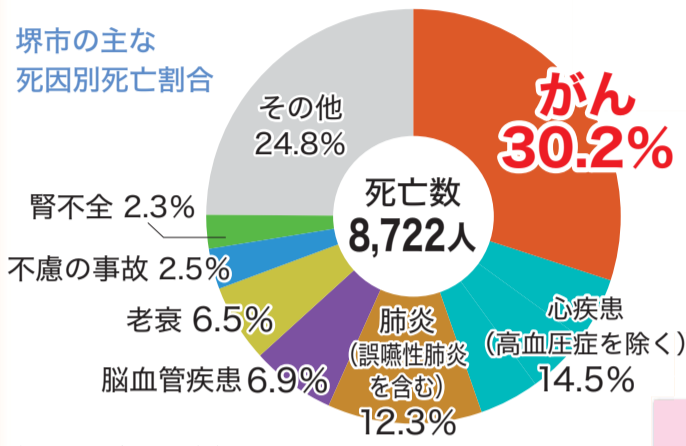


がん検診を受けましょう

がん検診の
自己負担金無料は
令和6年3月末まで

定期検診はなぜ必要?

堺市の主な
死因別死亡割合



資料: 令和2年人口動態統計

堺市でのがんの死亡割合は全体の30.2%で死亡原因の第1位となっています。診断や治療法の進歩により、がんは初期であれば治る可能性が高い病気になってきています。ほとんどのがんは初期には症状がありません。定期的な検診を受け、早期に発見することが重要です。



「オトナ女子のための健康講座」 乳がん体験談など動画を配信中!

女性のからだは年を重ねるごとに変化していきます。自身の体やこころを理解し、変化に上手につき合うことが大切です。2つの動画を配信しています。ぜひご覧ください。

- 更年期について 中村礼子助産師(なかむら助産所)
- 乳がん体験談 大石千加子さん(NPO法人ピンクケアブレスト)



がん検診の詳細情報は

堺市 **けんしん** 総合サイト(QRコード)

または中保健センターへ



問 中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104)

堺市長選挙 投票に行きましょう

期日前投票

日時 5月22~29日 8時30分~20時
5月30~6月3日 8時30分~21時

場所 中区役所2階201・202会議室



詳細は、広報さかい3ページか各世帯へ郵送される投票所入場整理券に同封の案内などをご確認いただけます。

投票日は
6/4(日)

問 中区選挙管理委員会事務局
(中区役所企画総務課内 ☎270-8181 FAX270-8101)

新区長のあいさつ

HP



令和5年4月1日付けで中區長に就任しました「影山 誠(かげやま まこと)」です。

中區での生活保護における一連の事案で市民・区民の皆様にご心配をおかけしています。地域の皆様が安心して暮らせ、市民・区民の皆様信頼される区役所になるよう全力で取り組んでまいります。

中區には、豊かな自然や、史跡土塔などの歴史文化資源、注染・和晒の伝統産業、くら寿司スタジアム堺など魅力あふれる地域資源が数多くあります。現在、深井駅周辺地域活性化の第一歩として、水質池公園に民間活力を導入した中區のシンボルとなる拠点施設の整備に向けた取組を進めており、地域資源を活かした取組との連携により、地域の活性化につなげてまいります。また、近年頻発化している集中豪雨や大規模地震から皆様の命と暮らしを守るため、地域防災力の向上に取り組めます。私をはじめ区役所職員一丸となって、精一杯取り組んでまいりますので、どうぞご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

問 中区役所企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)



中区役所

〒599-8236 中区深井沢町2470-7
(泉北高速鉄道「深井駅」南東300m)

中区ホームページ



中区長ツイッター



地域SNSピアッザ



区役所外

- 家庭で出る粗大ごみの収集申し込み
☎0120-00-8400(携帯電話などからは06-6485-5048)
粗大ごみ受付センター
- 生活ごみ・資源ごみの収集など
☎228-7429 FAX229-4454 環境業務課 指導係
- 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
- 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
- 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

