



広
報

さかい

4

2022
vol.853



特集
12・13
ページ

Contents

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 02 新型コロナウイルス・ワクチンに関する最新情報 | 09 無理なく楽しく元気に！ ^{プラス} 筋肉さかい体操 |
| 04 新しい区別防災マップで備えましょう | 10 健口 ^{けんこう} でいつまでも
美味しく食べて楽しくしゃべろう！ |
| 05 大仙公園
古墳に親しむ憩いの空間としてさらに充実 | 11 そのお悩み相談してください |
| 06 資源とごみの分別大辞典をリニューアル | 「もしかしたら発達障害かも」と悩んでいる方へ |
| 07 #堺歩き 堺市公式Instagram | 12 特集
堺の伝統産品をもっと身近に！ |
| 08 あるく・しゃべる・たべるで
いつまでも元気に過ごしましょう | ※掲載情報は3月24日時点のものです |

最新情報
は
SNSで
チェック



堺市
ホームページ



ライン
堺市



フェイスブック
堺市広報課



ツイッター
堺市広報課



堺市役所 ☎072 - 233 - 1101 (代表)

〒590 - 0078 堺区南瓦町3番1号 <https://www.city.sakai.lg.jp/>

編集・発行：広 報 課(☎072-228-7402 FAX 072-228-8101)

市政への提案：市政情報課(☎072-228-7475 FAX 072-228-7444)

または堺市ホームページ「市政への提案箱」へ

新型コロナワクチン接種 引き続き進めています

市ではワクチン接種を速やかに進めており、3回目接種の状況は表のとおりです。3月から小児(5～11歳)の1・2回目接種も始めています。
※12～17歳の方への3回目接種の実施が国において決定されました。
詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

3回目接種率 (3月24日時点)	65歳以上	18歳以上
	80.8%	43.9%

2回目接種から6カ月以上経過した方は3回目接種を受けられます

18歳以上で昨年12月末までに2回目接種を完了した方に、接種券をお送りしました。
届いていない場合は、新型コロナワクチン接種コールセンターへお問い合わせください。
1月以降に2回目接種を完了した方の接種券は、接種時期が近づいたらお送りします。

予防接種済証(接種券)

追加接種(3回目)の接種日の目安は04月30日以降です。		
※2回目の接種日から7か月後の日付を記載しています。今後国の通知により接種可能日が前倒しとなった場合は、広報さかいや堺市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。		
新型コロナワクチン 1、2回目接種記録		
	1回目	2回目
接種年月日	2021年09月01日	2021年09月30日
メーカー	武田/モデルナ	武田/モデルナ

7か月後の日付を記載している場合、記載された目安日の1カ月前(この場合3月30日)以降に接種可能



接種券の目安日が7カ月後の日付となっている方【右画像】

市では迅速な接種のため、できる限り接種日の前倒しを進めてきました。
お届けした接種券の接種日の目安が「2回目の接種日から7カ月後の日付」になっていても、2回目接種から6カ月経過していれば接種を受けられます。
感染や重症化を防ぐため、早めの接種をご検討ください。

●お子さん連れの方 安心してご来場ください

4月1日から、全ての集団接種会場(地域会場)でお子さんを見守り、お世話をする専門スタッフが常駐します。
ご来場の際は、遠慮なくご利用ください。



詳しくは→

●大型バスでグループで接種 5月8日まで延長

高齢者・障害福祉施設に加え、保育施設や企業などの従事者・従業員に
対象を拡大しています。

詳しくは→



●堺市産業振興センターで夜間接種

集団接種会場(地域会場)の同センター(中百舌鳥駅前)では、20時30分
まで接種を実施しています。

詳しくは→



●問い合わせや予約

新型コロナワクチン接種コールセンター

0570-048-567

(ナビダイヤル〈有料〉)

9:00～17:30(土・日曜日、祝休日も開設)

※IP電話からは☎ 072-256-4140

接種会場・使用ワクチン

1・2回目接種 **対象** 小児(5～11歳)の方、12歳以上の方
5歳の誕生日を迎え、新たに対象となる方に順次接種券を発送します。

個別接種会場	医療機関	ファイザー社 (5～11歳は小児用)※1
集団接種会場	医療機関	

※1 小児用ワクチンで1回目接種を受けた場合、
12歳になっても2回目接種は小児用ワクチンになります。

3回目接種 **対象** 18歳以上で2回目接種から6カ月経過した方

個別接種会場	医療機関	武田/モデルナ社 ファイザー社 ※2
集団接種会場	医療機関	ファイザー社
	地域会場	武田/モデルナ社
	ワクチン接種バス	武田/モデルナ社

※2 医療機関によって接種するワクチンが異なります。

予約方法

医療機関によって受付年齢が異なります。
詳しくは医療機関にお問い合わせください。

個別接種会場

接種を希望する医療
機関へ直接予約

接種ワクチンや予約受付
状況を確認できます



コロナワクチンナビ

集団接種会場

LINE か市ホームページ、新型コロナワクチン接種コール
センターで予約

LINE



市ホーム
ページ



新型コロナウイルス感染症による深刻な影響が長引く中、4月から新たな年度がスタートします。

市民の皆様の多大なご理解とご協力をいただきながら、市として引き続き着実な感染症対策に最善を尽くします。ワクチンの追加(3回目)接種も実施中ですので、まだお済みでない対象の方は早期の接種をご検討ください。

年度の変わり目は進学や就職、新生活など環境が大きく変わる時期でもあります。「広報さかい」には新型コロナ関連を含む様々な相談窓口を掲載しています。お困りごとがあれば遠慮なくご連絡ください。全ての職員が皆様をお支えできるように尽力します。

今月号の特集は「堺の伝統産品」です。私は市長を務める中で、「堺の類まれな歴史とそれを背景に培ってきた伝統や文化」の凄さと可能性をあらためて強く感じています。これらを最大限に活かしながら新たな

取組にも積極的に挑戦することで、堺の魅力をさらに市内外に強力に発信し、将来の世代にも胸を張って引き継ぐことができる素晴らしい「堺の未来」を創り上げたいと考えています。

堺で生み出される多種多様な産品は、私も日々の生活に取り入れながら愛用しています。3月26日に「堺伝統産業会館」が魅力的にリニューアルされましたのでぜひ訪れていただきたいと思いますし、インターネットでも「イーモール堺」にて堺の逸品を販売しています。毎日の暮らしの中で堺の伝統や堺産品の良さを感じていただけますと嬉しく思います。



堺市長 永藤英機

ドクターに聞く 新型コロナウイルス感染症の後遺症

「オミクロン株は感染症状が軽いからかかっても大丈夫」「風邪と似たようなものだ」という話をSNSや人から見聞きすることがあるかもしれません。一方で、新型コロナウイルス感染症の後遺症とみられる症状に悩まれている方々がいます。後遺症について、大阪大学大学院医学部・忽那賢志教授にお伺いしました。



大阪大学大学院医学部
くつな さとし
忽那 賢志 教授

新型コロナウイルス感染症の後遺症の症状として、倦怠(けんたい)感、せき、息苦しさ、動悸などさまざまな症状がみられます。
まだよく分かっていないところが多いのですが、たくさんの感染者が出る中で後遺症を訴えられる患者さんが増えています。
後遺症に関するさまざまな研究が行われていて、重症であった方に後遺症が起りやすく、子どもは比較的起りにくいことが分かってきています。

大阪府では、新型コロナ受診相談センターという24時間対応している相談センターがあり、後遺症の相談や後遺症受診可能医療機関を紹介しています。
後遺症にならないためにも、感染対策を徹底し、感染しないことが大切です。また、ワクチンが後遺症の頻度を下げ、リスクを減らすことができるという研究がありますので、ワクチンの接種についてご検討いただければと思います。

変異株も基本的な感染対策が有効です

感染力の強い変異株であっても、3密(密集・密接・密閉)の回避やマスクの着用、手洗いなど、基本的な感染対策が有効です。
年度初めは、入学や就職、転勤などに伴い、人の移動が活発になります。また気候が暖くなり、お花見やバーベキューなど人が集まる機会も増えることから、感染の危険性が高くなります。ご自身や周囲の方へ感染を防ぐためにも、基本的な感染対策を徹底しましょう。



発熱や風邪などの症状があるときは
かかりつけ医など身近な医療機関に相談を
必ず事前に連絡してから受診しましょう

新型コロナウイルス感染症や 後遺症のご相談など

- 相談・受診する相談機関が見つからない場合
- 新型コロナウイルス感染症の治療や療養後も一定の症状が続く場合

大阪府新型コロナ受診相談センター

☎06-7166-9911

堺市新型コロナ受診相談センター

☎228-0239 FAX 222-9876

コロナ関連支援

その他の支援や相談窓口を紹介しています

堺市 [新型コロナウイルス関連特設ページ](#)



事業者向け支援は 18 ページ

子育て世帯への臨時特別給付金 10 万円

対象や受給者の所得により受給できる給付金が異なります。申請が必要な方は、お早めにお手続きください。

支給は児童 1 人につき 1 度きりです

申請期限
(申請不要の方へは支給済)

①子育て世帯への臨時特別給付金 所得制限限度額未満の方	・3月31日 ・新生児(※)は 4月30日
②子育て世帯への臨時特別給付金(支援給付金) 所得制限限度額未満で去年 9 月以降の 離婚などにより①を受け取れていない方	4月30日
③堺市子育て世帯への臨時特別給付金 (所得制限超過世帯) 所得制限限度額超過のため ①②を受け取れていない方	受け取りが まだの方は 5月31日

※令和3年9月1日～4年3月31日生まれ

所得制限限度額

扶養親族などの数	所得制限限度額	収入額のめやす
0人【前年度に児童が未出生など】	622万円未満	833.3万円
1人【児童1人など】	660万円未満	875.6万円
2人【児童1人+配偶者(※)など】	698万円未満	917.8万円
3人【児童2人+配偶者(※)など】	736万円未満	960万円
4人【児童3人+配偶者(※)など】	774万円未満	1002万円

※年収103万円以下

受け取りがまだの方は申請が必要

- 要件** 市内に在住し令和4年1月分の特例給付を受給または所得制限限度額以上の方で次のいずれかに該当
- ・昨年12月31日時点で対象児童①を養育
 - ・申請日時点で対象児童②を養育
 - ・去年9月1日～3月31日に転入し①か②の児童を養育
 - ・1月1日～2月28日に離婚などにより新たに①か②の児童を養育
 - ・公務員

対象児童 ①平成15年4月2日～令和3年12月31日生まれ
②令和4年1月1日～3月31日生まれ

申請 5月31日まで。詳しくは4月4日以降に市ホームページ(QRコード)でご確認ください。

申請不要の方は支給済み

対象など詳しくは市ホームページ(QRコード)でご確認ください。

詳しくは→



子育て世帯特別給付金コールセンター

☎225-1670

※おかけ間違いがないようご注意ください。

住民税非課税世帯等への臨時特別給付金

郵送により受け付けしています。

詳しくは市ホームページ(QRコード)へ

問 堺市臨時特別給付金コールセンター
(☎0120-357-270 FAX 275-9248)



生活困窮者自立支援金の申請期限を延長

申請期限を6月30日まで延長し、受け付けしています。

詳しくは市ホームページ(QRコード)へ

問 相談ダイヤル(☎275-6450)



● 災害から命を守る「カギ」は備えです 新しい区別防災マップで備えましょう

災害から命を守る「備え」は、まず想定される災害を「知り」、いざという時の避難について「考える」ことから始まります。

7区版ある区別防災マップを使って、今からできる「備え」をし、災害時には自分や家族、地域の皆さんの命を守る行動をとってください。

問 防災課 (☎228-7605 FAX222-7339)

🔑 防災マップでできる備えの「カギ」

- ・市内で発生する可能性がある災害を「知る」
- ・地震と風水害に分けて、災害時にとるべき行動を「考える」
- ・家周りの対策や非常備蓄品などを「備える」



ハザードマップでは、避難場所や想定される浸水区域を確認できます



近くの避難場所を確認し、自宅・職場から避難場所までの経路を考えてみましょう。実際に避難経路を歩いてみるのもオススメです。



防災マップをリニューアル！

🔑 リニューアルの「カギ」

- ・イラストを使って分かりやすく、5年ぶりに全面刷新
- ・想定する雨に対応した西除川・東除川・石津川のハザードマップや高潮のハザードマップを新たに追加



🔑 避難の「カギ」を対象者別に分かりやすく

シニア世代向け

妊産婦・子育て世帯向け

やさしい日本語版



早めに避難するためのポイントや高齢者向け支援情報を掲載



子どもを連れて避難する時の持ち物や注意点を掲載



災害情報の確認方法などやさしい日本語で解説

堺名誉大使を務められた故さいとう・たかを氏の代表作「ゴルゴ13」版も作成しました。



©さいとう・たかを／さいとう・プロダクション

※数に限りがあります。

区別防災マップ・対象者別マップ・ゴルゴ13版マップは、4月11日から市役所情報センターや各区役所情報コーナーで配架します。市ホームページ(QRコード)では、その他の配架場所をお知らせするほか、区別防災マップをご覧いただけます。



