

令和3年7月1日推計( )は前月比  
人口 ……120,636人(64人減)  
男 ……57,711人(63人減)  
女 ……62,925人(1人減)  
世帯数 ……50,510世帯(24世帯増)  
区の面積 ……17.88km<sup>2</sup>



# コロナ禍の夏を元気に乗り切りましょう!

新しい生活様式の中で  
心身の健康を保つために

## マスクと熱中症予防

マスクを着けていると熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

## 食事

- 免疫力を低下させないためにも、主食・主菜・副菜をそろえ、一日三食たべて、生活リズムを大切にしましょう。食欲が低下しやすい夏にも食べやすいレシピ(2次元コード)を紹介しています。



- 食中毒に気を付け、食材は表示されている期限までに使いましょう。

## 健康チェック

保健センターでは講座や検診を通して区民の皆さんの健康づくりを応援しています(中区広報紙3ページ参照)。ぜひご活用ください。

## 運動

コロナ禍で運動をする機会が減っていますが、「動かない」状態が続くと、心身の機能が低下します。日常生活で体を動かす工夫をしましょう。

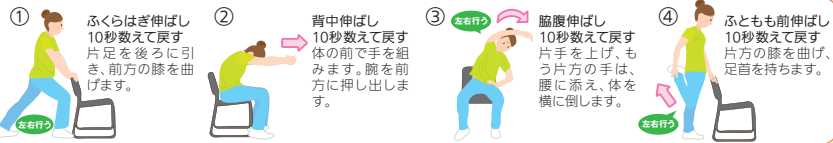
## コロナ禍でも「がん検診」を受けましょう!

がん検診自己負担金 無料

令和4年 3月31日まで



がん検診総合相談センター  
(☎230-4616 FAX230-4636)



↑椅子を使ったストレッチ

図中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104)

## 第1回

# 堺市中区政策会議を開催します

区民の意見を区政に反映し、特色ある区行政を実現するため、公益的活動を行う区民の方などからご意見をいただき、施策を検討していきます。詳しくは中区ホームページ参照。

～今回のテーマ～  
コロナ禍における  
提案や希望  
について



参加する学生の皆さん(一部)

若い方の意見を反映させるため、中区に所在する大阪府立大学の学生にも多数ご参加いただけます!

## 傍聴できます

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、傍聴できない場合があります。

日時 9月3日(金)18時から 場所 中区役所2階201会議室  
傍聴 希望される方は直接会場へ。17時30分から受け付けます。先着5人程度。

図中区役所企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)

# 写真撮影無料!ご自宅にお届け! マイナンバーカードを 申請しよう 要予約

日時 8月7日(土)・8日(祝日) 10~16時45分  
場所 アンディ・イズミヤ泉北店(中区小阪270)  
対象 次の全ての条件を満たす方

- ・堺市に住居登録がある
- ・申請者本人が必要な書類を持参して会場に来ることができる(申請者が15歳未満か成年後見人の場合は、法定代理人の同行が必要)
- ・マイナンバーカードを作成したことがない(再交付の申請は受け付けできません)

## 持ち物

- 次のA・Bの両方が必要
- A.本人確認書類2点(運転免許証と健康保険証など)
- B.通知カード(お持ちでない場合は写真付きの本人確認書類が必要)

来場時にはマスクを着用してください。

市ホームページ(2次元コード)か電話でマイナンバーカード普及促進センター(☎072-600-0181 FAX275-5766 月~土曜日9時30分~17時30分、木曜日は19時30分まで)へ。



# 令和3年 中区区民フェスタの開催を中止します

10月24日(日)に予定していた第29回中区区民フェスタは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点を踏まえ、ご来場いただく方や出演される方々の健康・安全面を最優先に検討した結果、開催を中止することとしました。

区民フェスタを楽しみにされていた皆様には残念ですが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

図中区ふれあい事業推進委員会事務局(中区役所自治推進課内 ☎270-8154 FAX270-8101)

<p><b>中区役所</b> 〒599-8236 中区深井沢町2470-7 (泉北高速鉄道「深井駅」南東300m)</p> <p>☒メールアドレス: nakakiso@city.sakai.lg.jp ☒ホームページ: https://www.city.sakai.lg.jp/naka/index.html ☑中区長ツイッター: @nakakucho_sakai</p> <p>ホームページ  ツイッター </p>		
<p><b>企画総務課</b> ☎270-8181 FAX270-8101 【広報・広聴、法律相談、就学援助、選挙など】</p> <p>市民相談 ☎270-8193 FAX270-8101</p> <p>教育相談 ☎270-8147 FAX270-8101</p>	<p><b>地域福祉課</b> ☎270-8195 FAX270-8103 高齢者福祉・障害者福祉 介護保険 ☎270-8197 FAX270-8103</p> <p><b>子育て支援課</b> ☎270-0550 FAX270-8196 【児童・母子・父子・女性に関すること】 子育て相談 ☎278-0178 FAX270-8196</p> <p><b>中保健センター</b> ☎270-8100 FAX270-8104 【母と子の健康、健診・検診・健康教室・検査など】</p> <p><b>堺市社会福祉協議会中区事務所</b> ☎270-4066 FAX270-4088 【地域福祉・ボランティア活動など】</p> <p><b>中基幹型包括支援センター</b> ☎270-8268 FAX270-8288 【高齢の方の福祉や介護など】</p> <p><b>中区障害者基幹相談支援センター</b> ☎278-8166 FAX278-4400 【障害がある方への相談や支援、情報提供など】</p>	<p><b>中區役所外</b></p> <p><b>粗大ごみ受付センター</b>【家庭で出る粗大ごみの収集申し込み】 ☎0120-00-8400 (携帯電話からは☎06-6485-5048)</p> <p><b>環境業務課 指導係</b>【生活ごみ・資源ごみの収集など】 ☎228-7429 FAX229-4454</p> <p><b>上下水道局お客さまセンター</b>【上下水道一般】 ☎0570-02-1132または☎251-1132 FAX252-4132</p> <p><b>南部地域整備事務所</b>【道路の維持・補修など】 ☎298-6572 FAX291-4390</p> <p><b>市税事務所</b>(三ヶヶ丘庁舎内)</p> <p><b>法人諸税課</b>(軽自動車税に関すること) ☎231-9741 FAX251-5631</p> <p><b>市民税課</b>(個人市・府民税に関すること) ☎231-9752 FAX251-5632</p> <p><b>固定資産税課</b>(固定資産税に関すること) ☎231-9762 FAX251-5633</p> <p><b>納税課</b>(市税の納付に関すること) ☎231-9772 FAX251-5634</p>