

### 令和6年 堺市二十歳の集い(西区)

自分の出身中学校か居住地の中学校区の時間に参加してください。最新の情報は西区広報・HP(QRコード)、対象者への案内はがきでお知らせします。

日程 来年1月8日(祝日)

場所 ウェステイ(西区鳳東町6丁600)

対象 平成15年4月2日～16年4月1日生まれの方

西区二十歳の集い実行委員会事務局(西区役所自治推進課内) ☎275-1902 FAX275-1915

第1部	9時30分 から	鳳中学校区 上野芝中学校区
第2部	11時30分 から	津久野中学校区 浜寺南中学校区
第3部	13時30分 から	浜寺中学校区 福泉中学校区

### 西保健センター

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

#### ▶夏休み★健康・食育パネル展

健康と食育のパネルを展示します。

期間 8月18日10時～22日15時

場所 西区役所1階玄関ホール

8月22日10～14時は食育SATシステムを使った食事バランス診断(1人20分程度)をします。先着順。

#### ▶体幹トレーニング教室

効果的に体幹を鍛えることができる体操を学びましょう。口の健康やバランスの良い食事、減塩などのミニ講座もします。

日時 8月21日、9月11日(全2回)

10～11時30分

対象 西区在住で運動習慣がある方

申込 8月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号かFAX番号を同センターへ。先着順。

#### ▶塩分測定器を貸し出し

生活習慣病の予防を目的に、家庭のみそ汁やスープなどの塩分濃度を簡単に測定できる塩分測定器を同センターで貸し出します。

貸出期間 1週間

申込 電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、貸出希望日を同センターへ。先着順。

#### ▶むし歯予防のためのおやつ選び

夏休みになり、おやつ回数やジュースなどを飲む機会が増えていませんか。イオン飲料や野菜ジュースなどの飲み物にも糖分が含まれています。ジュースやおやつをだらだら飲んだり食べたりするのはやめましょう。下図を参考におやつやジュースの内容を見直してみましよう。

### むし歯予防のためのおやつ選び

むし歯リスク  
大 糖分が多く、口に残りやすい  
中 糖分が多いが口に残りにくい  
小 糖分が少なく口に残りにくい

協力：岩手医科大学歯学部 口腔保健育成学講座教授 森川 和政

マタニティスクール 要予約	8月18日	13:00～16:00
対象 西区在住の妊婦とその家族		
離乳食講習会 要予約	8月9日 9月13日	午前
対象 5～6カ月児の保護者		
カミカミ・パクパク離乳食講習会 要予約	9月6日	午前
対象 8～10カ月児の保護者		
赤ちゃん広場 要予約	8月7日 9月4日	10:00～11:30
対象 1カ月健診後～4カ月児とその保護者		
大人の歯科相談 要予約	8月2・30日	13:30～15:30
対象 16歳以上の方		
子どもの歯相談室 要予約	8月1日、9月5日 8月16日	13:30～15:30 9:30～11:00
対象 乳幼児～中学生		
食生活相談/生活習慣病予防相談 要予約	8月16日 9月20日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 要予約	8月10・15・22日	14:00～16:00
エイズ相談/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 肝炎検査/風しん抗体検査/HTLV-1検査 対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。	8月1日 9月5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カ月児が対象)…通知が届かない方や、転入転出のときは保健センターへ。 ※育児相談、難病相談もできます。

### 浜寺公園開設150周年記念事業始動

浜寺公園開設150周年を契機に、区の魅力を発信する「浜寺公園開設150周年記念事業～子どもが主役になれるまち～」に取り組みます。

9月30日には浜寺公園で子どもが主役のイベントを開催し、ミュージカル

や働く車の展示などをします。

詳しくは、西区広報9月号か西区HP(QRコード)参照。



西区役所政策推進室 (☎275-1926 FAX275-1915)

### 子育て支援課

☎343-5020 FAX343-5025

#### ▶区役所子育てひろば

##### 「ほほえみルーム」

未就学児とその保護者や妊婦が交流したり、おもちゃで遊んだりできます。



日時 月～金曜日(祝休日を除く)

10～12時、13～16時

場所 西区役所1階正面玄関横

詳しくは、西区HP(QRコード)参照。



#### ▶ほほえみルームおたのしみデー

##### 「音楽あそび」

鈴を鳴らしたり、歌を歌ったりします。

日時 8月29日(火)11～11時45分

場所 西区役所1階正面玄関横

対象 未就学児とその保護者、妊婦

#### ▶親子でおもいっきりあそぼう!

##### in家原大池体育館

体育館で運動して親子で楽しく遊びましょう。ふれあいあそびやパネルシアター、パラバルーンなどもあります。

日時 9月6日(水)10時30分～11時30分

場所 家原大池体育館(西区家原寺町1丁18-1)小アリーナ

対象 西区在住で1歳以上の未就園児とその保護者

持物 飲み物、動きやすい服装

申込 8月21日10時～28日17時、電子申請システムで。先着順。

イベント情報は  
こちら→



### 西区作業所ネットワークバザー

障害のある方への理解と地域交流のため、西区の日中活動事業所が作ったお菓子やパン、弁当、雑貨などの授産品を販売します。

日時 8月17日(木)11～13時

場所 西区役所1階玄関ホール

問 西区障害者基幹相談支援センター

(☎271-6677 FAX274-7700)



### 西図書館

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002  
休館日 8月7・14・21・28日  
開館時間 火～金曜日=10～20時 土・日曜日、祝休日=10～18時

#### ▶赤ちゃんといっしょ

手遊びや絵本の読み聞かせをします。

日時 8月5日(土)11～11時20分、11時30～50分

場所 同館2階ほんのえき

対象 乳幼児とその保護者

先着順。

#### ▶おはなし会

日時 ①8月5日11時10～40分、12時30分～13時、②8月12・19・26日15～15時30分

場所 ①同館2階会議室②同館4階お

はなし室

先着順。

#### ▶あつまれ!絵本のお部屋♪

日時 8月5日(土)

13時10～40分

場所 同館2階ほんのえき



#### 8月移動図書館

浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	2・23日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50
浜寺元町5丁・旧地車庫前	15・29日	14:50～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	18日・9月1日	10:00～11:00
浜寺三光会館	19日	10:00～11:30

※交通事情により遅れることがあります