

家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718 FAX271-1793

次のキャンペーンを開催します。申し込み希望の方は、事前に電話で同館へ。

☎☎直接か電話で同館へ。

▶テニススクールキャンペーン

6・7期(9月7日から)の入会者は、体験料と2カ月間の受講料が半額になります。

▶トレーニングルームキャンペーン

9・10月、トレーニングルームのオリエンテーションの料金(通常1,000円)が

無料になります。また、オリエンテーションを受講した当月が翌月の会費が半額になります。新規の方が対象。1年以上利用していない方は、9月か10月の会費が半額になります。

9・10月、新規の方や1年以上利用していない方を紹介すると、会費が1,000円引きになるチケットをプレゼントします。

▶教室無料体験

9・10月、テニススクールを除く教室を無料で体験できます。通常は1回分の料金が必要。新規の方や、1年以上利用していない方が対象。

ご利用ください 障害者地域活動支援センター

地域活動支援センターは市内に17カ所あり、障害者の方が地域で自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう支援しています。

西区内には、プログラム活動や当事者の力を高める機能を有する生活支援型のセンターとして、「地域活動支援センタ

ーやさしい風(西区鳳東町4丁365-1 ☎271-2211 FAX271-2212)」があります。利用人数は20人程度。気軽にご利用ください。

☎☎地域活動支援センターやさしい風か障害者支援課(☎228-7510 FAX228-8918)へ。

本ほどもち 西図書館 からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1 鳥保健文化センター4階 ☎271-2032 FAX271-3002

開館時間
火～金曜日＝午前10時～午後8時
土・日曜日、祝日＝午前10時～午後6時
休館日 9月3・4・10日、10月1日

▶おはなし会

おはなしや絵本、紙芝居などを楽しむ子ども向けの催しです。

9月1・8・15・22・29日、午後3～3時30分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30人。

▶あつまれ/絵本のお部屋

幼児向けの絵本の読み聞かせです。9月13日(木)、午前11～11時30分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着30人。

▶いろんなことばで絵本を楽しもう

羽衣国際大学の留学生による絵本の読み聞かせを通して、外国の言葉や文化に親しむ催しです。今回は、「台湾」がテーマです。どなたでも参加できます。

9月17日(祝日)、午後3～4時、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着30人。

▶赤ちゃんといっしょ～親子のためのおはなし会

手遊びや絵本の読み聞かせを行います。9月19日(水)、午前10時30～50分、午前10時50分～11時10分、西図書館おはなし室で。どちらも同じ内容です。赤ちゃんとその保護者が対象。無料。直接会場へ。先着各30人。

▶9月のブックフェア

▶一般向け＝「自然について考える」
▶児童向け＝「おひめさまのほん」
▶健康情報コーナー＝「ヨガにチャレンジ」



地域包括 支援センターだより



悪徳商法に注意!

オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空請求詐欺などの悪徳商法による被害が多発し、平成29年の大阪府内の被害総額は30億円を超えています。被害に遭わないように次の点に気を付け、早めに警察や家族、消費生活センター(☎221-7146 FAX221-2796)に相談しましょう。

▶電話機の録音機能を利用するなど、

知らない番号からの電話には直接出ない
▶お金が絡む内容の電話や不審な電話があれば、周りの人に相談する

▶家族にしか分からない合言葉を決めておく

▶普段から家族と定期的に連絡を取る
☎☎西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)へ。

9月19日(水)、午後6～9時、司法書士総合相談センター(堺東駅前)で。要予約。予約は大阪司法書士会堺支部(☎080-4233-4040(土・日曜日、祝日を除く、午前10時～午後4時))へ。
☎☎同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

司法書士による 休日・夜間無料法律相談会

相続・遺言・不動産・成年後見・会社登記などについて相談できます。電話相談はできません。

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～

認知症予防を中心に運動や口の機能向上、元気を保つ食生活について学びます。有酸素運動や読み書き計算などの知的プログラムや、口腔ケア、口の体操、食生活ワンポイントアドバイスなどを行

います。
9月27日～12月13日の木曜日(全12回)、午前9時30分～11時30分、西保健センターで。65歳以上で全回参加でき、介護認定を受けていない方が対象。無料。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、9月3～10日に同センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。初めて受講する方を優先のうえ、抽選20人。

移動図書館

9月の西区巡回日程



1日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	21日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ工芸窯集会所前
7日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ工芸窯集会所前	25日(火)	13:30～14:30	浜寺公園駅前
11日(火)	13:30～14:30	浜寺公園駅前		14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	26日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内
12日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内		14:50～15:50	石津太神社境内前
	14:50～15:50	石津太神社境内前	27日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
13日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	29日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
15日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館			

