

基本的な感染予防を続けましょう

期限延長や来庁不要の手続きをご利用ください
詳しくは、市ホームページ(QRコード)で案内しています。



イベントの中止・延期や
市施設の休館の情報は
こちら(随時更新)



 **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。電話、FAXで住所、氏名、電話番号を同課へ。
中区ホームページ(QRコード)から電子申請システムでも予約可。
感染症の拡大状況により中止または変更となる場合があります。

▶子育て講座

「気をつけたい子どもの感染症
～予防と対処法～」

乳幼児期の病気や季節の感染症について知り、予防法や発症したときに慌てないための対処法を学びます。
講師は養護教諭・安藤夏美さん。
1月25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。
申込 1月18日から。先着各5組。



▶なかよしほっとルーム

「知って安心!入園前の準備講座」
入園前に知っておきたい感染症、卒乳のこと、お子さんが病気やケガの時、仕事などに行かなくてはならない時に備えて病児保育室について話します。

中区子育てフォーラム
「イライラ!!みんなが傷つけないために・・・」～アンガー(怒り)マネジメントを学ぼう～
イライラや怒りが収まらない時、その怒りの大きさや自分の気持ちに気づくことで怒りをしずめることにつながります。その方法を動画で配信しています。講師はNPO法人えんぱわめんと堺/ES・有田雅恵さん。無料(通信料は視聴者負担)。

2月9日(水)10～11時、中区役所で。入園前の子どもを持つ保護者が対象。子ども同伴可。
申込 1月21日10時～2月7日。先着8組。



写真撮影無料!

ご自宅にお届け!

休日も申請可!

マイナンバーカードを申請しよう

要予約



日時 1月21日(金)～24日(月) 10～16時45分

場所 ウエルシア堺深井水池店
(中区深井水池町3094)ウエルカフェ

対象 次の全ての条件を満たす方

- ・堺市に住民登録がある
- ・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歳未満か成年被後見人の場合は、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)
- 詳しくは、市ホームページ(QR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)へ。



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



1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 いずれも無料) | 日程 | 時間 |
|--|---|---|
| ▶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 | 1月19日 | ①10:00～10:40 ②11:10～11:50 |
| ▶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) | 1月7日 1月18日 | 13:30～15:30 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 | 1月11・25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 | 1月17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) | 1月17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 | 1月17日 1月13・24日 1月28日 | 15:00～16:00 14:00～16:00 14:00～15:00 |
| ▶骨粗しょう症検診(予約制) 予約制:1月13日締切 先着30人 費用:640円 免除規定あり 18歳以上の方が対象 | 1月24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)、BCG予防接種…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。 乳幼児健診や予防接種は遅らせず、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 | |

▶ヘルシーデザート調理実演会 ～正月太りをリセット!～

豆乳・おから・話題のオートミールを使った、簡単でヘルシーなデザートの調理実演を行います。また、お菓子のエネルギー(カロリー)などの栄養成分表示の見方を管理栄養士と一緒に学びます。

1月28日(金)10～11時30分、中保健センターで。無料。普段よく食べるお菓子のパッケージを持参。

申込 電話かFAXで住所、氏名、電話番号を1月7～14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。

1月26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。

申込 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。



▶baby∞star メンタルケアと歯のお話を聞こう

助産師が女性のメンタルケア、歯科衛生士が歯のケアについて話します。個別で質問できる時間もあります。寝相アートの撮影会も行います。

1月17日(月)13時30分～15時、中保健センターで。中区在住で21歳までに第1子を出産した方(出産予定の妊婦を含む)とその子どもが対象。無料。

申込 電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着7組。



上記以外の検診、相談など詳しくは
中区ホームページをご覧ください。

