

- 申込方法など詳しくは、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。
- 中止・延期など変更の場合があります。最新情報は市HPや☎へお問い合わせください。ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

子育て・教育

さかいチャイルドサポーター (子育て支援員)研修を行います

子育て支援事業を担う人材を育成するため、来年1月から地域保育コース(ファミリー・サポート・センター事業)と地域子育て支援コース(地域子育て支援拠点事業)を行います。

要申込 11月8～25日
申込方法など詳しくは、市HP(QRコード)参照



問 同研修事務局
(ポピンズプロフェッショナル
☎080-5924-9662)か
子ども企画課
(☎228-7104 FAX228-7106)

のびのびルームなど 来年4月からの利用者を募集



児童の健全な育成と子育てを支援するため、みんなでできる遊びやスポーツなどを行っています。

利用 月～土曜日(祝休日、年末年始を除く)
いずれも要申込 2次申込あり

■ **のびのびルーム**
対象 就労家庭などの小学生

■ **放課後ルーム**
対象 小学4～6年生(一部のルーム除く)

■ **堺っ子くらぶ(のびのびルーム)**
対象 就労家庭などの小学生

■ **堺っ子くらぶ(すくすく教室)**
対象 小学生

実施校区や申込方法など詳しくは、市HP(QRコード)参照



問 放課後子ども支援課
(☎228-7491 FAX228-7009)

ひとり親家庭の方 LINEでお仕事探しをサポート

堺市「ひとり親×仕事」サポートLINEで、就職や転職に向けての相談ができます。

まずはLINEの友だち追加をしてください。

詳しくは市HP(QRコード)参照



問 子ども家庭課
(☎228-7331 FAX228-8341)

健康

高齢の方に 肺炎球菌ワクチン予防接種



対象 接種日現在、市に住民登録があり次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上(来年3月31日までに65歳になる方も含む)
 - ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある
- ※過去に接種した場合は全額自己負担となります。

場所 市の実施医療機関
¥ 4,000円(1人1回限り)
要申込 直接接種する実施医療機関へ

▶ **自己負担金の免除**
対象者のうち、次の世帯の方は自己負担金が免除されます。

- ▷ 令和4年度市・府民税非課税世帯
 - ▷ 生活保護世帯
 - ▷ 中国残留邦人等支援給付世帯
- 要申込** 証明できるものを持って、接種する実施医療機関へ
証明できるものを持っていない方は**問**へ。本人確認ができるものを持って事前申請すれば、無料受診券を発行します。

実施医療機関など、詳しくは**問**へ

問 保健センター
(☎FAX区版1ページ)か
感染症対策課
(☎222-9933 FAX222-9876)

肺の健康を保つために 「肺活」を学びませんか

COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての講演と自宅でできる簡単な体操を行います。

日時 11月16日(水)14時30分～16時
場所 フェニーチェ堺(堺区翁橋町2丁1-1)

要申込 11月1日から**問**へ
先着順



■ **COPDとは**
たばこの煙など、有害物質を長時間吸ったために肺に炎症が起きる病気です。

問 健康推進課
(☎222-9936 FAX228-7943)

加齢による体の衰えを見つけるため 健診や人間ドックを受けましょう

対象 後期高齢者医療制度の被保険者
期間 来年3月31日まで(年度中1回)
要申込 実施医療機関へ

■ **無料健康診査**
内容 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査など

■ **無料歯科健康診査**
内容 歯や歯肉・口腔衛生の状態などのチェック
医療機関での歯科健診が難しい方には、訪問による健診を実施

いずれも詳しくは**問**へ

問 医療年金課
(☎228-7375 FAX222-1452)

■ **人間ドック受診費用を一部助成**
対象 後期高齢者医療制度の被保険者
¥ 上限2万6,000円
要申込 全額支払い後、区役所保険年金課へ
持物 後期高齢者医療被保険者証、人間ドックと記載のある領収書、検査結果通知書一式、口座情報があるもの

