

# 西区長直行便

～区政に生きる便りが、区長の頼りです～

区域に関する提案・意見などをお聞かせください。

☎ 西区役所総務課(☎275-1901 FAX275-1915)

投稿方法は  
こちら



## ウェスティ

西区鳳東町6丁600 ☎275-0120 FAX275-0130  
休館日 11月6・13・20・27日

### ▶歌声喫茶Inウェスティvol.7

【日時】11月16日(木)14時開演(30分前開場)  
【¥】前売券1,500円(ワンドリンク付)  
【申込】ウェスティ(HP)参照。先着順。



### ▶クリスマスに贈る「第九」コンサート2023

【日時】12月23日(土)14時開演(30分前開場)  
【対象】小学1年生以上  
【¥】前売券2,500円  
【申込】ウェスティ(HP)参照。先着順。

## 西保健センター

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

### ▶肺がん・結核検診

【日時】11月6日(月)13時30分～15時30分受付  
【対象】40歳以上の方(年度内1回のみ受診可)  
胸部エックス線撮影をします。

### ▶おいしい料理勉強会

栄養不足を予防する食事やメニューの紹介をします。

【日時】11月28日(火)10時30分～11時30分

【対象】西区在住の65歳以上の方

【持物】筆記用具、上履き

【申込】11月6日から電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。先着順。



### ▶ひらめき脳

トレプラス教室～楽しく通ってアタマもカラダも元気に～

認知症予防のための運動や脳の活性化につながるプログラム、口腔ケアや口の機能向上、健康を保つための食生活について学びます。

【日時】11月28日～2月20日の火曜日(1月2日を除く)13時30分～15時30分(全12回)

【対象】65歳以上で全回参加でき、介護認定を受けていない方(年度内1回の

み参加可)

【申込】11月2～14日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。抽選。

### ▶体幹トレーニング教室

体力増進・腰痛予防のために体幹を鍛えましょう。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】11月30日、12月14日10～11時30分(全2回)

【対象】西区在住で体力に不安のある方(年度内1回のみ参加可)

【申込】11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。

### ▶脳トレミニ教室

～楽しく脳トレ!簡単な体操!ちょっと体に良いことしませんか?～  
介護予防のために脳トレや健口体操、コッカラ体操などをします。

【日時】12月6日(水)10～11時30分

【場所】ウエルシア堺山田店(西区山田1丁1152)ウエルカフェ

【対象】西区在住で65歳以上の介護認定を受けていない方(ひらめき脳トレプラス教室を未受講の方のみ可)

【申込】11月8～15日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。抽選。

マタニティスクール <b>要予約</b> 【対象】西区在住の妊婦とその家族	11月11日	10:00～12:15 12:45～15:00
カミカミ・パクパク離乳食講習会 <b>要予約</b> 【対象】8～10カ月児の保護者	12月6日	午前
離乳食講習会 <b>要予約</b> 【対象】5～6カ月児の保護者	11月8日 12月13日	午前
赤ちゃん広場 <b>要予約</b> 【対象】1カ月健診後～4カ月児とその保護者	11月6日 12月4日	9:30～11:30
多胎児サークル 【対象】就学前の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方	11月16日	10:00～11:30
成人の歯科相談 <b>要予約</b> 【対象】16歳以上の方	11月1・22・29日	13:30～15:30
子どもの歯相談室 <b>要予約</b> 【対象】乳幼児～中学生	11月7日、12月5日 11月15日	13:30～15:30 9:30～11:00
食生活相談/生活習慣病予防相談 <b>要予約</b>	11月15日、12月20日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 <b>要予約</b>	11月9・21・28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。	11月7日 12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。

## 都市公園制度制定150周年記念 おおさか都市緑化フェア

クラフト教室や体験型プログラム、吉本興業のスマイルやspan!などによるステージイベント、キッチンカー、大阪産を使った多彩な「食」を楽しめるイベントを開催します。



詳しくは、府(HP)(QRコード)参照。

【日時】11月5日(日)10～15時

【場所】浜寺公園(西区浜寺公園町)

☎ 府公園課企画推進グループ  
(☎06-6944-7594 FAX06-6944-6796)



スマイル

span!

## 西老人福祉センター

西区鳳東町6丁600 ☎275-0850 FAX275-0860

【対象】市内在住の60歳以上の方  
先着順。

### ▶堺コッカラ体操

楽しい音楽と簡単な動きで心と体を元気にします。動きやすい服装で。



【日時】11月8日10～11時、11月25日13時30分～14時30分

### ▶高齢者のこころのケア講座

ストレス対処法を考えます。

【日時】11月13日(月)13時30分～14時30分

## 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】11月16日(木)11～13時

【場所】西区役所1階玄関ホール

☎ 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 11月6・13・20・27日  
開館時間 火～金曜日=10～20時 土・日曜日、祝休日=10～18時

### ▶あつまれ!絵本のお部屋♪

【日時】11月9日(木)11～11時20分

【場所】同館2階ほんのえき

【対象】2・3歳の子どもとその保護者  
先着順。



### ▶赤ちゃんといっしょ

手遊びや絵本の読み聞かせと看護師・保健師による赤ちゃんの健康相談をします。

【日時】11月15日(水)読み聞かせは10時25～50分、11～11時25分、健康相談は10時30分～12時

【場所】同館2階ほんのえき

【対象】0～2歳の子どもとその保護者  
先着順。

### 11月移動図書館

浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	1・15・29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	7・21日	14:50～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	10・24日	10:00～11:00
浜寺三光会館	11・25日	10:00～11:30

### ▶まちの保健室

気軽に健康相談in図書館

看護師や保健師による健康チェックが受けられます。

【日時】11月15日(水)10時30分～12時

【場所】同館2階ラーニングスペース

先着順。

### ▶おはなし会

【日時】毎週土曜日15～15時30分

【場所】同館4階おはなし室

先着順。

### ▶11月のブックフェア

▷一般向け=推理小説はお好きですか?  
▷児童向け=外国語で書かれた絵本

▷健康情報コーナー=頭の痛み、大丈夫?  
※交通事情により遅れることがあります

