

### 地域包括 支援センターだより

#### 堺ぬくもりカフェをご利用ください

認知症の方やその家族・支援者、地域の方など、認知症の本人に限らず、どなたでも利用できます。介護者同士で話をしたり、認知症に関する相談などに応じます。お近くの堺ぬくもりカフェにぜひお越しください。「堺ぬくもりカフェ開催中」というのぼり【右図】が目印です。

開催場所など詳しくは、本紙と同時に配布している「堺の福祉10月号」でご覧になれます。  
☎ ☎ 西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX 275-0140)へ。



#### 西老人福祉センターの催し

☎275-0850 FAX275-0860  
次の催しを開催します。いずれも西老人福祉センター(西区鳳東町6丁600)大広間で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。  
▷塚コッカウ体操=楽しく体を動かしながら脳を活性化させ、心と体を元気にする体操です。  
10月10日、午前10~11時、10月27日、

午後1時30分~2時30分。動きやすい服装で。直接会場へ。先着各30人。  
▷折紙教室=10月23日(火)、午後2~3時。  
☎ ☎ 10月3~10日に電話で同センターへ。先着15人。  
▷特殊詐欺予防講習会=「還付金サギ」などでたまされない方法を西警察署の職員が指導します。  
10月29日(月)、午後2~3時30分。直接会場へ。先着30人。

#### 行政書士による 無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、届出申請、建設・産廃業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについて相談できます。電話相談はできませ

ん。10月27日(土)、午後1時30分~4時(受け付けは午後3時30分まで)、サンスクエア堺(堺市駅前)第2会議室で。無料。直接会場へ。予約可。予約は、大阪府行政書士会堺支部へ。  
☎ ☎ 同会堺支部(☎234-3999 FAX262-8523)か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

#### 家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1  
☎271-1718 FAX271-1793  
▶ブレイクダンス教室  
ブレイクダンスが初めての方でも受講できます。  
10月2・16・23・30日。新規の方は1回体験無料。  
▷はじめてクラス=午後4時30分~5時。4歳児~小学3年生が対象。費用各600円。  
▷イージークラス=午後5時10分~6

時10分。小学1~6年生が対象。費用(1期4回)4,200円。  
▷ノーマルクラス=午後6時20分~7時20分。小学4年生以上が対象。費用(1期4回)4,200円。  
☎ ☎ 直接同館へ。先着各20人。  
▶バランストレーニング  
バランストレーニングで気になる下腹部を引き締めましょう。  
火曜日、午前9時20分~10時20分。費用(1期4回)2,400円。新規の方は1回体験無料。  
☎ ☎ 直接同館へ。先着30人。

### 本ほどもどろ 西図書館 からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1 鳳保健文化センター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 10月1・15~19(資料点検・整理期間のため)・22・29日

①~⑤は西図書館おはなし室で。直接会場へ。先着各30人。⑥は同館会議室で。先着15人。いずれも無料。

①おはなし会  
10月6・20・27日、午後3~3時30分。

②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。  
10月11日(木)、午前11~11時30分。

③手話おはなし会  
手話で絵本の読み聞かせなどを楽しむ

子ども向けの催しです。どなたでも参加できます。

10月13日(土)、午後3~3時30分。  
④赤ちゃんといっしょ~親子のためのおはなし会~

10月24日(水)、午前10時30~50分、10時50分~11時10分。どちらも同じ内容です。赤ちゃんとその保護者が対象。

⑤絵本だいすき広場  
展示している絵本を自由に取って、親子で楽しく絵本とふれあいます。読み聞かせや絵本の紹介も行います。

10月28日(日)、午前10時30分~午後4時。出入り自由。

⑥おはなし・読み聞かせボランティア養成講座

話を覚えて語り聞かせるストーリーテリングや、絵本の読み聞かせの講習と実習を行います。10月26・31日、11月8・21・30日、午前10時15分~正午。

☎ ☎ 10月4日、午前10時から直接か電話で同館へ。

#### 移動図書館 10月の西区巡回日程

5日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ工芸久野集会所前	19日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ工芸久野集会所前
9日(火)	13:30~14:30	浜寺公園駅前	23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
10日(水)	13:30~14:30	浜寺船尾会館内	24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	25日(木)	14:50~15:50	石津太神社境内前
11日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前	27日(土)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前
13日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館	11月2日(金)	10:00~11:30	サンヴァリエ工芸久野集会所前