● リアルな体験で防災力を高めよう 堺市総合防災センター 4月15日オープン！

炎を消したり、暗闇で煙から避難したり、さまざまな体験をとおして災害から命を守る行動を学べます。1人から参加できる体験コースの予約を受付中です。予約優先。いざという時に備えて、ぜひご利用ください。

問 総合防災センター (☎363-2225 FAX363-2228〈4月1日開設〉)

- ◎場 所 美原区阿弥129-4
- ◎時 間 9～17時15分
- ◎休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、第3火曜日
- ◎入館料 無料

● 真・体験コース (約1時間30分)



- ・1日6コース、1グループ20人まで
- ・映像学習や地震、煙暗闇避難、消火、応急救護などの体験ができます。



キッズスペースやカフェスペース(5月1日オープン予定)もあります。ご家族で気軽にお越しください。

● 学校団体コース (約2時間)



- ・大人80人、小学生以下100人まで
- ・学校以外の団体も利用できます。
- ・真・体験コースに加え、消防隊訓練を見学できます。



予約や体験の詳細などは、市ホームページへ



● 大仙公園 古墳に親しむ憩いの空間としてさらに充実

世界遺産の百舌鳥古墳群の中にある大仙公園(堺区百舌鳥夕雲町2丁)では、民間事業者の活力やノウハウを活用し、魅力ある公園づくりに取り組んでいます。
新たに憩いの空間となるICOROBAカフェテラスの一部エリアが先行オープンします。
仁徳天皇陵古墳に隣接し園内にもいくつも古墳がある公園で存分に古墳に親しみませんか。

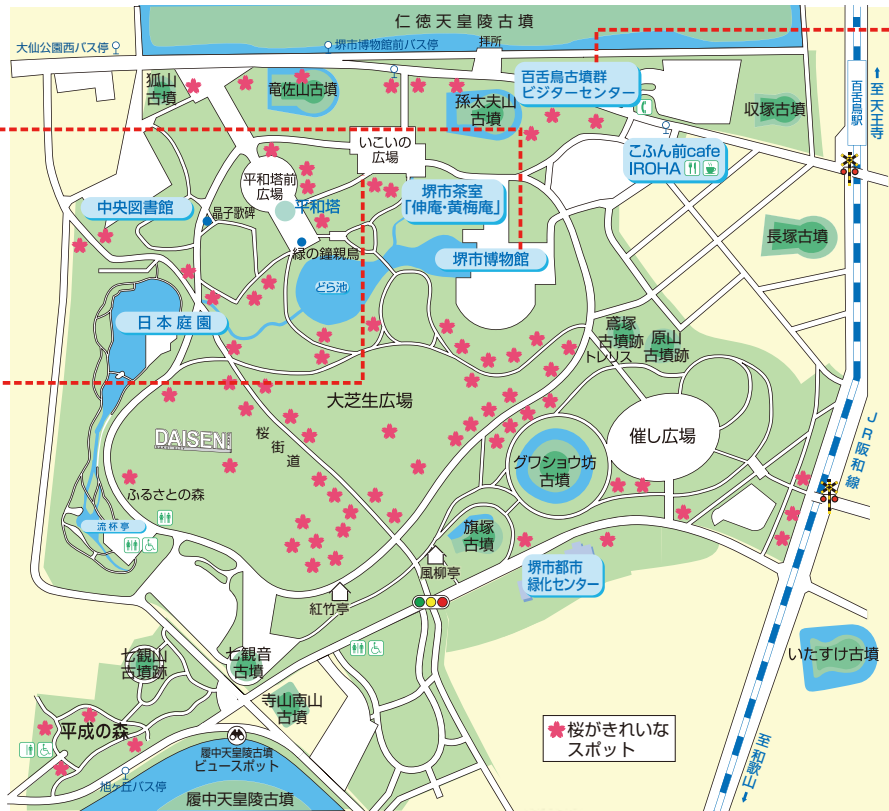
古墳の価値を知る 堺市博物館

仁徳天皇陵古墳から発見された石棺(せっかん)の再現や日本最大級の馬型埴輪の復元、世界遺産と堺の歴史を子ども向けに紹介するコーナーなど、誰もが古墳について深く学べます。

問 堺市博物館



堺市博物館の馬形埴輪



古墳群の魅力を体感 百舌鳥古墳群ビジターセンター

ビジターセンター内シアターでは、大迫力の8K空撮映像に包まれ、まるで空から古墳群を眺めている気分。古墳時代からつながる堺の歴史・伝統・文化も体感できます。

問 世界遺産課(☎228-7014 FAX228-7251)



古墳巡りの休憩に ICOROBAカフェテラス

いこいの広場に4月1日から一部エリアが先行オープンします。11～18時。月曜日(祝日の場合、火曜日)は定休日。

問 観光推進課(☎228-7493 FAX228-7342)

キッチンカー
がでるよ♪



疲れたら
芝生で休憩
してね!



観光推進課職員

● 企画展「古墳が変わる－百舌鳥古墳群から新たな時代へ－」

堺市博物館では、4月16日～7月3日に企画展を開催します。
百舌鳥古墳群終息後の6世紀に焦点をあて、堺市周辺にある古墳の埋葬施設を軸に紹介します。

詳しくは
こちら→



堺市博物館

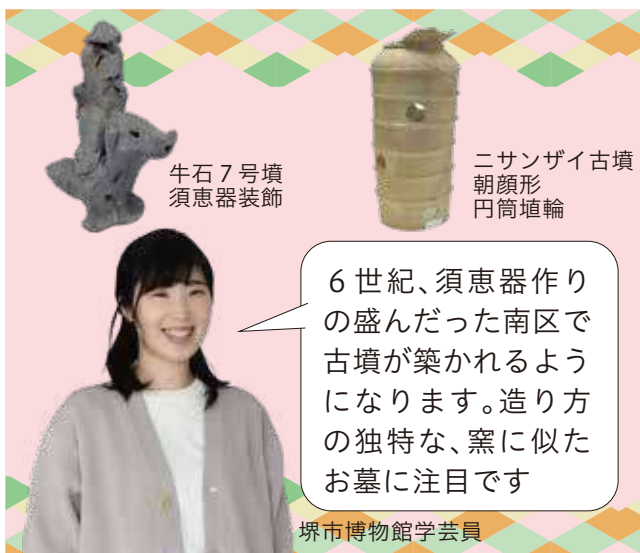
☎245-6201 FAX245-6263

◎開 館 9時30分～17時15分

(入館16時30分まで)

◎休 館 月曜日(5月2日は開館)

◎観覧料 一般200円ほか。障害のある方、市内在住の65歳以上の方(要証明書)、市内在住・在学の小・中学生は無料



6世紀、須恵器作りの盛んだった南区で古墳が築かれるようになります。造り方の独特な、窯に似たお墓に注目です

堺市博物館学芸員

講演会

「横穴系の埋葬施設と6世紀の和泉地域」

◎講 師 河内長野市教育委員会

太田 宏明さん

◎日 時 5月28日(土)14～15時30分

◎申 込 4月16日～5月12日 市電子申請システムが往復はがきで。
詳しくは同館へ。

同館学芸員による展示品解説

◎日 時 4月23日、5月8日、7月2日
14時から

● デジタルイラストマップで古墳周辺をぶらり

堺の歴史や文化の魅力をイラストで伝えるデジタルマップができました。3種類のマップが市ホームページ(QRコード)からご覧になります。

問 観光推進課



「レトロ
和菓子めぐり」
マップもカワイイ
んです!



● 親子で古墳ウォーキング

親子で古墳のことを楽しく学びながら歩きませんか。

スタンプを
集めて景品を
もらおう!

◎場 所 大仙公園内 催し広場

◎日 時 5月22日(日)8時30分～11時

◎対 象 市内在住・在学の小学生以下の子どもとその保護者(兄弟姉妹の参加可)

◎申 込 4月8日から申込フォーム(QRコード)で

問 堺ライオンズクラブ

(☎224-1516 FAX224-1514)か
世界遺産課



大仙公園・環濠エリア、堺市全域の3種類

- ◎マップ上で自分の位置が分かる
- ◎観光スポットの情報が盛りだくさん
- ◎経路案内を利用できる

● 堺市LINE公式アカウントを利用しませんか



堺市LINE公式アカウントをご利用いただくと、市からのお知らせがスマートフォンなどで簡単に受け取れます。現在、20万人近くの方にご登録いただいています。ご利用でない方はぜひご登録ください。
問 広報課(☎228-7402 FAX228-8101)

登録方法

お持ちのスマートフォンからQRコードを読み取り、友だち追加ボタンを押す。
※LINEアプリをインストールしていない方は、まずインストールしてください



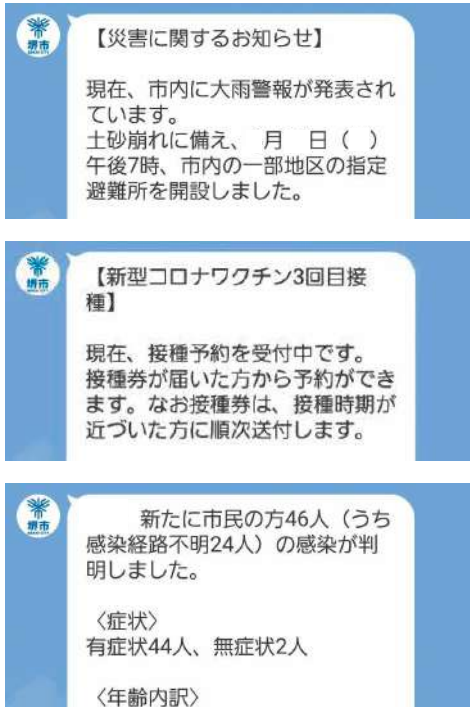
よく利用されるページなどにすぐアクセスできます

メニュー画面で手続きを押すと、市税や住民票、ごみなどに関するホームページをご覧いただけるほか、道路・公園などの不具合の通報が簡単にできる「堺市建設局LINE」をご利用いただけます。



市政情報を随時お知らせします

災害時の緊急情報や新型コロナウイルス感染症・ワクチン接種に関する情報を中心にお届けしています。



リニューアルで
もっと便利に

イベントや子育て情報など、お届けする内容がさらに充実し、欲しい情報だけ選べるリニューアルを予定しています。メニュー画面ももっと使いやすく、見やすく変更します。詳しくは決まり次第お知らせします。

● 環境を守るために取り組もう 資源とごみの分別大辞典(電子版)をリニューアル



資源とごみの分別方法や排出時に気を付けてもらいたい点を分かりやすく紹介するとともに、次の項目を追加しました。
▷水銀使用廃製品・小型家電などの拠点回収
▷災害時のごみの出し方など、もしもの時の対応方法

市ホームページ(QRコード)からご覧ください

問 環境業務課(☎228-7429 FAX229-4454)



事業系一般廃棄物減量ブックを新たに作成

事業者の皆さんにも減量と適正排出に取り組んでいただけるよう詳しく紹介しています。事業系一般廃棄物を初めて排出する方にも分かりやすく業種別の減量方法などを掲載。市ホームページ(QRコード)からご覧ください。

問 環境事業管理課(☎228-7478 FAX229-4454)



「生きごみさん」でごみを資源に

内容 段ボールで手軽にできる生ごみの減量・堆肥(たいひ)化を学び、家庭菜園などに利用しませんか。希望する未経験者の方には「生きごみさん」に必要な資材をお渡しします。

日時 4月26日(火)13時30分～15時 場所 市役所
要申込 4月15日まで。詳しくは市ホームページ(QRコード)参照
問 資源循環推進課(☎228-7479 FAX228-7063)