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	● 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
	● 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	● 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
2階	● 生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103 生活援護課	● 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	● 高齢の方の福祉や介護など ☎270-8268 FAX270-8288 中基幹型包括支援センター ● 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
	● 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	

中区の図書館だより

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
- 開館時間(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) 5月1・8・15・22・29日、6月5・6日

▶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	子ども	先着 18人	5月13・27日(土) 15:00～15:30	5月6・20日 6月3日(土) 15:00～15:30
えほんのじかん			5月6・20日 6月3日(土) 15:00～15:30	5月13日(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	先着 18人	5月18日(木) 10:30～11:00	5月25日(木) 10:00～10:30*
いっしょにあそぼう わらべうた			5月10日(水) 10:30～11:00	6月1日(木) 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	-	コラボフェア 「堺のいきもの 知りになろう」	サラバ!夏バテ
	児童	-	つかまえろーっ	どこ?どこ? いきもの

※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。

▶移動図書館予定表

問 中央図書館総務課(☎244-3811 FAX244-3321)

中百舌鳥公園団地内 中央広場	5月4・18日、6月1日(木)	10:00～11:30
辻之・かやのき公園前	5月6・20日、6月3日(土)	13:30～14:10
深阪・八石公園	5月6・20日、6月3日(土)	14:30～15:30
八田荘老人ホーム前	5月2・16・30日(火)	10:20～11:00
福田地域会館内	5月3・17・31日(水)	14:40～15:40
ガーデンハウス鈴の宮第一住宅	5月11・25日(木)	13:30～14:30
東陶器公園	5月11・25日(木)	15:00～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	5月5・19日、6月2日(金)	10:00～11:00

連休のおでかけ日和には 図書館へ行こう!

えほんのじかん(中図書館)・おはなし会(東百舌鳥分館)

絵本の読み聞かせなどが楽しめます。

日時 5月6日(土)15時～15時30分



堺市環境共生課×堺市立図書館 コラボフェア「堺のいきもの知りになろう!」

めざせ、いきもの知り!

日時 5月2～31日 場所 中図書館
堺市に生息・生育している生き物について、楽しみながら関心を深めていただくためにクイズを用意しました。お子さんだけでも楽しめるようになっています。

皆様のご参加をお待ちしています。



昨年の展示の様子

●図書館司書がやってくる!

「親子いっしょにえほんひろば」

ふるさと納税の寄付金で購入した絵本パックを持って、図書館職員が子育てサークル等に出向き、絵本や読み聞かせについてお話しします。詳細は、図書館HP(QRコード)または図書館窓口のチラシをご覧ください。



原池公園体育館 だより

中区八田寺町320
☎278-1004 FAX278-1044
(休館日)5月23日



▶原池個サル 参加者募集

男女混合MIXの個人参加型のフットサルイベントを開催します。

日時 5月13日(土)19～21時

対象 高校生以上

¥1,100円

定員 20人

申込 5月1日12時から同館 HP(QRコード)へ



大阪公立大学 第62回 友好祭 メインテーマ「Palette」



模擬店やフリーマーケットなど賑やかな会場で、子どもから大人まで楽しめる企画もたくさん用意しています。ぜひご来場ください。車での来場はご遠慮ください。企画の内容など詳細は友好祭HP(QRコード)へ。

日時 5月27日(土)10～17時・28日(日)10～20時30分(雨天決行)

場所 大阪公立大学中百舌鳥キャンパス(中区学園町1-1)

問 友好祭実行委員会(☎254-9987)か

中区役所企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)

