

10  
2022

堺区広報

# 堺

令和4年(2022年)第252号

三国丘中学校3年(応募時) 小島 美希  
～堺区への思い～

堺は世界遺産があるほか、SDGsの  
未来都市に選定されています。子どもや  
高齢者まで安心して暮らせる市に生まれ  
たことをうれしく思います。

## 人のうごき(堺区)

令和4年9月1日推計( )は前月比

人口	148,858人(39人減)
男	73,684人(13人増)
女	75,174人(52人減)
世帯	75,250世帯(2世帯増)
人口密度	6,292人/km <sup>2</sup>
面積	23.66km <sup>2</sup>



●編集・発行/堺区役所企画総務課 堺市 SAKAI CITY

# 健康づくりについて 考えてみませんか?

## 食から健康に

「さ」三食きちんと食べる  
「か」感謝して食を大切にする  
「い」一緒に食べる  
この3つの目標を意識し健康で  
元気に過ごしましょう!  
離乳食から高齢期の食事まで、  
相談や教室を行っています。



さかい食育目標の動画はこちらから



## コツコツ運動

運動を始めたいけれど  
何から始めたら  
良いかわからない、  
運動不足が気になる方へ、  
気軽に取り組める  
体操を紹介します。



「おうちでからだを動かそう」のページ



## 受けよう 検・健診

新型コロナウイルス感染症等の  
不安から、がん検診や  
健診(特定健康診査など)の  
受診を控えていませんか?  
健康を守るためには、がん検診と健診の  
「定期的な受診」が大切です。



コロナなどを理由に受診を見送り、次の受診までの期間  
が空いてしまうと、早い段階で発見できた  
はずのがんが進行した状態で見つかる可能  
性が高くなります。

詳しくは、堺市がん検診総合相談ポータルサイト→



## 健康づくりを支援します 堺保健センター

令和3年10月オープン後  
令和4年8月末時点で  
約2万5千人の皆様にご  
利用いただきました。  
今後も便利で快適に  
ご利用いただけるよう  
取組を進めていきます。



堺保健センター紹介の  
動画はこちらから→



保健センター職員

問 堺保健センター(☎238-0123 FAX227-1593)

## 堺市役所 ☎233-1101(代表)

堺区役所 〒590-0078 堺区南瓦町3番1号

企画総務課	☎ 228-7403	
堺区選挙管理委員会事務局	☎ 228-7263	
自治推進課	☎ 228-7082	FAX 228-7844
地域美化	☎ 228-7624	
防災推進室	☎ 248-6799	
市民課住民票担当	☎ 228-6934	
戸籍担当	☎ 228-7419	FAX 221-1471
パスポートさかい(ジオルノ2階)	☎ 228-3940	
保険年金課	☎ 228-7413	FAX 228-7539
<b>堺保健福祉総合センター</b>		
生活援護第一課・第二課	☎ 228-7498	FAX 228-7870
地域福祉課	☎ 228-7477	
子育て支援課	☎ 222-4800	FAX 222-4801
堺保健センター	☎ 238-0123	FAX 227-1593



堺区  
ホームページ



サカエル&みそさかい  
ツイッター



堺区公式  
Instagram



堺区公式  
YouTube

社会福祉協議会堺区事務所	☎ 226-2987	FAX 226-1952
堺区障害者基幹相談支援センター	☎ 224-8166	FAX 224-4400
堺基幹型包括支援センター	☎ 228-7052	FAX 228-7058
<b>地域包括支援センター(高齢者総合相談窓口)※堺区役所庁外</b>		
堺第1地域包括支援センター 担当区域:三宝・錦西・市・英彰	☎ 222-8082	FAX 222-8083
堺第2地域包括支援センター 担当区域:錦・錦綾・浅香山・三国丘	☎ 229-9240	FAX 229-9234
堺第3地域包括支援センター 担当区域:熊野・少林寺・安井・榎	☎ 223-1500	FAX 223-1522
堺第4地域包括支援センター 担当区域:神石・新湊・大仙・大仙西	☎ 275-8586	FAX 275-8587