蛍光管や乾電池などは回収ボックスへ

対象 家庭から出る蛍光管、乾電池、水銀体温計など
回収 ▷区役所や市内協力スーパーに設置している回収ボックス
▷ホームセンターなどの回収協力店
※会社・商店から出たものは、産業廃棄物として処理してください。対象品目や回収拠点などは市ホームページ(QRコード)参照
問 環境事業管理課



📍 荒山公園

📍 浅香山緑道

色とりどりのつつじロード

ぽかぽか陽気
梅 # ふわもこ部 @im0_0moco

📍 旧天王貯水池

ヨーロッパ風の
デザインがオシャレ

@tomokichi173578

@gen_kana8787

#堺歩き 堺市公式 インスタグラム

堺市公式インスタグラムでは、「#堺歩き」をつけて投稿された
写真の中からピックアップした魅力的な写真を紹介しています。
堺の魅力をおあなたも投稿してみませんか。
問 広報戦略推進課 (☎228-7340 FAX228-8101)

大泉緑地
桜の額縁

@ginga_maru3

@mitchi1218

たーっぷりのおいしい
カスタードクリーム

#堺グルメ

茜色に染まる堺旧港

#海が好きな人と繋がりたい
@showtimeshow1.1

あなたのお気に入りの一枚が広報さかいに！？

インスタグラムで「#堺歩き」を付けて投稿された写真の一部を、広報さかいでもご紹介していきます。
次の手順で投稿し、あなたのお気に入りの写真をみんなに共有しませんか？

①QRコードを読み込んで
インスタグラムに登録！

②堺市公式アカウントを
フォロー！

③撮影

みんなに見せたい
写真をパシャリ！

④ハッシュタグ
#堺歩きをつけて投稿！

投稿完了です！

※お出かけの際は公共交通機関を利用し、地域の方のご迷惑とならないようお願いします。

フレイル予防で楽しむ「あ・し・た」

あるく・しゃべる・たべるで
いつまでも元気に過ごしましょう

年齢を重ねるにつれ心身の活力に低下がみられる状態を「フレイル」と呼びます。

「体重減少」「疲労感」「握力の低下」「歩行速度の低下」「身体活動量の低下」のうち、3つ以上当てはまるとフレイルです。

体を動かす機会や外に出て人と接する機会が減ってしまうと、日常生活が不活発になり、さまざまな健康問題を生じやすい状態（フレイル）になります。

健康で元気に過ごすには、くらしの中で「あるく」（身体活動）、「しゃべる」（社会参加）、「たべる」（食生活・口腔ケア）を楽しむこと。フレイルを予防するため、日々何気なく行っている活動を目いっぱい楽しむことが大切です。いつまでも元気であるために、「あ・し・た」にいいこと、始めませんか。



65歳以上の文化・スポーツ活動を応援

4月1日から観覧料・初回講習料が無料

市内在住の65歳以上の方は、次の利用料が無料になります。ぜひご利用ください。



与謝野晶子記念館

さかい利晶の杜 観覧料を無料

※一部の企画展の観覧、さかい待庵の見学、VR体験などは有料。

堺の偉人を通じて堺を知り、歴史文化が息づく堺のまちに出かけませんか。

施設 さかい利晶の杜 (21ページ参照)

まだ知らない地元の魅力を探しにきませんか？イスの席で気軽にお抹茶も味わって頂けます（有料）。



さかい利晶の杜スタッフ

トレーニング室利用 初回講習料を無料



スポーツ施設課職員

体にいいこと始めませんか。まずはトレーニングマシンを体験してください。体育館では多彩な教室も実施しています。

体を動かす習慣を身につけ健康に過ごしませんか。

施設 大浜・原池公園・初芝・家原大池・鴨谷・金岡・美原の各体育館 (21ページ参照)
美原総合スポーツセンター (美原区小平尾 1141-1 TEL369-0577 FAX369-0576)



大浜体育館トレーニング室

文化講座 初回講習料を無料

趣味を見つけて、充実した時間を過ごしませんか。

対象講座や申込方法など詳しくは、各施設へお問い合わせください。

対象講座は随時市ホームページ (QRコード) などでお知らせします。



対象施設	場所	問い合わせ先
フェニーチェ堺	堺区翁橋町2丁1-1	☎223-1000 FAX 223-1005
東文化会館	北野田駅前	☎234-5691 FAX 234-5697
ウェスティ	西区役所内	☎275-0120 FAX 275-0130
梅文化会館	梅・美木多駅前	☎296-0015 FAX 291-7083
アルテベル	美原区役所内	☎363-6868 FAX 363-0070

同じ趣味を持つ仲間と楽しい時間を過ごしませんか？
打ち込めることが見つかりと暮らしに張りが出ますよ！



西文化会館職員

堺サンドイッチキャンパスで「学びの場」を楽しもう

何かを始めたいけれど、どうしたらいいかわからない。そんな方のために元気の秘訣「あ・し・た」をはさみこんだ、具だくさんの学びのプログラムです。新たな学びを得ながら人とつながっていくことで体と心を健康にしませんか。65歳以上の方が対象。参加費が必要。

男・本気のパン教室

4月26日～9月25日 Pain de Singe (西区津久野町1丁8-15) ほかで

撮影マイスター養成講座【写真】

4月30日～9月24日 泉北ラボ (南区高倉台1丁2-1 シェアタウン泉ヶ丘ネクストD棟2) で

バレエ・ストレッチで姿勢改善(女性のみ)

4月22日～9月16日 フェニーチェ堺 (堺区翁橋町2丁1-1) で



申込 4月18日までに電話か市ホームページ (QRコード) で **問** へ。抽選。

問 堺サンドイッチキャンパス事務局 (いきいきライフ阪急阪神内 ☎0798-78-2753)



1600歳の私も
健康寿命を伸ばします

筋肉は裏切らへん！

無理なく楽しく元気に！^{プラス} + 筋肉さかい体操



ハニワ部長

市では近畿大学と連携し、NHK「みんなで筋肉体操」などでおなじみの谷本准教授の協力により少しの時間と工夫で身体活動をプラスする「+筋肉さかい体操」を考案しました。外出のついでにできる運動や堺にちなんだ5つの

体操を生活に取り入れ、楽しく元気に過ごしませんか。市ホームページ(QRコード)では動画を公開しています。
問 健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)



外出時は運動ができるチャンス！

腕をしっかり振って テキパキ歩き



きもちいい～
どこまでも
歩きたい～

大きく腕を振ると足のけりも強くなります。大腿で気持ちよく歩きましょう。

ふくらはぎを 鍛える歩き



きついの
で時々取り
入れて
みてください

かかとを着けずに足首のスナップを意識して。手もしっかり振ります。

「あの電柱まで頑張ろう！」
無理のない範囲で目標をつくって

もはや筋トレ！ ランジウォーク



いろんな筋肉が
喜びます！

大きく踏み込んで沈みながら歩きます。

階段で筋肉を鍛えよう

昇り

やや前傾姿勢で反動を使って昇ります。ばねを使って上がしましょう。

もう止まらない～
嬉しい嬉しい



下り

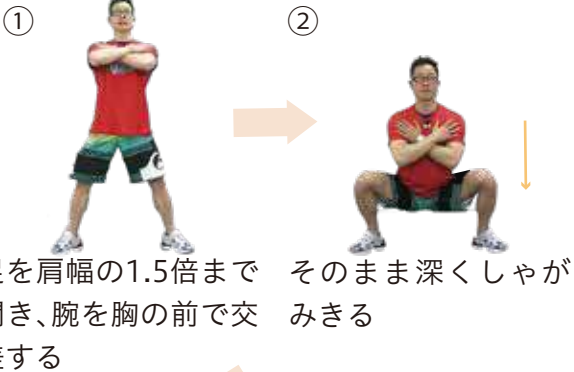
体重を筋肉でじわりじわりと受け止めながら下ります。不安な時は手すりを使って。下りだけでもやってみましょう。

重力をかみしめて
下りましょう



自宅でできる！ + 筋肉さかい体操

1 古墳のポーズスクワット (12セット)



足を肩幅の1.5倍まで開き、腕を胸の前で交差する

そのまま深くしゃがみきる

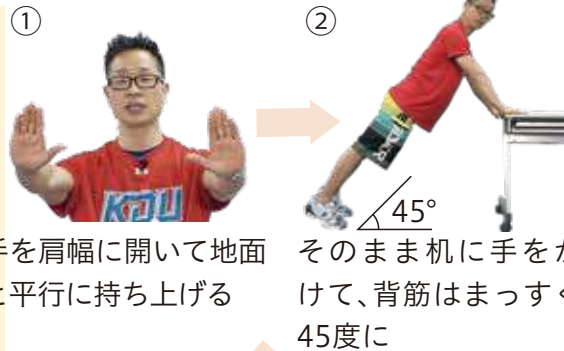


しんどい場合

伸びあがりながら頭の上に丸を作って、古墳のポーズ

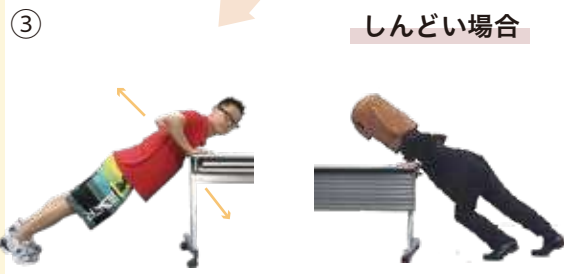
太ももに手を付いて行いましょう

2 堺包丁腕立て伏せ (12セット)



手を肩幅に開いて地面と平行に持ち上げる

そのまま机に手をかけて、背筋はまっすぐ45度に



しんどい場合

体は真っすぐをキープして、胸が机に付くまで下ろしてしっかり上げる

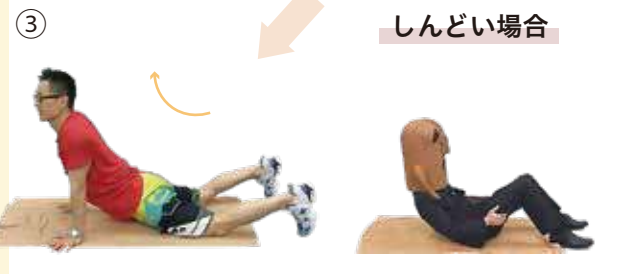
片方の足を少し前に出してください

3 どらやきクランチ (10セット)



タオルなどを敷いて床に寝ころび、腕を胸の前で交差させ膝を立てる

みぞおちから上を丸め込むように上げて下ろす



しんどい場合

10回終わったら腹筋をしっかり伸ばす

手で太ももをつかんで行いましょう

4 おぼろ昆布背筋 (12セット)



椅子に座り、体を前にして足を開く

目いっぱい体を丸めて下ろす



しんどい場合

顔を上げて、体を反らせながら持ち上げる

膝に手を置いて支えながら行いましょう

5 自転車ランジ (8セット)



自転車を漕ぐように足を大きく上げて前に踏み込む

膝が床に着くまでしっかり沈み込む



しんどい場合

①②を8回繰り返したら、逆の足で①②を8回繰り返す

②から立ち上がる時に机に手を掛けて行いましょう

近畿大学 × 堺市
KINDAI UNIVERSITY SAKAI CITY

やりきる、出し切る、全部出す
「頑張るか」「超頑張るか」の2択です！



近畿大学生物理工学部・谷本 道哉 准教授
運動の効果を老若男女に分かりやすく解説し、「筋肉は裏切らない」でおなじみ。NHK「みんなで筋肉体操」、「あさイチ」などTVでも活躍中。

次のページもご覧ください→

けんこう

健口でいつまでも美味しく食べて楽しくしゃべろう！

問 健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)

健康に長生きできる

歯が多く保たれている人は、寿命だけでなく健康寿命(※)も2、3カ月長いという研究結果があります。
※平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間
出典：歯の本数と健康寿命・要介護でいる期間の関連 東北大学



認知症・転倒を予防する

噛むことで脳への血流が増加し、脳が活性化するため認知症予防につながります。
歯が多く残っている人や、入れ歯などで補っている人は、認知症発症のリスクや転倒する危険性が低いことが分かっています。
出典：Yamamoto et al., BMJ Open, 2:e001262, 2012 他

よく噛めると栄養バランスが良くなる

よく噛めないために軟らかい食事が多くなると、砂糖や塩分の摂取が増加傾向にあり、糖尿病や高血圧を悪化させてしまいます。逆に、たんぱく質やビタミンの摂取は減少傾向にあり、筋肉や身体機能の維持が難しくなります。
いつまでも健康でいるには、たんぱく質が特に重要な栄養素です。

美味しく食べられるだけじゃないんです！
いつまでも元気であるために、
お口から健康になりましょう！



健康推進課職員

すぐできる！健口体操 食前や歯みがき時が効果的

1

まず深呼吸！鼻から吸って、口から吐き出します。口ウソクを吹き消すように唇を突き出して！

3回

2

頬を膨らませたり、へこませたり。

10回ずつ

3

「うー」「いー」と声を出しながら唇を動かします。

10回ずつ

4

舌を前後・上下・左右に。顔は動かさずに舌だけ動かして！

10回ずつ

5

「ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば」「た……」「か……」「ら……」と声に出して10回ずつ唱える。

ゆっくりと大きな口を開けて！

「ばたばた…」
「からから…」など組み合わせてもOK!