※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>)でもご覧になれます。

#### 西区在住の栄養士、歯科衛生士の資格をお持ちの方へ



#### 歯っぴー栄養クラブ会員募集

栄養士、歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」の会員を募集しています。同クラブでは地域の子育てサークル、老人クラブなどでの食生活の話・歯磨き指導や、各種イベントでの相談、料理講習会などを行っています。会員主催の学習会や、講師を招いての研修

会なども行っています。  
詳しくは市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)でご覧になれます。

活動に興味のある方は、健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)か西保健センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。



#### 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。



#### 西8020メイト公開講座

西8020メイト(歯と口の健康を広める自主活動グループ)の公開講座を開催します。歯を失う原因や虫歯・歯周病の治療方法などについて話します。講師は白井歯科医院・白井敬彦さん。10月9日(火)、午後1時30分~2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。

#### Health Labo シリーズ(栄養・歯科・運動)

いずれも西保健センターで。西区在住のおおむね64歳以下の方が対象。無料。①~③の重複申し込み可。  
☎ ☎ 10月2日から(①は10月15日まで)電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座①~③を書いて、同センターへ。  
①「食育体験講座」(栄養編)  
調理を通して簡単に作れるカフェごはんや野菜スイーツの作り方をパティシエから教わります。10月23日(火)、午前10時~午後1時30分。エプロン、三角巾を持参。先着24人。  
②「オーラルケア講座」(歯科編)  
口の正しいケアの方法や、健口体操などについて学びます。11月16日(金)、午前10~11時。歯ブラシを持参。先着20人。  
③「スリムアップ教室」(運動編)  
美しい姿勢や健康的な身体づくりについて学びます。11月30日(金)、午前10~11時30分。運動しやすい服装で。運動靴、タオル、飲み物を持参。先着25人。

#### 肺がん・結核検診(胸部X線撮影)

日程	実施場所	受付時間
10月29日(月)	上野芝町会館	13:30~15:30
11月5日(月)	西保健センター	9:00~11:00

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 [shht@www.sakai-kenshin.jp](mailto:shht@www.sakai-kenshin.jp))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。

#### 胃がん検診・大腸がん検診

日程	実施場所	受付時間	申込締切
11月14日(水)	浜寺船尾会館		10月28日
11月19日(月)	西保健センター	9:00~11:00	11月4日

50歳以上の偶数年齢の方が対象。大腸がんのみの受診は不可。無料。  
☎ ☎ 上記締切日までにがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636 [shht@www.sakai-kenshin.jp](mailto:shht@www.sakai-kenshin.jp))へ。

#### 健診

#### 相談

#### 教室

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	11月16日 11月21日 11月30日	13:00~16:00 10:00~15:00 13:00~16:00	出産予定日が来年1~3月の妊婦が対象。 1回目:赤ちゃんを迎える準備・もくろ習(リビの参加可) 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:妊娠中の生活、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	10月3日 11月7日	10:30~11:30	5~6カ月の子どもが対象。 離乳食初期の話と調理実演。
BCG予防接種 無料	10月2日 10月23日	13:00~15:00	生後5カ月の子どもに個別通知。0歳児が対象。 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	10月1日 11月5日 10月18日 11月15日	10:00~11:30	第1子で、1カ月健診後~生後6カ月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。 未就学の子と保護者との家族、多胎児を妊娠中の方の交流会。 10月は身体測定。11月は栄養士の話。予約不要。
成人の歯科相談(予約制) 無料	10月1日 10月15日 10月22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	10月9日 10月24日	9:30~11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月から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	10月2日 11月6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	10月4日 10月11日 10月16日 10月23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)	10月2日 11月6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 10:00~10:15 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。 検診時間は一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