<b>■市税事務所(北区百舌鳥赤畑町1丁3番地1)</b>	
法人諸税課(軽自動車税)	☎ 231-9741 FAX 251-5631
市民税課(個人の市・府民税)	☎ 231-9751 FAX 251-5632
固定資産税課(固定資産税)	☎ 231-9761 FAX 251-5633
納税課(市税の納税)	☎ 231-9771 FAX 251-5634
<b>■粗大ごみ受付センター</b> (携帯電話などから ☎06-6485-5048)	
<b>■上下水道局お客様センター</b> ☎0570-02-1132 FAX 252-4132	
<b>■西部地域整備事務所</b> (道路の維持・補修など) ☎223-1600 FAX 223-6767	







## 子育て支援課通信

☎228-7023・222-4800 FAX222-4801

### 認定こども園・保育所などの利用申し込みはオンライン申請で

来年4月から市内の認定こども園や保育所などの利用を希望する方の申し込みを受け付けます。

【オンライン】**日時** 10月1～21日 23時59分送信分まで市HP (QRコード)から



【窓口】**日時** 10月3～21日(土・日曜日を除く) 9～17時30分

**場所**堺市役所本館2階子育て支援課

申請書などの記入を済ませてお越してください。

案内・申請書は同課か各園で配布しています。

### 子育てCaféオンライン 心が軽くなるハッピー子育て講座

子どものイヤイヤ期やかんしゃくの時は困ったり、イライラしたりすることも。そんな時こそ心が軽くなる「ハッピー育児」について、子育てアドバイザー・杉本佐季枝さんとお話してみませんか。

**日時** 10月18日(火) 10～11時30分

**開催** オンライン実施(自己負担)

**対象** 堺区在住の親子 先着5組

**申込** 10月4～14日に市HP (QRコード)から



### 堺区 子ども家庭フォーラム【親子で楽しい運動遊び】

遊びで育つ心と身体。リズムに合わせて大人も子どもも思いっきり身体を動かそう。

**日時** 11月19日(土) 10～11時30分

**場所** 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)6階ホール

**対象** 堺区在住の2～5歳の親子 20組

**申込** 10月17日～11月11日に電話で☎へ

当日の様子をオンライン配信で見ることができます。

詳しくは市HP (QRコード)参照



10月12日(水)10時30分～11時30分にさかいっこひろばで身体計測をします。今月は堺保健センターの栄養士さんに離乳食のことなど相談ができます。

## 堺保健センター通信

☎238-0123 FAX227-1593

### 減らしおキッチン

減らしおキッチンは、塩分控えめで体に優しいメニューを提供するお店です。塩分控えめの食生活は生活習慣病を予防・改善する効果があります。減塩メニューを食べて、日ごろの食生活のヒントにしてみませんか。また、保健センターでは塩分測定器の貸し出しや減塩レシピの配付も行っています。

提供メニュー	メニュー	店名	住所
1食あたり食塩相当量が3g以下のメニュー	たっぷり野菜のハンバーグ弁当	Arestaurant (エーレストラン)	堺区少林寺町東2-1-21
	日替わり弁当	喫茶きらっと	堺区八千代通3-26
	古墳ちゃんカレー	花茶碗	堺区百舌鳥夕雲町2-265
塩分濃度が1%以下の汁物	GRANオリジナルみそ汁	自然食カフェ GRAN	堺区南三国ヶ丘町1-1-17
	GRANオリジナルみそ汁	グランの食堂 耳原総合病院店	堺区協和町4-465 耳原総合病院1階
	森のキッチンの汁物	森のキッチン	堺区南瓦町3番1号 市役所本館地下1階

詳しくは、市HP (QRコード)参照

☎か健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)へ。



### オトナのためのお口の健康教室

歯と口の基礎知識や自分でできる口の健康維持の方法を学びます。下記日程で全3コース。詳しくは市HP (QRコード)参照

①10月26日(水)	歯科医師、歯科衛生士のお話
②11月 2日(水)	歯科検診、個別での歯磨き実習
③11月10日(木)	言語聴覚士のお話、自主活動グループ紹介