5月1・2日はマイナンバーカードに関する一部の手続きができません。

暗証番号の再設定や住所変更に伴う更新の手続きなどができません。

その他の手続きなど詳しくは市HP(QRコード)へ。

中区役所市民課
☎270-8183
FAX281-0653



中区の相談		無料 12:00～12:45と祝休日は休み	他区も含めた 日程はこちら	教育相談	月～金 9:00～17:00			
☎ = 電話相談可	どの区でも	= 他区でも相談可	※中止・延期など変更の場合があります。	(小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	中区役所企画総務課 専用☎270-8147 FAX270-8101			
市民相談・人権相談	どの区でも	月～金 9:00～17:00		児童相談	月～金 9:00～17:30			
(日常生活での問題や人権の問題など)		中区役所企画総務課 専用☎270-8193 FAX270-8101		(子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	中区役所子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196			
行政相談	どの区でも	5/12 14:00～16:00 (場所) 中区役所企画総務課		ひとり親相談※1	※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			
(国の行政全般についての苦情、要望など)		問) 市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444			※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。			
人権擁護委員会による人権相談	どの区でも	5/26 14:00～16:00 (場所) 中区役所企画総務課		女性相談※2	※3 子育て相談 ☎278-0178			
		問) ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070		(離婚、配偶者からの暴力、生活など)				
行政書士による相談	どの区でも	6/16 10:00～12:00 予約は6/12 9:00から先着4人		子育て相談※3				
		中区役所企画総務課 ☎270-8181 FAX270-8101		(子どもとの関わり、健康・成長・発達など)				
交通事故相談		月・火・木・金 10:00～17:00		労働相談	5/10・24 12:45～15:45 (場所) 中区役所企画総務課			
		堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844		(解雇・賃金に関するトラブルなど)	(申込) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816			
登記・測量相談	要予約	第2水 13:00～16:00 先着6人		就労相談	水 10:00～12:00 (場所) 中区役所企画総務課			
		堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844		(求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	(申込) ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771			
				生活・仕事相談	木 9:30～17:00 (場所) 社会福祉協議会中区事務所(中区役所内)			
				(くらしや仕事での困りごとなど)	問) すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202			
法律相談	要予約 どの区でも	25分以内						
(場所) 区役所企画総務課(西・南区役所は総務課)								
(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)								
	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	直前の火	直前の木	直前の金	直前の水	直前の月
	問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311

▷ 申込方法など詳細は、ご案内するHP(ホームページ)でご覧になるか、☎(問合せ先)へお問い合わせください。
▷ 申込や(要申込) (要予約) がないものは直接会場へ。▷ (¥) がないものは無料。▷ ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

中区政策会議 構成員を募集 第2期(令和5年7月～令和7年6月)



中区政策会議とは

区の実情や特性に応じた政策形成を進め、特色ある区行政の実現を図るため、区民や有識者などから意見を聴取するものです。

募集人数 若干名

募集期間 5月1～31日(必着)
応募資格・方法などの詳細は、5月1日から中区役所市政情報コーナーに配架、区HP(QRコード)に掲載する募集要項を参照。

問 中区役所企画総務課
(☎270-8181 FAX270-8101)



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



いずれも中保健センターで。内容など詳細は同センターHP(QRコード)をご参照いただくか、お問い合わせください。

要 予 約	▶ 離乳食講習会 対象 5・6カ月児の保護者 4カ月児健診時も予約可	5月17日	①10:00～10:40 ②11:10～11:50
	▶ カミカミ・パクパク離乳食講習会 対象 おおむね9～11カ月児の保護者	5月26日	10:00～10:40
	▶ 子どもの歯相談室 1歳6カ月～3歳11カ月児はフッ素塗布あり(1回限り)	5月12日 5月16日	13:30～15:30 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	5月 9・23日	13:30～15:30
	▶ 食生活相談/生活習慣病予防相談 保健師・管理栄養士による相談	5月15日	9:30～11:00
	▶ 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	5月15・ 22・26日	14:00～16:00 (時間指定あり)
	▶ 骨粗しょう症検診 (5月10日予約締切) 対象 18歳以上 先着30人 ¥640円(免除規定あり)	5月22日	10:00～12:00 (時間指定あり)
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	5月15日	9:30～11:00
◆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 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4カ月児健診時に絵本をお渡ししています。			