6

深呼吸で締めくくり。鼻から吸って、口から吐き出します。口ウソクを吹き消すように唇を突き出して！

3回

食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどがあれば、かかりつけ歯科医に早めに相談を！

ねんりんピック選考会に参加しませんか

11月12～15日に神奈川県で開催される「ねんりんピック」に出場しませんか。4～6月に次の種目の選考会を開催。

対象 市内在住の60歳以上の方

- ①スポーツ交流大会
- 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道
- ②ふれあいスポーツ交流大会
- 水泳、グラウンド・ゴルフ、オリエンテーリング、サッカー、ソフトバレーボール、なぎなた、ウォークラリー、太極拳、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、ダンススポーツ、スポーツウエルネス吹矢、サーフィン
- ③文化交流大会
- 囲碁、将棋、俳句、健康マージャン
- ④シニア美術展
- 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

申込方法など、詳しくは市ホームページ(QRコード)参照
問 ①～③は長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)
④は大阪府地域福祉推進財団(☎06-4304-0294)



ざがいっこ

※この作品は家原寺小学校6年生の時に書かれたものです。

学校の坂道

津久野中学校 1年

家原 紗由(くわばら さゆ)

ハアハアと息を切らす

長い長い坂道のぼる

友達としやべりながらのぼる

汗だくになりながらのぼる

長い長い坂道だけど

友達と一緒にのぼると

あつというま

なんでだろうね

(絵・家原さん)



お子さんの行動や様子が気になる方・
「もしかしたら発達障害かも」と悩んでいる方へ



お子さんにこんな様子はありませんか

- 授業中じっとできず離席する
- 大人の指示が伝わりにくい
- 悪気なく相手が傷つくことをいう
- 一人で遊ぶことが多い

ご自身がこんなことに悩んでいませんか

- 会話のキャッチボールができない
- 急な予定変更混乱する
- 気が散りやすく集中できない
- 整理整頓が苦手、遅刻が多い

気になることがあれば気軽に相談ください

4・5歳児発達相談
※年中(4歳児)クラス対象

場所 各区保健センター、さかいっこひろば

要予約 問へ

問 障害支援課 (☎228-7411 FAX228-8918)

12歳以下の子育て・発達相談

日時 月～金曜日10～17時

場所 さかいっこひろば(堺東駅前) ☎275-7601 FAX275-7609

発達障害相談(対象年齢なし)

日時 月～金曜日9～17時30分(初回の方は第2土曜日可)

場所 発達障害者支援センター(堺区旭ヶ丘中町4丁3-1) ☎275-8506 FAX275-8507

周囲との関係づくりで困っている方が、子どもも大人もいらっしゃいます。発達障害のある方とそのご家族が安心した生活を送れるようサポートします！

必要に応じて、医療機関、ペアレントトレーニング、グループワークや囑託医面談などご案内します。

相談者の声



子どもの行動に対するアドバイスがもらえて気持ちが楽になりました！



周囲になじめず悩んでいましたが、困りごとや生活状況と一緒に整理してもらい助かりました！

障害支援課
発達支援コーディネーター

今月の相談

無料

祝休日は休み(無休 以外)
☎ 電話相談可

堺市 相談窓口



区役所の相談・法律相談などは区版2ページ

生活・人権	消費生活相談	☎	月～金 9:00～17:00 消費生活センター ☎221-7146 FAX221-2796
	DV電話相談	無休 ☎	月～金(祝休日除く)9:00～17:30 配偶者暴力相談支援センター専用ダイヤル ☎228-3943 上記以外の時間夜間・休日DV電話相談専用ダイヤル ☎280-2526
	こころの電話相談	☎	月～金 9:00～12:00 12:45～17:00 こころの健康センター ☎243-5500 FAX241-0005
	40歳以上の方のひきこもり相談	☎	月～金 10:00～12:00 こころの健康センター ☎241-0880 FAX241-0005
	49歳以下のひきこもり・不登校・ニート・非行・就労サポート相談	☎	月～金 9:00～17:30 ユースサポートセンター ☎248-2518 FAX248-0723
	発達障害相談		月～金・第2土(初回者)9:00～17:30 発達障害者支援センター ☎275-8506 FAX275-8507
	自死遺族の方の相談	要予約	月～金 9:00～17:30 こころの健康センター ☎245-9192 FAX241-0005
	犯罪被害者等支援総合相談	☎	月～金 9:00～17:30 市民協働課 ☎228-7405 FAX228-0371
	人権相談(LGBTQなど性の多様性の相談を含む)	面接は要予約 ☎	月～金 9:00～12:00 13:00～16:30 人権相談ダイヤル ☎228-7364 FAX228-8070
	男女共同参画センター相談(女性差別・DV・子育てなど多様な相談)	☎	火～日(29日を除く)9:00～17:15 男女共同参画センター相談専用ダイヤル ☎FAX224-8888
	カウンセラーによる女性悩み相談	要予約	火 10:00～13:00 14:00～16:00 (5・19日は18:00～20:00も) /第1・2・3金 17:00～20:00 男女共同参画交流の広場 ☎236-8266 FAX236-8277
	カウンセラーによる男性悩み相談	要予約 ☎	第1・3木 18:00～21:00 /第4土 14:00～17:00
	人権ふれあいセンターの相談	☎	総合生活相談 人権相談 火～日(29日も実施) 9:00～17:30 無料弁護士相談 12・23日、5月10日 13:00～15:00 2週間前から要予約 ☎245-2530 FAX245-2535
	堺市社会福祉協議会の相談	☎	ボランティア 高齢者・障害者の生活 月～金 9:00～17:30 堺市社会福祉協議会区事務所(☎FAX区1ページ) 日常生活自立支援 月～金 9:00～17:30 自立支援係 ☎232-7771 貸付相談 月～金 9:00～17:30 福祉資金係 ☎222-7666
	NPO相談		月～金 9:00～17:30/土 10:00～17:00 市民活動コーナー ☎228-8348 FAX228-8352

司法書士による 休日・夜間相談 要予約 ☎	2日 13:00～16:00 20日 18:00～21:00 大阪司法書士会堺支部 ☎080-6284-1874 (10～16時)
--------------------------	--

子育て・教育	教育・いじめの相談子ども電話教育相談「こころホーン」	無休 ☎	24時間 専用電話 ☎270-5561
	子育て相談	区役所の相談 ☎	月～金 10:00～15:00 認定こども園・保育所(園)
	12歳以下の子育て・発達相談		月～金 10:00～17:00 さかいっこひろば ☎275-7601 FAX275-7609
	不妊カウンセラーによる 不妊症・不育症相談 要予約	日程は子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)、 予約は保健センター(☎FAX区版1ページ)へ 13:00～16:00	☎ 場所 市役所
	ひとり親家庭の父母 や寡婦のための相談	弁護士法律相談 前日までに要予約 FP家計相談 前日までに要予約	1・13・21日 14:00～16:30 母子家庭等就業・自立支援センター ☎224-7766 FAX224-7773
	里親相談	☎	月～金 9:00～17:30 子ども相談所 ☎245-9197 FAX241-0088
	外国人のための窓口・電話相談[]は窓口のみ	日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タイ語、[タガログ語、インドネシア語、ネパール語]	月～金 10:00～12:00 13:00～16:00 多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091
	行政書士による帰化・入管相談	19日12:00まで(通訳は6日まで)に要予約	20日 14:00～17:00 多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091
	中国帰国者の相談室	いずれも 13:30～16:00 第2火 新金岡市民センター1階 第2木 南区役所総務課 第1・3金 泉ヶ丘市民センター1階	生活援護管理課 ☎228-7412 FAX228-7853
	労働相談	解雇・賃金未払いトラブル 区役所の相談 ☎ 社会保険労務士による相談	月～金 10:30～17:00 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816 サンスクエア堺 雇用推進課へ要予約

行政書士による 休日相談 要予約	16日 13:30～16:00 サンスクエア堺 大阪府行政書士会堺支部 ☎234-3999 FAX247-8109
---------------------	--



お気に入りの見つけて シンプルで豊かな新生活を

1枚あれば
いろいろ使える

ちゅうせん
注染・和晒

包む

お弁当箱やボトルをはじめ、どんな形でも包める優れたモノ。縁起のよい柄を選べば、贈り物やのし袋のラッピングにもピッタリ！



Chusen Cotton



畳めば
小さくなるのも
魅力♪



スポーツする時に
使う人もいます。
自分流の使い方を
探してほしいです

株式会社ナカニ
ブランドマネージャー
商品企画部マネージャー
・
久間文美さん



飾る

掛け軸や額にすればインテリアに、巻いてファッショント、小粋な飾りが思いのままに。絵柄を変えると季節感を演出できます



拭く

吸水性が高く肌に優しい素材のため、手拭きだけでなく、タオル代わりに顔や体を拭くのもおすすめです。古くなったらカットして台拭きに



敷く

テーブルランナーやランチョンマットとして使えば、食卓が明るく華やかに。柔らかく汗をしっかりと吸収するので、枕に敷いても快適です



季節の彩りを取り入れられます

心が弾む色柄と風合い
肌に優しくいろいろ使える

「注染とは、生地の上に染料を注いで染色する昔ながらの技法です。生地の両面を染色するため、表も裏も同じ柄を同じ色合いで出せるうえ、カラフルな多色染めができます。色とりどりの中から好きな1枚を選べば、ラッピングやインテリア、ファッション、ランチョンマットなどに重宝し、多彩なシーンに使えますよ。一方、和晒とは洗うほどに柔らかく優しい肌触りになる綿100%の生地です。吸水性も抜群で、切りっ放しで薄手のため雑菌が増えにくく、素早く乾くのも魅力です。色の落ち方は染料によってさまざまですが、独特の味わいや風合いがゆっくりと出てくるので、どんどん使ってほしいです」



合名会社 東芳堂
代表社員
・
富田和弘さん

パッケージに
堺の街を描いた
ミニお香も♪

自分の好きな香りで
自分らしい時間を
楽しんでほしい
ですね



いつの時代も代々の堺の匠が丹精込めて作り続けてきた伝統産品。その品質の良さが、暮らしをシンプルに豊かにしてくれます。リニューアルする「堺伝統産業会館」やショッピングサイト「イーモール堺」で、新生活が始まるこの季節、毎日使いたい堺のいいモノを探しませんか？



1本あれば
長く使える
包丁 Knife

株式会社福井
ブランド推進課 課長
・
市川善夫さん



刃物職人さんに
お聞きしました

お手入れのコツ

- 砥石(といし)に対して、包丁は斜め45度に置く
- 刃の角度が一定になるよう研ぐ動きは小さく
- 一部だけ凹ませないように砥石はまんべんなく使う

切れ味が戻ることはもちろん、表面に付いたさびも落とすことができます。

他にも、堺伝統産業会館などで年に1度はプロに研いでもらうと、研ぎ癖を整えてくれ切れ味が長持ちします。



押す時に少し力を入れ、
引く時は弱めます！

研ぎ直しは
堺伝統産業会館で
受け付けて
しています

堺の包丁の
ファンを
増やしたい
ですね



堺の伝統産業を学べる！体験できる！逸品が買える！

堺伝統産業会館
3月26日リニューアル

1階の販売スペース「TAKUMI SHOP(包丁・砥石)」では、ズラリと陳列した堺の包丁から、用途に合わせて自分好みの包丁を選べます。また、「TAKUMI SHOP(伝統産業品・堺産品)」では、注染・和晒、線香はもちろん、普段使いできる調味料や贈り物にもピッタリな匠の逸品を探せます。2階の展示フロアでは、注染・捺染(なっせん)による染物や和晒、堺五月鯉幟(こいのぼり)など、空間を生かして展示します。