**時間** ①③13時30分～15時30分、②1日目に個別に案内(30分)

**場所** 堺保健センター3階

**対象** できるだけ全回参加できる堺区民の方 先着順

**要申込** 電話かFAXで住所、氏名、電話番号を☎へ



### 「カミカミ・パクパク離乳食講習会」

生後9～11カ月前後の子どもを対象とした3回食のすすめ方と個別相談を行います。

**持物** 母子手帳、塩分濃度チェックを希望の方はみそ汁などを50ml程度

**日時** 11月8日(火) 9時45分～10時30分、11～11時45分

**場所** 堺保健センター **定員** 先着各10組 **申込** 電話かFAX

で住所、氏名、電話番号を☎へまたは、堺市電子申請システムで。



妊婦教室 (予約制)無料 パパも参加可	離乳食講習会 (予約制) 生後6ヵ月未満の子ども 4ヵ月健診時にも予約可	子どもの歯相談室 (予約制)(オンライン申込可) 1歳6ヵ月～3歳11ヵ月は フッ素塗布あり(1回限り)	成人の歯科相談 (予約制)(オンライン申込可) 成人・妊婦の方を対象に歯科 検診・相談 親子で歯科相談可	生活習慣病予防相談 食生活相談 (予約制) 保健師・管理栄養士等による相談	検査・相談 検査(HIV・梅毒・クラミジアの セット、風しん、肝炎) (予約不要)エイズ相談 診断書発行不可	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
妊娠中に2回	20日 11:00～11:40 13:30～14:10	12・25日 9:30～ 11:00 	12・28日 13:30～ 15:30 	10月26日 11月2日 9:30～11:00	10月26日 11月2日 9:30～11:00	4・13・21日 14:00～16:00 27日 9:15～11:15

上表以外にも健診、相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

## 図書館通信

中央図書館 堺区大仙中町18-1 ☎244-3811 FAX244-3321  
堺市駅前分館 堺区田出井町1-1-300 ☎222-0140 FAX222-0158  
図書館カウンター堺東 堺東駅前ジョルノ2階 ☎232-1011

### ■移動図書館

**日時** 10月2・16・30日 10時20分～11時

**場所** 府営戎島住宅内集会所(堺区戎島町1丁)前  
交通事情により遅れることがあります。なお、堺区以外については中央図書館へお問い合わせください。



### ■図書館カウンター堺東

8～21時まで予約した資料の受取、返却ができます。  
(返却ポストは24時間利用可。)

また、10月27日～11月9日は「読書週間」です。

ぜひご利用ください。



	ブックフェア		読書会		くろみひろば	おはなし会	えほんのもり
	子ども向け	一般向け	子どもの本だいすき「空」の会	堺市図書館友の会	乳幼児向け	子ども向け	2・3歳児向け
中央図書館	場所:1階ロビー 「こわい?こわくない?おばけ!」	場所:2階閲覧室 「里親」～知るところから始めよう～	20日 10:15～12:00 テーマ:自分らしく、あなたらしく...多様な性と生を絵本で	28日 10:30～12:00 ヨナス・ヨナソン著 「窓から逃げた100歳老人」	場所:1階集会室 15日 11:00～11:20 (5日10時から受付)	場所:1階集会室 時間:15:00～15:30 1日(申込受付中) 15日(5日10時から受付) 29日(19日10時から受付) 11月5日(26日10時から受付)	場所:1階集会室 25日 11:00～11:20 (12日10時から受付)
堺市駅前分館	「外国語絵本」	「お茶を楽しむ」	※ブックフェアでは、月ごとにテーマに沿った本の展示・紹介をします。 ※くろみひろば、えほんのもり、おはなし会は、新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止する場合があります。				

■開館時間 中央図書館・堺市駅前分館 火～金曜日:10～20時、土・日・祝休日:10～18時 ※休館日:10月3・17・24・31日  
図書館カウンター堺東 8～21時 ※休館日:10月6・20日