▶ **はいかつ講座～肺の健康を保つために「はいかつ」を学びませんか～**
肺の慢性疾患COPDについての講演と、自宅でできる肺のトレーニングをお伝えします。

生活習慣の見直しのきっかけとして、健康チェックも行います。

日時 6月7日(水)13時30分～15時30分

場所 中保健センター

申込 電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を同センターへ。先着20人。

▶ **ストレッチで姿勢改善**

姿勢の注意点や自宅でできるストレッチなどを楽しく体験します。

日時 5月31日(水)14～15時30分

場所 中保健センター

申込 電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を同センターへ。先着15人。

▶ **入門太極拳セミナー**

太極拳の基本動作を学びます。地域の自主活動グループの案内もします。

日時 6月15・22・29日(木)9時30分～11時30分

場所 中保健センター

対象 中区在住の同セミナーに初めて参加する方で、全回参加できる方

申込 5月2日から電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を同センターへ。先着15人。



子育て情報

子育て支援課(中区役所3階)
☎278-0178 FAX270-8196



いずれも中区役所で。申込は電話かFAXで住所、氏名、電話番号を中区役所子育て支援課へ。区HP(QRコード)から電子申請システムでも可。

▶ **なかよしほっとルーム「1歳クローバーの会」**

子育ての楽しみ方、リフレッシュ方法など月齢に近い子どもがいる保護者同士と一緒に話しましょう。管理栄養士による子どもの食事についてのお話もあります。

日時 5月23日(火)10～11時30分 **対象** 1歳の子どもの保護者

申込 5月8日10時から5月18日。先着12組。

▶ **なかよしほっとルーム「0歳あかちゃんの会」**

「毎日どう過ごしているのかな?」「こんな時どうしているのかな?」など月齢の近い子どもがいる保護者同士、一緒にお話しましょう。歯科衛生士による歯の健康についてのお話もあります。

日時 5月26日(金)10～11時30分 **対象** 0歳の子どもの保護者

申込 5月11日10時から5月22日。先着12組。

うきうきルームに遊びにきてね!!

区役所子育てひろば「うきうきルーム」の利用方法など詳細は区HP(QRコード)よりご確認ください。

うきうきルーム…就学前児童とその保護者や妊婦が気軽に集い交流できる場です。スタッフが常駐し、子育て相談や情報提供を行っています。講座も月に1回開催しています。



▶ **子育て講座「心も体もリフレッシュしよう」**

リズムに合わせて体を動かしましょう。ふれあい遊びやペープサート、絵本も楽しめます。

講師はNPO法人KARARIN(からりん)松田直美さん。

日時 5月30日(火)10時15分～11時30分



地域包括 支援センターだより

中基幹型包括支援センター
(中区役所1階)
☎270-8268 FAX270-8288

▶元気なときから介護予防「大切なあ・し・た!!」

加齢とともに、心身の活力の低下がみられる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。「体重減少」「疲労感」「握力の低下」「歩行速度の低下」「身体機能の低下」の中で、3つ以上あてはまる状態がフレイルです。フレイルの予防には「あ(る)く(適度な運動)、し(や)べる(社会参加)、た(べ)る(食生活・口腔ケア)」の『あ・し・た』がうまく生活の中に循環していくことが大切です。

高齢者お役立ち情報提供スポットWEBサイト(QRコード)には、健康イベント情報や体操動画などを掲載しています。健康イベントに参加したり、自宅で動画を見ながら体操したり、あなたの健康づくりのためにぜひご利用ください。

問 中基幹型包括支援センターか地域包括支援センター(1面下表参照)



お花の株分け体験会

中区役所企画総務課
☎270-8181
FAX270-8101

中区で花のボランティア活動を行っている「中区まちづくり咲(サ)ークル花輪(かりん)」メンバーが種から育てた花苗の株分けを体験できる会を開催します。

日時 6月2日(金)10～12時

場所 中区役所

申込 5月25日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を中区役所企画総務課へ。