最新情報は
Instagramから！

愛称を募集中心！

伝統産業とともに、未永く愛される愛称を5月10日まで募集しています。「匠」の文字を入れるか、「匠」をイメージさせる愛称をご応募ください！

愛称募集の詳細は
こちらから



堺区材木町西1丁1-30
☎227-1001 FAX227-5006
◎営業 10～17時
◎休館日 第3火曜日(祝休日の場合は翌日休館)、年末年始(臨時休業あり)
◎入館料 無料
◎アクセス 阪堺線妙国寺前停留場から約130m

ネットでも買える！

イーモール堺

包丁や注染・和晒、線香をはじめ、選りすぐりの堺の伝統産品などが購入できるショッピングサイト。税込5,000円以上の購入で送料無料。

堺の特産品ネット商店街
イーモール堺

詳しくは
こちらから



新ブランド誕生

sakai kitchen <堺キッチン>

堺の優れた伝統技術をもっと多くの人に知っていただきたいという想いから立ち上がったブランド。「道具を愛することはくらしを愛すること」をコンセプトに、「高品質なものを大切に長く使いたい」という方にピッタリの逸品をそろえています。

sakai kitchen
詳しくは
こちらから



●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(問合せ先)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

看護師をめざす ひとり親家庭を応援！

看護師学校受験対策の講座を無料で受講できます。
対象 児童扶養手当を受給しているか同様の所得水準にあるひとり親家庭の父母で、全日程受講可能な方
選考 4月13日(水) 筆記・面接
日程 4月23・24日、12月10日までの土曜日(計33回)
場所 関西看護医療予備校天王寺校(大阪市天王寺区寺田町1-7-1)
要申込 4月1～8日に問へ詳しくは問かHP(QRコード)参照

問 堺市母子家庭等就業・自立支援センター
(☎224-7766 FAX224-7773)

ひとり親家庭を応援 子育て援助の利用料を半額補助

開始 4月利用分から
対象 ひとり親家庭
補助 ファミリー・サポート・センター事業の利用料の半額(上限あり)
要申請 申請時期など詳しくは市HPなどでお知らせします。

問 子ども家庭課
(☎228-7331 FAX228-8341)

産後ケアでお困りの母子をサポート



助産師などの専門スタッフがいる施設で、心身のケアや育児のサポートが受けられます。
対象 市内在住の赤ちゃんとお母さんで、次の全てに該当する方
▷周りに支援者がいない
▷お母さんの体調不良や育児不安で、家庭での育児が難しい
▷入院や治療の必要がない費用や対象月齢など、詳しくは市HP(QRコード)参照

問 子育て支援課
(☎FAX区版1ページ)

児童手当の請求・届出を

対象 市に住民登録があり、中学校修了までの子どもを養育している方(所得制限あり)
申請 対象となった日の翌日から15日以内に区役所子育て支援課へ
支給 申請月の翌月分から支給額など詳しくは、市HP参照

問 子ども家庭課
(☎228-7331 FAX228-8341)

LINEで相談しませんか



「親のことで悩んでいる」「きょうだいのこと困っている」など家族との関係の悩みや、「子育てが不安」「わたしの子育てこれでいいの？」などの子育ての悩みはありませんか。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

相談時間 ▷火曜日14～22時
▷土曜日10～18時

LINEの「友だち追加」はこちら→

問 子ども家庭課
(☎228-7331 FAX228-8341)

殿馬場中学校 夜間学級 4月入学生を募集

授業 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く)17時30分～20時35分
場所 殿馬場中学校(堺区櫛屋町東3丁2-1)
対象 ▷義務教育の年齢(15歳)を超えており、中学校を卒業していない方 ▷十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方
要申込 4月28日まで(土・日曜日を除く)

問 殿馬場中学校
(☎221-0755 FAX224-1916)か学務課
(☎228-7485 FAX228-7256)

大学などへの進学をめざす方へ 奨学金制度説明会



日時 4月16日(土)10～11時、12～13時、14～15時
場所 サンスクエア堺(堺市駅前)
申込 4月3日20時までに府高等学校課HP(QRコード)で。

問 府高等学校課(☎06-6946-7599 FAX06-6944-6888)か市学務課
(☎228-7485 FAX228-7256)

支援学級などの就学奨励費 申請をお忘れなく

対象 次のいずれかに該当する児童・生徒の保護者
▷支援学級、通級指導教室に在籍している
▷学校教育法施行令に定める障害の程度に該当する
助成 学用品の費用や小学校給食費などの一部
要申請 4月18日～5月18日に在籍する学校へ詳しくは市HP(QRコード)参照

問 学務課
(☎228-7485 FAX228-7256)

公立小・中学校の就学援助 申請を受け付け

対象 経済的な理由で公立小・中学校(国立小・中学校、支援学校は除く)に通う子どもの就学にお困りの家庭
助成 学用品の費用の一部や小学校給食費など
条件 ▷令和3年中の世帯全員の合計所得額が基準額以下 ▷児童扶養手当を受けているなど
受付 4月14～30日(各区役所・各小・中学校は、土・日曜日、祝日を除く)電子による申請方法など、詳しくは市HP(QRコード)参照

問 学務課
(☎228-7485 FAX 228-7256)

子どもたちのメンタルフレンド 学生ボランティア募集

家に閉じこもりがちな子どもの相談相手になり、一緒に遊んだり、学習の指導をしたりします。
対象 事前研修に参加でき、月～金曜日の昼間に活動できる大学生や大学院生
申込 詳しくは問へ

問 子ども相談所
(☎245-9197 FAX241-0088)

健康

来年3月まで無料期間を延長 コロナ禍でもがん検診は忘れずに

受診できる医療機関など詳しくは、がん検診総合相談ポータルサイト(QRコード)か各保健センター(☎FAX区版1ページ)へ

問 健康推進課
(☎222-9936 FAX228-7943)

子宮頸がん予防ワクチン 定期接種を受けましょう

国の方針により、積極的な接種勧奨を再開します。
対象 平成18年4月2日～23年4月1日生まれ的女子
申込 契約医療機関へ。詳しくは市HP(QRコード)参照
※積極的勧奨が控えられていたことにより機会を逃した方の接種については4月上旬までに市HP(QRコード)でお知らせします。

問 感染症対策課
(☎222-9933 FAX222-9876)

骨髄移植などによる予防接種 再接種の費用を助成

対象 次の全てを満たす方
▷骨髄移植手術などを受けた
▷定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された
▷19歳以下
要申請 詳しくは市HP参照

問 感染症対策課
(☎222-9933 FAX222-9876)

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 (中学生以下は堺市こ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 ☎072-368-6650 FAX072-368-6657	▶月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00 ▶月・水・金曜日 10:00～14:00

- 収入の大幅な減少などにより、市税や保険料の支払いが困難な方は、減免や支払いの猶予を受けられる場合があります。
- ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

無料で昭和37年～53年度生まれの男性に風しん予防接種

抗体検査を行い抗体がない場合、予防接種を行います。

対象

- ▷市に住民登録がある昭和37年4月2日～54年4月1日生まれ
- ▷本制度を利用していない方(クーポン券を6月下旬頃送付予定)
- ※昨年度のクーポン券は使用できません

※市内実施医療機関ではクーポン券不要で受診できます

詳しくは、市HP(QRコード)参照



問 感染症対策課
(☎222-9933 FAX222-9876)

指定難病・小児慢性特定疾病患者や家族の方へ

健康福祉プラザ(堺区旭ヶ丘中町4丁3-1)などで4～6月に実施

▷就労相談 ▷電話医療相談

▷学習交流会(※一部WEBでも開催)

▷広場サロン・交流会

要申込 詳しくは市HP(QRコード)参照



問 難病患者支援センター
(☎275-5056 FAX275-5038)

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種

場所 市内の契約医療機関 料 自己負担金4,000円(1人1回限り)



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

▶定期予防接種対象者

▷令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

▷60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能が免疫機能に身体障害手帳1級程度の障害がある方

▶市独自の助成対象者

▷65歳以上の定期接種対象者以外の方

▶自己負担金の免除

対象

▷市民税非課税世帯

▷生活保護世帯

▷中国残留邦人等支援給付世帯

申込 いずれも接種する契約医療機関で上記の要件を証明できるものを提示。証明できるものがない方は、問へ事前申請すれば、無料受診券を発行します。

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

食の安全を学びませんか出張講習会

対象 市内在住・在勤・在学の10人以上のグループ

市HPでも食中毒の予防方法などを紹介しています。

問 食品衛生課
(☎222-9925 FAX222-1406)

福祉

地域福祉活動を支援しませんか社協賛助会員を募集

会費

▷住民賛助会員＝1口年額500円

▷特別賛助会員＝1口年額3,000円(個人)、1万円(団体)

問 堺市社会福祉協議会
(☎232-5420 FAX221-7409)か同協議会区事務所
(☎FAX区版1ページ)

障害者文化芸術講座



講座 ▷手芸

▷フラワーアレンジメント

日時 5月～来年3月の水曜日(全16回) 13時30分～15時30分

場所 堺老人福祉センター(堺区協和町3丁128-4)

対象 障害のある方

要申込 4月4～26日に堺中央共生会へ

問 堺中央共生会
(☎245-3711 FAX245-3322)か障害支援課
(☎228-7411 FAX228-8918)

重度障害などのある方へ就労の機会を拡大する支援を実施

内容 喀痰(かくたん)吸引や体位の変換、トイレ介助、移動の介護など

対象 次の要件を全て満たす方

▷障害福祉サービスの重度訪問介護、同行援護、行動援護のいずれかの支給決定を受けている

▷企業で雇われているか自営業

▷通勤や職場での介助が必要

▷1週間の所定労働が10時間以上

要件など詳しくは、市HP

(QRコード)参照



問 障害福祉サービス課
(☎228-7510 FAX228-8918)か区役所地域福祉課、保健センター
(☎FAX区版1ページ)

保険・年金

4月から国民年金保険料が変わります

保険料 月額1万6,590円(昨年度1万6,610円)

納付書 日本年金機構から送付(一部免除の場合は、4～6月分)

※全額免除、納付猶予、学生納付特例の場合は送付されません

問 堺東年金事務所
(☎238-5101)か区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

国民健康保険 届出は14日以内に

次のときは、必ず14日以内に国民健康保険の届出をしてください。

▷市内に転入した

▷市外へ転出する

▷勤務先の健康保険に加入・脱退した(被扶養者を含む)

▷子どもが生まれた

▷生活保護を受けるようになった・受けなくなった

▷被保険者が死亡した

※75歳になり後期高齢者医療制度に移行したときの届出は不要

▶国保加入の届出が遅れた場合

▷遅れた期間の保険料は、さかのぼって納めていただきます

▷遅れた期間の医療費は、やむを得ない理由があると認められる場合を除き、全額自己負担となります

▶資格がなくなった後に国保の被保険者証で受診した場合

▷国保が一旦負担した医療費を返還していただきます

問 区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

後期高齢者医療制度の保険料



■保険料率が変わります

▷均等割額 5万4,461円(改正前5万4,111円)

▷所得割率 11.12%(改正前10.52%)

▷限度額 66万円(改正前64万円)

■令和4年度の保険料額

7月に被保険者全員に通知。4月から新たに特別徴収の対象となる方は4月上旬に仮徴収開始を通知

問 保険料軽減措置、保険料額は大阪府後期高齢者医療広域連合資格管理課(☎06-4790-2028 FAX06-4790-2030) 納付方法は区役所保険年金課(☎FAX区版1ページ)

介護保険料の減免は申請が必要です

次のような場合、介護保険料が減免される場合があります。原則、申請した月からの減免となるため、早めにご相談ください。

▷災害により住宅などに著しい損害を受けた

▷生計中心者の所得が前年の2分の1以下で市民税非課税と見込まれる

▷市民税非課税世帯で、世帯の年間収入(医療費などを控除した額)が1人世帯150万円(世帯人員が1人増すごとに48万円を加算した額)以下で、預貯金や土地・家屋の資産が一定の要件を満たす場合(7月中旬に通知する保険料の段階が第1段階の方を除く)

▷刑務所などに拘禁された

問 区役所地域福祉課
(☎FAX区版1ページ)