問 大阪府後期高齢者医療広域連合
(☎06-4790-2028
FAX06-4790-2030)か
区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

SNSなどでは「大麻は他の薬物より安全で害がない。」という誤った情報が流れており、青少年を中心に大麻の乱用が広がっています。「一度くらいなら大丈夫」という軽い気持ちで薬物に近付いてはいけません。誘われても、薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」ときっぱり断りましょう。

問 環境薬務課
(☎222-9940 FAX222-9876)

お酒と上手に付き合えていますか

お酒の飲み過ぎは高血圧や糖尿病、肝臓・心臓などの障害、がん、アルコール依存症の原因となります。また、飲酒運転や暴力、自殺などのリスクを高めます。

お酒との上手な付き合い方を考えませんか。

- ▷ たまに飲んでも大酒しない
 - ▷ 寝酒は極力控える
 - ▷ 定期的に検診を受ける
- 詳しくは、市HP(QRコード)参照



問 精神保健課
(☎228-7062 FAX228-7943)

健康アプリ「アスマイル」に ウォークラリーの新機能が追加

各コースで指定された地点を通ると、景品が当たるポイントがもらえます。

- **市内は2つのコース**
- ▶ **堺市水道事業発祥の地コース**
上下水道ゆかりの名所を巡るお散歩コースです。
- ▶ **百舌鳥・古市古墳群ウォーキングコース**
世界遺産の見どころを巡ります。

今後、ウォークラリーのコースは増える予定です。この機会にアスマイルに登録してウォーキングを始めませんか。

登録方法など詳しくは、市HP(QRコード)参照



問 おおさか健活マイレージ
アスマイル事務局
(☎06-6131-5804
FAX06-6452-5266)

休日夜間の急病診療

診療科	施設名	受付時間
小児科 (中学生以下)	堺市子ども急病診療センター (西区家原寺町1丁1-2) ※受診前に必ずお電話を ☎272-0909 FAX272-5959	▶月～金曜日 20:30～翌日4:30 ▶土曜日 17:30～翌日4:30 ▶日曜日・祝休日 9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～翌日4:30
内科 (中学生以下は堺市子ども急病診療センターへ)	堺市泉北急病診療センター (南区竹城台1丁8-1) ※受診前に必ずお電話を ☎292-0099 FAX292-0629	▶土曜日 17:30～20:30 ▶日曜日・祝休日 9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30
歯科	堺市口腔保健センター (堺区大仙中町18-3) ※受診前に必ずお電話を ☎243-0099 FAX243-3088	▶土曜日 17:30～20:30 ▶日曜日・祝休日 9:30～11:30 12:45～16:30

▶けがややけどなどの診療はできません ▶健康保険証や医療証をお持ちください
▶市内の救急病院は、市ホームページかくらしのガイドブック参照

病院に行くべきか迷った時は いずれも年中無休

救急車を呼ぶか迷ったら 救急安心センターおおさか #7119 携帯電話・プッシュ回線 ☎06-6582-7119	夜間の子どもの急病時は 小児救急電話相談 #8000 携帯電話・NTTプッシュ回線 ☎06-6765-3650 19:00～翌日8:00	たばこや医薬品の急性中毒は 中毒110番 ☎072-727-2499
症状の緊急性を確認できる 全国版救急受診ガイド 	どの病院に行くか迷ったら 府救急医療情報センター ☎06-6693-1199	診療中の病院を探すには 府医療機関情報システム

予約制の歯科診療 一般の歯科診療所では受診困難な方が対象

障害者歯科診療所	☎243-1904 FAX243-3088 ▶火・木曜日 13:30～16:00
重度障害者歯科診療所	☎243-4488 FAX243-8502 ▶月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00
在宅等訪問歯科診療 在宅歯科ケアステーション 狭山美原歯科医師会事務局	☎243-1902 FAX243-3088 ▶月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00 ☎072-368-6650 FAX072-368-6657 ▶月・水・金曜日 10:00～14:00