



いっしょに子育て情報

中区役所子育て支援課
(中区役所3階)
☎278-0178 FAX270-8196

いずれも無料。
▶子育て講座
リズムに合わせて親子で体を動かそう
親子と一緒に体を動かします。体をほぐして心も和らげましょう。
9月28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、妊婦が対象。
感染症の拡大状況により中止することがあります。
☎9月21日から電話、FAXで住所、氏名、電話番号、希望時間を同課へ。中区ホームページ(2次元コード)から電子申請システムでも予約できます。先着各3組。



▶なかよしほっとルーム
同世代ママのおはなし会
子育ての悩みや地域の情報交換、将来のことについて、同世代のママ

保健師と話しましょう。
9月29日(水)10~11時、中区役所で。おおむね40歳以上で、未就学児を持つ保護者、妊婦が対象。子ども同伴可。
感染症の拡大状況によりオンラインで開催、または中止する場合があります。
☎9月15日10時から電話、FAXで住所、氏名、子どもの年齢、電話番号を同課へ。中区ホームページ(2次元コード)から電子申請システムでも予約できます。先着3組。



参加者の声

- ・同世代なので安心して話せました。
- ・なかなか知り合う機会がないので、参加して良かったです。

行政書士による休日無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、帰化申請、建設・産廃業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについて相談できます。電話相談はできません。
9月18日(土)13時30分~16時(受け付けは15時30分まで)、梅文化会館(梅・美木多駅前)第2講座室で。無料。予約可。予約は大阪府行政書士会堺支部(☎234-3999 FAX247-8109)

☎同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)



司法書士による休日・夜間無料法律相談会

相続、遺言、不動産、成年後見などの手続きについて相談できます。電話相談はできません。
9月4日13~16時、15日18~21時、25日13~16時、司法書士総合相談センター堺(堺駅前)で。無料。要予約。

☎080-6284-1874(土・日曜日、祝休日を除く、10~16時)へ。
☎同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)

指定難病患者・小児慢性特定疾病児童等のための就労相談

難病指定を受けていて就労を希望する方、働き続けることを不安に思っている方を対象に、難病患者支援センターの難病支援員が相談に応じます(仕事のあっせんは行いません)。9月30日(木)10時30分~16時(1人90分)、中区役所で。無料。
☎電話かFAXで住所、氏名、電話かFAX番号、希望時間を同センタ

☎(☎275-5056 FAX275-5038)へ。先着3人。



中保健センターつうしん

中保健センター(中区役所3・4階)

☎270-8100 FAX270-8104



9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 実用の記載のないものは無料) | 日程 | 時間 |
|--|----------|------------------------------|
| ▶baby ^{oo} star「子ども園や幼稚園の話や聞く/ハロウィンキャンドルを作ろう!」(予約制) 中区在住で2歳までに第1子を出産した方とその子どもが対象。先着7組。 | 9月10日 | 13:30~15:00 |
| ▶離乳食講習会(予約制) 5・6カ月児の保護者が対象 4カ月児健診時も予約可 | 9月22日 | ①10:00~10:40 ②11:10~11:50 |
| ▶BCG 予防接種(個別通知) 5~11カ月の乳児が対象 5カ月児に個別通知 | 9月9日 | 9:30~11:00 (時間指定あり) |
| ▶子どもの歯相談室(予約制) 1歳6カ月~3歳11カ月児はフッ素塗布あり(1回限り) | 9月3日 | 13:30~15:30 |
| ▶2歳の歯科相談(個別通知) 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 | 9月21日 | 9:30~11:00 |
| ▶成人の歯科相談(予約制) 成人・妊婦を対象に歯科検診・相談 | 9月14・28日 | 13:30~15:30 |
| ▶食生活相談/生活習慣病予防相談(予約制) 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 | 9月13日 | 9:30~11:00 |
| ▶検査・相談 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 (診断書発行不可) | 9月13日 | 9:30~11:00 |
| ▶精神保健福祉相談(予約制) 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 | 9月9・27日 | 14:00~16:00 |
| | 9月24日 | 14:00~15:00 |
| ▶骨粗しょう症検診 (予約制:9月14日締切 費用:640円 免除規定あり) 18歳以上の方が対象 | 9月27日 | 10:00~12:00 (時間指定あり) |

◆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
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。乳幼児健診は遅らせず、予定どおり受けましょう。
◆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

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 総合相談センター

(☎230-4616 FAX230-4636)
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。



おいしい料理勉強会

男性や一人暮らしの方も歓迎



電子レンジや冷凍保存を利用して簡単にできる調理の実演を行います。免疫を低下させないための食事や低栄養予防についての講話も行います。調理実習や試食はできません。9月30日(木)10~11時30分、中保健センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。
☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を9月2~10日に同

センターへ。先着12人。



初心者のための運動教室

普段の姿勢の注意点や効果的なウォーキングのポイントを学び、自宅で行う筋力トレーニングなどを楽しく体験します。運動指導士が実技を中心に指導します。
9月22日(水)14~15時、中保健センターで。今年度初めて参加する方が対象。無料。動きやすい服装と靴で、タオル・飲み物を持参。来場時

は必ずマスクを着用してください。
☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。先着15人。



ひらめき脳トレプラス教室~宮園校区地域会館~

脳活性化につながるゲームを中心に、堺コッカラ体操、口腔ケア、食生活のコツなどを学ぶ認知症予防の教室です。
10月20・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15日13時30分~15時、宮園校区地域会館(中区宮園町4-4)で。65歳以上で原則全回参加できる方が対象。医師に運動を禁止されている方は参加できません。無料。
☎電話かFAXで住所、氏名、電話

番号を9月2~15日に中保健センターへ。抽選16人。応募多数の場合、当教室に初参加で宮園校区の住民の方を優先します。