福祉医療費を助成

対象 市に住民登録があり、健康保険に加入している方

要申請 次の要件に該当し、医療証の交付を受けていない方は問へ

▶重度障害者医療※所得制限あり

次のいずれかに該当する方

▷身体障害者手帳1・2級

▷療育手帳A

▷療育手帳B1と身体障害者手帳

▷精神障害者保健福祉手帳1級

▷特定医療費(指定難病)受給者証か特定疾患医療受給者証と障害年金1級第9号か特別児童扶養手当1級第9号に該当

▶ひとり親家庭医療※所得制限あり

ひとり親家庭の18歳に達した日以後の最初の3月31日までの子どもと、その子ども(里親を除く)を監護する父か母、養育者

▶子ども医療

18歳に達した日以後の最初の3月31日までの子ども

※進学で転出する子どもは、保護者の住民登録が市にあるなどの条件を満たす場合、助成対象となります。

問 区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

介護保険料(暫定分)納入通知書を廃止

対象 特別徴収(年金払い)が継続となる方

4月中旬、65歳以上の方に納入通知書を送付しますが、今年度から4・6・8月で仮徴収する保険料額が前年度の2月の特別徴収の額と同額の方には納入通知書を送付しません。

問 区役所地域福祉課
(☎FAX区版1ページ)

税金

固定資産の評価額を確認できます



■固定資産の縦覧

対象 市内の土地、家屋の固定資産税の納税者の方

所有する資産と同一区内の他の土地、家屋について縦覧できます。

評価額に不服がある場合は、固定資産評価審査委員会へ審査の申出ができます。

詳しくは市HP(QRコード)参照



■固定資産課税台帳の閲覧や証明書の請求

詳しくは市HP(QRコード)参照



問 固定資産税課
(☎FAX区版1ページ)

- 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。
- ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

くらし

献血にご協力を 4月の会場

堺東献血ルーム	木・第3日曜日を 除く毎日(要予約)
イオンモール 堺鉄砲町3階※	2・3・16・17日
(株)ツールオカフジ	6日
浅香山病院	6日
イオンモール堺北花田	11日
南海グリル中店 裏	15日
おおとりウイングス	25日
アリオ鳳3階※	29・30日

※は骨髓バンクドナー登録会を同時実施

問

大阪府赤十字血液センター
(☎0120-326-759)か
市民協働課
(☎228-7405 FAX228-0371)か
保健医療課
(☎228-7582 FAX222-1406)

霊堂の使用者を募集

場所

霊堂(南区鉢ヶ峯寺773)

対象

同一世帯で2基使用していない方

管理料

年間1万2,000円

使用料

▷市内在住の方＝8年11万2,000円、
30年36万円
▷市外在住の方＝8年16万8,000円、
30年54万円

■令和4年度から霊園・霊堂の管理料がコンビニやモバイル決済で支払えます

詳しくは納付書か市HP
(QRコード)参照

問

堺市霊園・霊堂
(☎292-7455 FAX292-4431)

スポーツを頑張る若者を応援！
競技スポーツ大会 出場者に奨励金

条件

競技スポーツの全国・世界大会に出場する学生

対象

市内在住の未就学児～大学生

詳しくは市HP参照

問

スポーツ推進課
(☎228-7437 FAX228-7454)

「誰でも簡単に稼げる！」などの
もうけ話は疑って



相談事例

「スマホを使った簡単な副業で月に30万円以上稼げる！」という書き込みをSNSで見つけた。お金をためたくてSNSで連絡をとると、ノウハウを教えてくれるサポート付きの契約を勧められた。50万円という高額で迷ったが、副業ですぐに元本は取り戻せるというので支払った。しかし、教わったノウハウは難しく、自分にはできそうもないので返金してほしい。

アドバイス

副業だけでなく、投資やギャンブルなどでも高額収入を得られるノウハウと称して、インターネットで情報が販売され、高額な契約をさせられるケースが多く見られます。このような取り引きでは、事前に聞いた内容と違い、現実的には稼ぐことができず、多くのトラブルが発生しています。また、契約後に解約や返金を求めても応じられないことがほとんどです。

▷「誰でも簡単に」「必ずもうかる」などの甘い言葉や広告を信用しない

▷少しでも怪しいと思ったら、高額な契約を勧誘されたりした場合はきっぱり断る

▷借金をしてまで契約しない

不安なことや困ったことがあれば、早めにご相談ください。

問

消費生活センター
(☎221-7146 FAX221-2796)

電車内のちかん 一人で悩まず相談を

列車内ちかん
被害相談
☎06-6885-1234

24時間電話相談を受け付けています。ちかん被害に遭われた方や目撃された方は、相談してください。

問

大阪府警察鉄道警察隊

マイナンバーカードをつくって
ポイントをゲットしませんか

■2人に1人が申し込んでいます

要申込 いずれも予約制

持物 本人確認書類2点（運転免許証と健康保険証など）と通知カード（ない場合は写真付きの本人確認書類が必要）

堺市マイナンバーカード普及促進センター	
堺タカシマヤ9階	月～土曜日9時30分～17時30分(木曜日は19時30分まで)
出張申請受付	
美原区役所本館5階 大会議室	4月16・17日 10～16時45分
アンディ・イズミヤ泉北店 地下1階ハートフル広場	5月12～18日 10～16時45分

普及促進センター

出張申請受付

■マイナポイントを取得しよう

取得には、利用するキャッシュレス決済サービスと予約・申込が必要です。

「マイナポイント
予約・申込」
(総務省)→

お困りの方には、上表の会場や各区役所の窓口 で予約・申込支援を行っています。健康保険証利用申込と公金受取口座登録で受け取れるマイナポイントは、6月頃に申込開始予定です。

問

堺市マイナンバーカード普及促進センター
(☎072-600-0181 FAX275-5766)

猫は正しく飼いましょう
命を大切にし皆が住みやすいまちへ

よろしく
お願いします

不妊手術を行い室内飼育を心がけましょう。

▶不妊手術費用の一部助成など
活動を支援

対象

ルールを守り地域の合意を得て地域猫活動を行うグループ

詳しくは市HP(QRコード)
参照

問

動物指導センター
(☎228-0168 FAX228-8156)

通学定期券運賃の一部補助
3月末までの利用分で終了します

3月末までの利用分で通学定期券運賃の一部補助は終了します。

▶補助

泉北高速鉄道と南海電鉄を乗り継ぐ通学定期運賃(実習用定期券含む)の一部

▶申請期限

来年1月31日まで

▶補助額

1日当たり48円(小児運賃は半額)

▶対象

市に住民登録がある25歳（3月末時点）以下の方(生活保護世帯で通学定期運賃の受給者を除く)

▶注意

定期券のコピーや利用証明印がない場合、鉄道会社へ購入履歴の開示手続きを行ってください(購入月から13カ月間開示可能)

年度をまたがる定期券の申請方法など、詳しくは市HP参照

問

交通政策担当
(☎228-3956 FAX228-8468)

4月以降撤去分から放置自転車などの
返還手数料が変わります

改定

自転車等放置禁止区域で撤去した自転車などの返還手数料

▷自転車3,000円

▷原動機付自転車4,000円

問

自転車対策事務所
(☎252-0525 FAX250-2570)

4月1日から光明池駅周辺は路上喫煙等
マナー向上重点啓発区域です



協力事業者より提供いただいた路面シート

路上喫煙やポイ捨てはやめましょう。
詳しくは市HP(QRコード)
参照

問

環境業務課
(☎228-7429 FAX229-4454)

- 中止・延期など変更場合があります。最新情報は市HP(ホームページ)や問(問合せ先)へご確認ください。
- ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

堺市 イベント中止延期



転入・転出などの手続きのため 休日窓口を区役所に開設

日時 4月2・3日9～12時

主な取扱い業務	窓 口
住民異動届(就学相談が必要な場合を除く)、外国人住民居住地変更届、印鑑登録、戸籍届け出、住民票の写しなどの証明書の発行、マイナンバーカードなどの受け取り	市民課
国民健康保険の資格取得・喪失の届け出、子ども医療などの医療費助成の資格取得・喪失の届け出	保険年金課
児童手当の申請受け付け	子育て支援課

▶手続きの際の注意

- ▷証明書の請求や届け出には、本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)と、手続きによっては印鑑が必要です
- ▷他の市町村などへの確認や添付書類が必要な場合、当日中に取り扱いや手続きができないことがありますので、事前にお問い合わせください
- ▷住民票の写しや印鑑登録証明書、市・府民税(所得・課税)などの証明書は、マイナンバーカードを使ったコンビニ交付が便利です

■マイナンバーカード交付

- 区役所に休日窓口を開設
- 日時 4月24日(日)9～12時
- 場所 各区役所市民課
- 持物 交付通知書・通知カード・本人確認書類

問 区役所市民課・保険年金課・子育て支援課(☎FAX区版1ページ)、戸籍住民課(☎228-7739 FAX228-0371)

証明書交付手数料を引き続き免除

- 免除 新型コロナウイルス感染症の影響で融資や支援を受ける場合に必要な証明書の交付手数料
- ※過去に取得したものやコンビニ・自動交付機での発行は対象外
- 方法 申請書に同感染症による手続きで取得する旨を記載

問 区役所市民課(☎FAX区版1ページ)か戸籍住民課(☎228-7739 FAX228-0371)

防犯意識を高め 犯罪のない安全・安心なまちへ

4月18～27日の春の地域安全運動期間中、警察と連携して身近に潜む犯罪の被害防止を呼びかけます。

■犯罪被害を防止するため、次のことにご注意ください

- ▷市職員や警察を名乗っても、不審な電話は一度切り、親しい人や警察に相談しましょう!
- ▷子どもや女性の方は防犯ブザーを持ちましょう!
- ▷車を離れる時は、車内をからっぽにし、必ず施錠しましょう!

警察署			
堺	☎223-1234	中堺	☎242-1234
北堺	☎250-1234	南堺	☎291-1234
西堺	☎274-1234	黒山	☎362-1234
市民協働課			
☎228-7405 FAX228-0371			

地域で活動する方を支援

いずれも申請方法など詳しくは市HP参照

■防犯灯の電気料金支援金を交付

- 対象 市の認定を受けた防犯灯の電気料金
- 方法 市が電気事業者 directly 支払い
- 要申請 増設する場合や初めて交付を受ける団体

■施設賠償責任保険を市が全額負担

- 対象 自治会が所有か管理する防犯灯・防犯カメラ・掲示板の施設賠償責任保険
- 要申請

問 区役所自治推進課(☎FAX区版1ページ)か市民協働課(☎228-7405 FAX228-0371)

浄化槽の定期検査を受けてください

- 保守点検とは別に年1回の検査が法律で義務付けられています。
- 対象 浄化槽管理者(所有者など)
- 要申込 詳しくは大阪府環境水質指導協会(☎257-3531 FAX257-3605)へ

問 環境業務課(☎222-9940 FAX222-9876)

ボランティア保険に入りませんか

- 補償 国内でのボランティア活動中の事故(傷害、賠償責任)
- 期間 4月1日～来年3月31日
- 保険料 補償内容により異なる

問 堺市社会福祉協議会(☎232-5420 FAX221-7409)か同協議会区事務所(☎FAX区版1ページ)

お知らせ

ウクライナへの人道支援

①ウクライナからの避難者への支援 ▶生活支援相談窓口

- 身近にウクライナから避難されてきた方がいればお伝えください。
- 窓口 多文化交流プラザ・さかい(堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館内)
- 電話 072-228-7499
- 受付 月～金曜日(祝日を除く)9～17時30分

▶避難者ボランティア通訳を募集

- 対象 日本語とウクライナ語ができる方
- 申込 問へご連絡ください

②日赤ウクライナ人道危機救援金

- ▷受付窓口 市民協働課、区役所自治推進課
- ▷募金箱設置場所 市役所、各区役所、多文化交流プラザ・さかい

問 ①国際課(☎340-1090 FAX340-1091) ②日本赤十字社堺市地区本部(市民協働課内 ☎228-7405 FAX228-0371)か同各区地区(区役所自治推進課内 ☎FAX区版1ページ)

縦覧できます

■都市再開発の方針の変更と防災街区の整備の方針の変更に係る都市計画の案

- 縦覧期間中、市に意見書を提出できます。
- 期間 4月15日～5月2日

問 都市計画課(☎228-8398 FAX228-8468)

堺市くらしのガイドブック 広告を募集



暮らしに役立つ市政情報などをまとめた「堺市くらしのガイドブック」最新版を9月に全世帯・全事業所へ配布予定です。

4月から、共同発行事業者・サイネックスが市内の事業所や団体などへ広告の募集活動を行いますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

問 広告掲載はサイネックス(☎06-7669-0010 FAX06-7669-0018) 制作は広報課(☎228-7402 FAX228-8101)

