月児の保護者が対象 4カ月児健診時も予約可  | 6月16日   | ①10:00～10:40<br>②11:10～11:50              |
| ▶BCG 予防接種(個別通知 無料)<br>5～11カ月の乳児が対象 5カ月児に個別通知  | 6月10・24日  | 9:30～11:00<br>(時間指定あり)                    |
| ▶子どもの歯相談室(予約制 無料)<br>1歳6カ月～3歳11カ月児はフッ素塗布あり(1回限り)<br>▶2歳の歯相談(個別通知 無料)<br>2歳以上3歳未満 通知日に受診できなかった方も予約可  | 6月15日<br>6月4日   | 9:30～11:00<br>13:30～15:30                 |
| ▶成人の歯科相談(予約制 無料)<br>成人・妊婦を対象に歯科検診・相談  | 6月8・22日   | 13:30～15:30                               |
| ▶初心者のための運動教室(予約制 無料)<br>運動指導技師が指導する運動初心者のための教室です。タオル、飲み物を持参。動きやすい服装や靴で。先着15人。   | 6月23日   | 14:00～15:00                               |
| ▶食生活相談/生活習慣病予防相談(予約制 無料)<br>医師・管理栄養士・保健師による生活習慣病予防などの相談   | 6月21日   | 9:30～11:00                                |
| ▶検査・相談(無料)<br>エイズ相談/HIV検査/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査<br>B型・C型肝炎検査(無料) 対象者条件あり<br>風しん抗体検査(無料)<br>※いずれも診断書発行不可                                      | 6月21日   | 9:30～11:00                                |
| ▶精神保健福祉相談(予約制 無料)<br>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月10・28日<br>6月21日<br>6月25日                              | 14:00～16:00<br>15:00～16:00<br>14:00～15:00 |
| ◆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<br>新型コロナウイルス感染防止対策を徹底したうえで実施しています。<br>乳幼児健診は遅らせず、予定どおり受けましょう。<br>◆ブックスタート事業として BCG 予防接種時に絵本をお渡ししています。 |   |   |
| がん検診を受けられます<br>集団検診の申し込みは、がん検診総合相談センターのホームページで受け付けています。がん検診に関する問い合わせや相談もできます。   | がん検診<br>総合相談センター<br>☎230-4616 FAX230-4636<br>ホームページはこちら |   |

※上記以外の検診、相談について詳しくはお問い合わせください。

### 6月は「食育月間」 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

毎日いきいきと暮らし、生涯にわたって心も体も健康で元気に過ごすことが大切です。毎日の食生活について見直し、健康な歯や口を保ち、しっかり食べるよう心がけましょう。区役所では、6月7日から18日まで、1階エントランスホールで食生活と口の健康などのパネル展を開催します。

▶食事やおやつは時間を決めて食べましょう  
食事と食事の間隔が長くなると空腹になるため、一度にたくさん食べ

てしまい、肥満になりやすくなります。また、お菓子やジュースを長時間にわたり飲食するとむし歯になるリスクが高まります。規則正しく三食を食べる習慣をつけましょう。

歯と口の健康についてのパンフレットや、「一皿でバランスごはん」と「ヘルシーデザート」のレシピをホームページで公開しています(2次元コード)。



### 胃がん・大腸がん検診

7月29日(木)9～11時、中保健センターで。50歳以上で偶数年齢の方が対象。無料。大腸がん検診のみの受診はできません。申し込みは7月11日まで。

申込方法などは、がん検診総合相談センターへ。