※交通事情により遅れることもあります。

※西区以外の巡回日程などは中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)へお問い合わせください。

※図書館ホームページ(<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>)でもご覧いただけます。

西保健センターつうしん

西区鳳南町4丁444-1
☎271-2012 FAX273-3646

※駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。



事業名	日程	時間	対象・内容
マタニティスクール(予約制) 無料 男性(リビ)も参加可 1クール3回	9月14日 9月21日 9月28日	13:00～16:00 10:00～15:00 13:00～16:00	出産予定日が11月～来年1月の妊婦さんが対象。 1回目: 赤ちゃんを迎える準備・もくろみ浴 2回目: 妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診 3回目: 分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時でも予約可	9月5日 9月3日	10:30～11:30	生後5～6カ月の子どもと保護者対象。 離乳食初期のお話と調理実演。
BCG予防接種 無料	9月4日 9月25日	13:00～15:00	生後5カ月児に個別通知。生後11カ月以下の子どもが対象。 受付時間は12:45～13:40
赤ちゃん広場 無料 (多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	9月3日 10月1日 9月20日 10月18日	10:00～11:30	第1子で、1カ月健診後～生後6カ月までの子どもと保護者の交流会。希望者には保健師や助産師などによる個別相談。 就学前の多胎児とその家族の方、多胎児を妊娠中の方の交流会。9月は運動あそび。10月は身体測定。
大人の歯科相談(予約制) 無料	9月10日	13:30～15:30	歯科医師による検診と相談。歯科衛生士による歯磨き指導。成人・妊婦が対象。親子で歯科相談も可。
子どもの歯科相談室(予約制) 無料	9月11日 9月26日	9:30～11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月～3歳11カ月の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。
食生活相談(予約制) 無料	9月4日 10月2日	9:00～11:00	管理栄養士による生活習慣病予防など食生活についての相談。
精神保健福祉相談(予約制) 無料	9月6日 9月13日 9月18日 9月25日	10:00～12:00 14:00～16:00 14:00～16:00 14:00～17:00	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。
一般健康相談(血液検査)	9月4日 10月2日	9:00～11:00	エイズ相談・検査(無料)。診断書の発行はできません。梅毒・クラミジア(エイズ検査とセットの場合は無料)風しん抗体検査(対象者条件あり)
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	10月16日	9:00～9:15 受付	検診と結果説明。医師・管理栄養士と保健師による相談。検診時間は1時間程度かかります。

他にも次の健診・相談を行っていますので、詳しくはお問い合わせください。
※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)・・・個別通知します。転入転出のときは保健センターへご連絡ください。※育児相談 ※アレルギー・ぜん息予防教室 ※難病に関する相談 ※調理従事者などの検便(腸内病原菌)検査受付(有料)・・・月～金曜日(年末年始、祝日を除く)、9:00～11:00

簡単バランスクッキング～減塩編～

栄養バランスのとれた食事の大切さと、塩分控えめでもおいしく食べるコツについて、調理を通して学びます。管理栄養士による減塩の話、歯科衛生士による歯周病予防の話の他、調理実習もあります。9月27日(木)、午前10時～午後1時30分、西保健センターで。おおよそ64歳以下の方が対象。無料。エプロン、三角巾、手ふき用タオル、歯ブラシ、家庭のみそ汁500ml程度を持参。
☎☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月3～18日に、同センターへ。先着22人。

肺がん・結核検診(胸部X線撮影)

日程	実施場所	受付時間
9月10日(月)	西保健センター	9:00～11:00
9月27日(木)	平岡小学校	13:30～15:30
10月9日(火)	向丘小学校	

40歳以上の方が対象。直接会場へ。たんの検査の追加(無料)は、検診日の10日前までに予約が必要。詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。
肺がん・結核検診は4月1日から来年3月31日の間で1回のみ無料で受診可。

胃がん・大腸がん検診

日程	実施場所	受付時間
10月15日(月)	西保健センター	9:00～11:00
10月19日(金)	家原寺小学校	

50歳以上の偶数年齢の方が対象。大腸がん検診のみの受診はできません。無料。
☎☎9月30日までがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。
☎☎<http://www.sakai-kenshin.jp/>へ。

カミカミ・バクバク離乳食講習会

生後9～11カ月の赤ちゃんの保護者を対象に、2回食から3回食への進め方のポイントについて話します。保護者用の試食もあります。9月12日(水)、午前10時30分～11時30分、西保健センターで。無料。
☎☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同センターへ。先着30人。