傍聴

市の会議開催予定

受付時間はお問い合わせください。

農業委員会 総会	4月7日(木) 13:30から	農業委員会 事務局 ☎228-6825 FAX228-7410
教育委員会 定例会	4月18日(月) 15:00から	教育政策課 ☎228-7925 FAX228-7890



編集 後記

身の回りにあるたくさんの物の中で、いつまでも使い続けられる物って案外限られていませんか。一つあれば多用途に重宝したり、長年大事に使ったりできる堺の伝統産品は、シンプルで心豊かな生活を後押ししてくれます。いつの時代も暮らしに寄り添い、長きに渡って愛され続けてきた逸品は、職人たちの手により「大切に使って欲しい」と思いを込めて作られています。丁寧に作られたものは、丁寧に使っていくほどに愛着を育みます。お気に入りの愛用品として大切な人への贈り物として地元のいいものを探してみたいはいかがでしょうか。

- 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。
- ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

企業・団体

コロナ関連支援

■大阪府営業時間短縮協力金
対象 営業時間短縮の要請に協力いただいた飲食店事業者
▷第10期(1月27日～3月6日分) 申請締切 4月18日
▷第11期(3月7日～3月21日分) 申請期間 3月31日～5月18日



問 大阪府営業時間短縮協力金コールセンター(☎06-6615-8514)

■事業復活支援金 申請をサポート
経済産業省では5月31日まで電子申請を受付中。
対象 地域・業種を問わずコロナ禍で売上が減少している事業者
▷電子申請が困難な方の申請をサポートしています(要予約)
会場 東洋ビル(堺東駅前)



問 事業復活支援金事務局(☎0120-789-140)

中小企業のための支援制度説明会

内容 令和4年度の補助金・融資など公的な支援制度
日時 4月20日(水)13時30分～17時
方法 オンラインライブ配信
要申込 詳しくは堺市産業振興センターHP参照



問 堺市産業振興センター(☎255-6700 FAX255-1185)

求 職

堺地域若者サポートステーション

一人ひとりの働くを一緒に考え支援します。
対象 15～49歳
詳しくは同ステーションHP(QRコード)参照



問 同ステーション(☎248-2518 FAX248-0723)

堺で保育士になろう！



就職支援相談員が、市内の民間保育施設などへのスムーズな就職に向けた支援を行っています。相談のみも可。保育士として働きたい方はぜひ問へご連絡ください。

▶さかい保育人材情報ポータルサイト
ポータルサイト(QRコード)では、求人情報の検索や求職者登録ができます。
新着求人やイベント情報をお届けするLINE公式アカウントの友だちも募集中。



問 保育士・保育所支援センター(幼保運営課内)☎228-0194 FAX222-6997

市内で働きたい方を応援するパネル展

就職支援施設や市内の企業情報提供と相談を行います。



■堺職のパネル展in イオンモール堺北花田
ハローワーク堺の求人検索もできます。
日時 4月12・13日11～17時
■堺職のパネル展in堺区役所
日時 4月19～21日(21日11～16時お仕事なんでも相談あり)

問 さかいJOBステーション(☎0120-245-108 FAX238-4605)

関西広域連合 調理師・製菓衛生師試験

日時 7月10日(日)13時30分～15時30分
場所 大阪大学豊中キャンパス(豊中市待兼山町)
要申込 4月11～28日に食品衛生課や保健センターにある受験願書に関西広域連合へ

問 関西広域連合(☎06-4803-5669)か食品衛生課(☎222-9925 FAX222-1406)

未来ある子どもたちを育成しませんか堺で先生になろう！

いずれも詳しくは市HP参照。

■来年4月1日採用予定 市立学校教員採用選考試験
申込 4月1日～5月13日17時に市電子申請システムで受験説明会など詳しくは、市HP参照

問 教職員人事課(☎228-7438 FAX228-7890)

■市立学校園の講師などを募集
勤務 ▷小学校(常勤講師・非常勤講師・養護助教諭) ▷中学校(常勤講師・非常勤講師・養護助教諭) ▷高等学校(非常勤講師) ▷幼稚園(常勤講師・非常勤講師)
任期 最長で来年3月31日まで(任用事由により異なる)
対象 教員免許を有する方
要申込 面接選考あり
詳しくは市HP参照

問 教職員人事課講師バンク(☎228-3946 FAX228-7890)

採用情報

市の採用情報はこちら



【 】に雇用形態の表記のあるもの以外は会計年度任用職員として任用

募集職種	勤務地	問い合わせ先	市HP参照
一般計量士	消費生活センター(☎221-6538 FAX221-2796)		
学芸員	文化課(☎228-7143 FAX228-8174)		
障害支援区分等認定調査員	市役所、保健センターなど	障害福祉サービス課(☎228-7510 FAX228-8918)	
乳幼児健康診査医師【登録制】	保健センター	子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)	
保育教諭(日中、朝夕) 看護師 管理栄養士	幼保連携型認定こども園	幼保運営課(☎228-7231 FAX222-6997)	
歯科衛生士【産休・育休代替】	西保健センター(☎271-2012 FAX273-3646)		
北区学校連携支援推進員 社会福祉【任期付】	北区企画総務課(☎258-6706 FAX258-6817)		
講師【臨時・非常勤】 養護助教諭【臨時】 栄養士【臨時】 学校事務【臨時】	幼稚園 小・中学校 支援学校 高校	教職員人事課(☎228-7438 FAX228-7890)	
特別支援教育支援員	幼稚園、小・中学校の支援学級 支援学校	支援教育課(☎228-7436 FAX228-7421)	
医療的ケア看護職員	小・中学校の支援学級 支援学校		各施設HP参照
預かり保育担当職員	幼稚園	能力開発課(☎270-8120 FAX270-8130)	
主任ケアマネジャー【非常勤】 社会福祉【非常勤】	堺市社会福祉協議会(☎232-5420 FAX221-7409)		
看護師 言語聴覚士 調理師【いずれも正職員】 保育士 児童指導員【いずれも非常勤】	南こどもリハビリテーションセンター 北こどもリハビリテーションセンター	堺市社会福祉事業団(☎294-7942 FAX298-2032)	
保育士 児童指導員 看護師 栄養士 調理員【いずれもアルバイト】	堺市社会福祉事業団 児童発達支援センター 第1・第2もず園(☎279-0500 FAX270-2126) 第1・第2つぼみ園(☎299-2031 FAX299-2100)		

- 中止・延期など変更場合があります。最新情報は市HP(ホームページ)や問(問合せ先)へご確認ください。
- ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

堺市 イベント中止延期



楽しむ

春から新しいことを始めませんか 活動したい方募集

■スポーツ少年団の登録・団員

登録するとスポーツ少年団の大会などに参加できます。また団員も募集しています。

種目 軟式野球、サッカー、バレーボール、陸上、ミニバスケットボール、剣道、空手道、少林寺拳法、テニス
要申込 詳しくは問へ

問 堺市スポーツ少年団本部事務局
(堺市教育スポーツ振興事業団内)
☎294-6111 FAX237-6001)

■堺市少年少女合唱団・ 堺リープズハーモニー団員



定期演奏会や合唱祭などに出演します。

練習 主に日曜日の9～12時
対象 市内在住・在学の小学生～高校生
場所 フェニーチェ堺(20ページ参照)など **有料**
要申込 詳しくは財団HP参照

問 堺市文化振興財団
(☎228-0114 FAX228-0115)

■堺サイエンスクラブ

科学研究の基本を学び、大学の先生による講演や科学体験などに参加します。大阪公立大学「未来の博士」育成ラボとも連携。

期間 5月～来年2月の主に土曜日と夏休み(10回程度)
対象 市内在住・在学の小学6年生
場所 ソフィア・堺(20ページ参照)など
要申込 4月8～22日に市電子申請システムで。4月16日にオンライン説明会あり
詳しくは教育センターHP参照

問 教育センター
(☎270-8120 FAX270-8130)

オリックス・バファローズ ファーム公式戦に無料招待

オリックス・バファローズと阪神タイガースとのファーム(2軍)公式戦に抽選で市内在住の方を無料招待。



日時 5月21・22日13時から
場所 くら寿司スタジアム堺(中区平井411)
要申込 4月15日まで。詳しくは市HP(QRコード)参照

問 オリックス・バファローズ
(☎0570-01-8862)か
スポーツ推進課
(☎228-7437 FAX228-7454)

わんぱく相撲堺大会 参加者募集!

取組 学年・男女別トーナメント
日時 5月15日(日)8時から
場所 大浜公園相撲場(堺区大浜北町4丁)
対象 堺・高石市在住・在学の小学生
要申込 4月中旬から、スポーツ推進課や体育館にある申込書で

問 わんぱく相撲堺大会実行委員会
(堺高石青年会議所内)
☎228-3550 FAX228-3551)か
スポーツ推進課
(☎228-7437 FAX228-7454)

登録有形文化財 旧天王貯水池一般公開

日時 4月3日(日)10～16時
場所 旧天王貯水池(堺区中三国ヶ丘町3丁78)

問 けやき通りまちづくりの会
(松浦 ☎090-5968-5659)か
文化財課
(☎228-7198 FAX228-7228)

旧天王貯水池と浅香山緑道つつじ
7ページに写真あり

浅香山緑道のつつじが見ごろ

浅香山緑道(堺区香ヶ丘町5丁1)では、4月下旬～5月上旬に、約2,500本のつつじが見ごろを迎えます。周辺には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。詳しくは市HP(QRコード)をご覧ください。

問 公園緑地整備課
(☎228-7424 FAX228-1336)

学 ぶ

堺市の生き物を知ろう!学ぼう! 堺いきもの情報館

■「堺の希少種フォトアワード」 受賞作品が決定



詳しくは堺いきもの情報館HP(QRコード)参照

■デジタル冊子「堺いきもの通信」

市内にすむさまざまな生き物の写真や生物多様性に関する読み物を掲載。同館HP(QRコード)でご覧になれます。



問 環境共生課
(☎228-7440 FAX228-7317)

千利休の高弟・山上宗二432年忌

内容 ▷法要と講演「利休の消息」
▷呈茶(中止の場合あり)
日時 4月10日(日)13時30分～16時30分(受付は12時30分から。先着順)
場所 天慶院(堺区南旅籠町東3丁1-2 南宗寺内) **有料**

問 つば市製茶本舗
(☎0120-61-7187)か
観光推進課
(☎228-7493 FAX228-7342)

日本庭園の散策と堺を知る学習会



ボランティアガイドが案内し、郷土史家から学びます。抹茶と和菓子付き。
日時 4月23・28日13時堺市博物館集合、15時大仙公園日本庭園解散
有料 **要申込** 4月1日から先着順。
詳しくは堺観光ボランティア協会HP(QRコード)参照

問 堺観光ボランティア協会
(☎260-4441)か
観光推進課
(☎228-7493 FAX228-7342)

大和川水辺の楽校教室

内容 魚捕りや水質調査、川遊びにおける安全講習など
日時 5月5日(祝日)10～12時
場所 大和川河川敷(堺区香ヶ丘町5丁)
対象 小学生とその保護者
要申込 4月4日から先着順。
詳しくは市HP(QRコード)参照

問 水辺の楽校協議会事務局
(☎070-5503-6261)か
河川水路課
(☎228-7418 FAX228-7868)

視覚・聴覚障害者を サポートする方を養成

いずれも**場所** 健康福祉プラザ(21ページ参照) **有料** テキスト代のみ
詳しくは視覚・聴覚障害者センターHP(QRコード)参照

▶点訳ボランティア

日程 5月～来年3月
4月14日の説明会、21日の面接に参加が必要
要申込 4月13日まで

▶要約筆記者(PCコース)

日時 6月18日～来年1月14日の土曜日13～17時
6月11日のガイダンスに参加が必要
要申込 5月24日まで

問 視覚・聴覚障害者センター
(☎275-5024 FAX243-2222)

包丁研ぎ方教室

日時 4月28日(木)13～14時30分、15～16時30分
場所 堺伝統産業会館(堺区材木町西1丁1-30)
有料 **要申込** 4月12日まで。
詳しくは同館HP(QRコード)参照

問 堺伝統産業会館
(☎227-1001 FAX227-5006)

日本語指導ボランティア研修

日程 5月30日～8月1日の月曜日(7月11・18日を除く)18時30分～20時30分
場所 多文化交流プラザ・さかい(堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館)
要申込 4月21日まで。
詳しくは市HP(QRコード)参照

問 国際課
(多文化交流プラザ・さかい)
☎340-1090 FAX340-1091)

動画で紹介 お風呂で健康になろう!

