

みどり



中区の人のうごき

人口 118,706人(118減)
 世帯 51,026世帯(8増)
 面積 17.88km²
 令和5年6月1日推計()は前月比

編集・発行/中区役所企画総務課
※掲載情報は6月23日時点です。

※厚生労働省の「熱中症の予防についてのリーフレット」を編集・加工しています。



「熱中症」予防のために

「熱中症」は屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

「熱中症」とは…

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

POINT 01

暑さを避ける！

- ❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ❄️ 外出時には日傘や帽子を着用
- ❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

POINT 02

こまめに水分・塩分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

問 中保健センター(☎270-8100 FAX270-8104)



堺市熱中症予防等ポータルサイト

菰池

KOMOIKE

写真：堺市公式Instagramより
詳細は2面へ➡

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



3階	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>企画総務課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>子育て支援課</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 深井駅周辺地域活性化 ☎270-8190 FAX270-8101 ● 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 <p>深井駅周辺地域活性化推進室 中保健センター</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>自治推進課</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活保護など ☎270-8191 FAX270-8103 <p>生活保護課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者福祉、障害者福祉 ☎270-8195 FAX270-8103 ● 介護保険 ☎270-8197 FAX270-8103 <p>地域福祉課</p>
1階	<ul style="list-style-type: none"> ● 証明書の発行、住所・戸籍、マイナンバーなど ☎270-8183 FAX281-0653 <p>市民課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢の方の福祉や介護など ☎270-8268 FAX270-8288 <p>中基幹型包括支援センター</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 地域福祉・ボランティア活動など ☎270-4066 FAX270-4088 <p>保険年金課 社会福祉協議会中区事務所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害のある方への相談や支援、情報提供など ☎278-8166 FAX278-4400 <p>中区障害者基幹相談支援センター</p>

区役所外

<ul style="list-style-type: none"> ● 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) <p>粗大ごみ受付センター</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 生活ごみ・資源ごみの収集など ☎228-7429 FAX229-4454 <p>環境業務課 指導係</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 上下水道一般 ☎0570-02-1132か☎251-1132 FAX252-4132 <p>上下水道局お客さまセンター</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 道路の維持・補修など ☎298-6572 FAX291-4390 <p>南部地域整備事務所</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<ul style="list-style-type: none"> ● 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

▷ 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。

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

▶**中区ぬくもりカフェを開催!**

相談・交流・学びの場として、カフェを開催します。作業療法士によるワンポイントアドバイスや、薬剤師によるお薬相談会、バルーンアートのプレゼントもあります。老若男女問わず、誰でもご参加大歓迎です。お気軽にぜひお立ち寄りください。お茶を飲みながら、ゆっくり、ほっこりしませんか。



日時 7月12日(水)10~14時
場所 ウエルシア堺深井水池店(中区深井水池町3094)

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 HP

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	7月19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)	7月7日	13:30~15:30
		7月18日	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	7月11・25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	7月10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	7月24・28日	14:00~16:00 (時間指定あり)
予約不要	▶ 骨粗しょう症予防検診 (7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)	7月24日	10:00~12:00 (時間指定あり)
	▶ 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	7月10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 ◆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。			

▶**からだのふしぎ探検隊**

早ね早おき・朝ごはん・歯みがきの大切さを動画で学習します。学んだことや今後の目標をワークシートに書き込みながら、自分の生活を振り返ります。夏休みの自由研究としても活用できます。PCやタブレットなどは参加者で準備してください。通信費用は参加者の負担になります。インターネット環境が整っていない方はご相談ください。



期間 7月21日~8月24日
対象 小学3~4年生
申込 7月10日までに電子申請システム(QRコード)で。定員100人程度(応募多数の場合は中区の方を優先し抽選)。申し込んだ全ての方に案内を郵送します(7月18日までに届かない場合は中保健センターへご連絡ください)。



▶**夏休み親子クッキング(ピザづくりに挑戦!!)**

夏休みに簡単でおいしいピザづくりに挑戦してみませんか。食べ物の話や食育クイズなど、親子で食の大切さについて学びます。



日時 7月26日(水)、28日(金)10~11時30分、13時30分~15時
場所 中保健センター
対象 小学生とその保護者(小学生の兄弟姉妹の同時参加も可)
持物 飲み物、エプロン、三角巾、筆記用具
申込 7月3~21日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日と同センターへ。先着各6組。

風鈴まつり~蜂田神社(鈴の宮)~



地域の招福除災と子どもたちの健やかな成長を願い、地域の歴史や文化にふれる機会を提供するため、風鈴まつりが開催されます。

風鈴に吊るされる短冊には、子どもたちや地域の方の夢や願い、想いが書かれています。こども園の園児が絵付けした風鈴をはじめ、江戸風鈴、河内風鈴、南部風鈴など約1,300個の風鈴が境内で清々しい音色を奏で、近畿各地から多くの方が訪れます。そよ風に吹かれる風鈴の涼しげな音色に癒されてみませんか。



期間 7月1日~8月31日
場所 蜂田神社(中区八田寺町524)駐車場あり
問 風鈴まつり実行委員会 (☎・FAX271-1355)か中区役所企画総務課(☎270-8181 FAX270-8101)

屋に願いを!
七夕まつり 同時開催
笹飾りの短冊に願いを書きませんか。期間 7月1~7日

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

▶**なかよしほっとルーム**

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。

【**実家が遠いママの会**】

仕事の都合や結婚を機に堺に住むことになった方など、実家が遠い保護者同士で、地元の話、堺のおすすめの場所や子育てのことなど一緒に話しませんか?

日時 7月28日(金)10~11時30分
対象 実家が遠い保護者とその子ども
申込 7月14日10時~25日。先着12組。

【**知りたい!入園のこと**】

子どもの入園に向けて「申請方法」や「園選び」などについて聞いてみませんか?こども園の保育教諭より園生活のお話もあります。

日時 8月4日(金)10~11時
対象 子どもの入園を検討している保護者(子ども同伴可)
申込 7月21日10時~8月1日。先着12組。

▶**子育て講座「ふれあい遊びでリラックス!」**

ふれあうことで子どもは安心し、遊びを通して子どもも大人も心が和み、リラックス効果につながります。みんなでふれあい遊びを楽しみましょう!!講師は保育士・植田祐子さん。

日時 7月25日(火)10時15分~11時30分
場所 中区役所子育てひろば「うきうきルーム」
対象 未就学児とその保護者、妊婦



原池公園体育館 だより 中区八田寺町320 ☎278-1004 FAX278-1044 HP

いずれも無料体験あり。申込方法など詳細は、同館HP(QRコード)参照。

▶**ヨガスクール**

心と身体をリフレッシュしませんか。月4回開催。
対象 中学生以上 ㊦6,160円/月 定員 各20人

日時	
月曜	10:20~11:50
水曜	13:00~14:30
土曜	10:30~12:00

▶**チアダンススクール**

みんなでポンポンを持って楽しくダンスします。
日時 7月6・13・20・27日
㊦7,920円/月
定員 各35人

対象	時間
4歳児~小学2年生	16:30~17:45
小学3~5年生	17:55~19:10
小学6年生~中学生	19:20~20:35

▶**太極拳スクール**

日時 7月7・14・21・28日9時30分~11時30分
対象 中学生以上 ㊦4,840円/月 定員 30人