関西大学・河端教授が監修したアスリートのパフォーマンスを最大限に引き出す入浴方法を、上下水道局YouTube「すいチャンネル」(QRコード)で紹介します。

問 経営企画室
(☎250-9208 FAX250-6600)

関西大学との地域連携講座 はじめてのマインドフルライフ

日時 4月16日、5月14日、6月11日14～17時(全3回)
要申込 **有料**
詳しくは関西大学HP(QRコード)参照

問 同大学堺キャンパス事務局
(☎229-5024 FAX229-5082)か
政策企画部民間活力導入担当
(☎228-0289 FAX222-9694)

いきいき堺市民大学 本講座

内容 歴史・ヘルス・コミュニティデザイン、アドベンチャープログラムの4コース
日程 5月～来年3月
場所 大阪公立大学中百舌鳥キャンパス(中区学園町1-1)、関西大学堺キャンパス(堺区香ヶ丘町1丁11-1)
有料 **要申込**
詳しくは協議会HP(QRコード)参照

問 さかいセカンドステージ
応援団運営協議会
(川崎 ☎090-1489-5121)か
生涯学習課
(☎228-7631 FAX228-8070)

●申込方法など詳しくは、施設HP(表内QRコード)でご覧ください。その他のイベントも施設HPや市HPのイベントカレンダー(右QRコード)で紹介しています。

●ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

施設

フェニーチェ堺

いずれも(対象)小学生以上 (有料)要申込
詳しくはフェニーチェ堺HP(QRコード)参照

■佐渡裕・反田恭平 新日本フィルハーモニー交響楽団50周年記念演奏会



ベートーベンのピアノ協奏曲第5番「皇帝」、交響曲第7番を、指揮に佐渡裕【左写真】、ピアノに反田恭平【右写真】を迎えた豪華共演でお楽しみください。
(日時) 6月1日(水)19～21時

■鼓童ワン・アース・ツアー～童(わらべ)



伝統的な音楽芸能が現代への再創造を試みます。太鼓芸能集団による迫力の舞台を体感しませんか。
(日時) 6月12日(日)15～17時

問

フェニーチェ堺
(堺区翁橋町2丁1-1)
☎223-1000 FAX223-1005

ブックフェア「外国語絵本を楽しもう」

国際ソロプチミスト堺から寄贈された外国語の絵本を多数展示。日本でおなじみの絵本も紹介します。展示終了後に貸し出し可。
(期間) 4月1～30日
(場所) 中央図書館(堺区大仙中町18-1)



問

中央図書館
(☎244-3811 FAX244-3321)

ソフィア・堺 中文化会館			☎270-8110 FAX270-8119	中区深井清水町1426 (開館) 9～22時 (休館) 月曜日(プラネタリウムは19・20日も)
母の日 プリザーブドフラワー	4月30日(土)10～12時			(有料) (要申込)
プラネタリウム 「堺星空館」	一般投影 詳しくはHP参照			(有料)
	天文教室「星の一生」 4月9日(土)19時15分から			(要申込)
天体観察会	4月2・8・16・22・30日19時30分～21時			—
堺 アルフォンス・ミュシャ館			☎222-5533 FAX222-6833	堺市駅前 (開館) 9時30分～17時15分 (入館は16時30分まで) (休館) 月曜日、祝日の翌日(4月30日は除く)
企画展「アンニユイの小部屋 アルフォンス・ミュシャと宇野亞喜良」			4月9日～7月31日	
ビッグバン			☎294-0999 FAX294-0998	南区茶山台1丁9-1 (開館) 10～17時 (休館) 4月11・18・25日
企画展「宇宙へ発進!ビッグバン号」			4月9日～8月31日	
ワークショップ 「ラクガキ放題～とびだせ☆ラクガキッズ!～」			4月6日(水)11・12・13・14・ 15時から(各回50分)	(有料) (要申込) 未就学児は保護者同伴で
シマノ自転車博物館			☎221-3196 FAX221-3197	堺区南向陽町2-2-1 (開館) 10～16時30分 (休館) 月曜日(祝日の場合は翌日)
自転車ひろば (大仙公園内)	①クラシック自転車 レプリカ体験試乗	4月2・10・16・24・29・30日 10～15時30分 (24日は12～15時30分)		雨天中止 ②は(対象) 自転車に 乗れる5～10歳の 子ども(保護者同伴 で)(要予約)
	②こども自転車 安全教室と大仙公園 サイクリング	4月24日(日)9～12時		
堺市都市緑化センター			☎247-0310 FAX247-1492	堺区東上野芝町1丁4-3 (開館) 9時30分～17時(入館は16時30分まで) (休館) 月曜日
グリーンメッセ堺の春物語 さくらフェスタ			4月3日(日)	
①季節のパステルアート ②多肉植物講習会			①5月1日(日) ②5月4日(祝日)	(有料) (要申込)
コクリコさい			☎223-9153 FAX223-7685	堺区宿院町東4丁1-27 (開館) 9～17時30分 (休館) 月曜日、4月29日
堺 自由の泉大学 4月からの受講生募集 ▷英会話(火) ▷ハングル(木) ▷考古学(木) ▷法律(水) ▷パソコン(火) ▷ICT(木) ▷ペン習字(土) ▷日本語朗読(水) ▷ピラティス(木) ▷ヨーガ(金) ▷ゆるトレ(水) ▷合気道(水) ▷社交ダンス(土) ▷コーラス(木) ▷ゴスペル(金) ▷親子リトミック(日) ▷クレヨン画(金) ▷お菓子づくり(土) ▷おかたづけ(木) ▷アロマ・セラピー(木) ▷絵手紙(金) ▷絵画(水) ▷陶芸(土) ▷写真(水) ▷ハーモニカ(火) ▷ウクレレ(水) ▷手品(木) ▷茶道・煎茶(水) ▷パッチワーク(水) ▷書道(金) ▷コーヒースムリエ(火)				
平和と人権資料館			☎270-8150 FAX270-8159	中区深井清水町1426 ソフィア・堺内 (開館) 9時30分～17時 (休館) 月曜日、祝日
収蔵品展～戦後77年の証言者たち～そして戦場へ			4月1日～6月29日	

●中止・延期など変更場合があります。最新情報は市HP(ホームページ)や☎(問合せ先)へご確認ください。

●ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

堺市 イベント中止延期

QRコードはデンソーウェブの登録商標です

体育館		大浜	☎225-4421 FAX225-4425	鴨谷	☎296-1717 FAX294-1766
		原池公園	☎278-1004 FAX278-1044	金岡公園	☎254-6601 FAX251-0509
		初芝	☎285-0006 FAX285-7318	美原	☎361-4511 FAX361-4513
		家原大池	☎271-1718 FAX271-1793	美原B&G	
障害のある児童・生徒のための無料開放			いずれも9～12時 4月16日金岡公園 23日初芝		
各館教室 次のいずれも 有料 要申込					
▷原池ガチ鬼ごっこ(原池公園)		4月10日(日)	9時30分～13時	対象 小学生	
▷親子deうんどうあそび(鴨谷)		4月16日(土)	9時30分～10時30分、11～12時	対象 2～5歳児とその保護者	
▷ストリートダンス教室(美原)	ロックダンス(ダンス経験者)	月曜日	①16時45分～17時45分 ②17時45分～18時45分	対象 ①小学1～3年生 ②小学4年生以上	
	入門(ダンス初心者)	火曜日	①17時10分～18時10分 ②18時20分～19時20分 ③19時30分～20時30分	対象 ①4歳児～小学1年生 ②小学1～3年生 ③小学4年生以上	
	ヒップホップ(ダンス経験者)	木曜日	17時10分～18時10分	—	
▷5月からの定期スポーツ教室(初芝)	幼児体操	火曜日	15時45分～16時45分	対象 4・5歳児	
	小学生スポーツ	金曜日	16時20分～17時20分	対象 小学1～3年生	
	弓道	水曜日19～20時30分、木曜日10～11時30分、金曜日19～20時30分		対象 高校生以上(水・金は中学生も可)	
▷5月からの定期スポーツ教室(金岡公園)	幼児体操	木曜日	15時50分～	対象 4・5歳児	
	ジュニアスポーツ	水曜日	16時50分	対象 小学1～3年生	
堺自然ふれあいの森		☎290-0800 FAX290-0811	南区畑1740		
			開園 9～17時30分 休園 月曜日		
小枝や木の実を使って自然工作！GW特別版 クラフト教室		4月29日(祝日) 10～14時30分		有料 要申込	
タマネギ掘りとコースター作り		5月14日(土)10～12時		対象 小学生 有料 要申込	
さかい利晶の杜		☎260-4386 FAX260-4725	堺区宿院町西2丁1-1		
			開館 9～18時(入館は17時30分まで) 休館 4月19日		
与謝野晶子の自筆原稿「故郷と父母」を展示		4月18日まで		有料 観覧料	
SAKAIマルシェ～利晶de茶・チャ・CHA～ ▷ワールド茶会～世界のお茶を楽しもう♪～ ▷ワークショップ(お茶摘み体験) ▷特設展示「お茶ができるまで」		5月3日(祝日)10～16時		ワールド茶会のみ 有料 要申込	
人権ふれあいセンター		堺区協和町2丁61-1 休館 月曜日			
		スポーツ・文化交流ホール ☎244-8785 FAX244-4100			
4月からのジュニアスポーツ教室 ①バドミントン ②③テニス ④⑤サッカー		対象 いずれも市内在住・在学で①小学4年～中学生 ②小学4・5年生 ③小学6年～中学生 ④小学1～3年生 ⑤小学4～6年生 要申込			
青少年交流講座 ①トライキッズ～おもしろ科学実験「かがやけ10円玉」～ ②ふれあいキッズ～手話～ ③キッズスポーツ広場		①5月1日(日)13時15分～14時45分 ②5～7月の土曜日 13時15分～14時45分 ③5月～来年2月の第3土曜日 10～11時30分		対象 市内在住・在学の①小・中学生 ②小学4～6年生 ③小学1～3年生 要申込	
健康福祉プラザ		堺区旭ヶ丘中町4丁3-1			
		市民交流センター ☎275-5017 FAX243-0330			
春のプラザ祭り ▷バリアフリー映画「くちびるに歌を」上映 ▷ボッチャ体験(①レクリエーション ②体験会)		4月16日(土)10～16時		要申込 ボッチャ体験①を除く	
①初めてのつまみ細工教室(全4回) ②初めての陶芸教室(全8回) ③やさしいパン作り教室		①5月10・24日、6月14・28日 13～15時 ②5月12・26日、6月9・23日、7月7・14日、8月4・25日 13～15時 ③5月21日(土)13～15時30分		有料 要申込 対象 ②障害のある方	

4月のハーベストの丘

開園 10～17時



- ▶6万本のチューリップ畑【写真】
期間 4月上～中旬(開花時期は変動あり)
- ▶22周年記念オリジナルグッズプレゼント
日時 4月14日(木)10時から先着200人
- ▶いちご摘み&いちごどら焼き教室
日時 4月の土・日曜日、祝日13時45分から
有料 要申込

問 ハーベストの丘
(南区鉢ヶ峯寺2405-1
☎296-9911 FAX296-9920)

大仙公園日本庭園で春を感じませんか

開園 9～17時(入園は16時30分まで)
休園 月曜日



- 季節の花を楽しもう！
4月中～下旬、約500株のぼたん【写真左】や可憐な日本さくらそう【写真右】が庭園を彩ります。
▶苗の販売
売り切れ次第終了 ▷ぼたん＝4月8日から
▷日本さくらそう＝4月15日から
▶ぼたん茶会
日時 4月17日(日)13時30分～15時30分
有料 要申込
- はじめてのお茶会・春
日時 4月10日(日)10～10時45分、13～13時45分
有料 要申込

問 大仙公園日本庭園
(堺区大仙中町 ☎FAX247-3670)

町家歴史館



- 山口家住宅では手描きこいのぼり【写真】や明治時代の武者飾りを、清学院では同院に代々伝わる武者飾りを公開します。
日時 4月27日～5月30日
開館 10～17時(入館は16時30分まで)
休館 火曜日(祝日は除く)、5月6日 有料 入館料
▶手描きこいのぼり体験
日時 4月29日(祝日)10時30分、13時(各回90分)
有料 要申込 4月4日から山口家住宅へ。先着順

問 山口家住宅(堺区錦之町東1丁2-31
☎FAX224-1155)
清学院(堺区北旅籠町西1丁3-13
☎FAX228-1501)