



### 防災・防火お役立ちコラム

西消防署 ☎274-0119 FAX271-1122

#### ▶住宅の防火について

冬になると火災が増え、その原因は身近なものがほとんどです。日ごろ生活をしている住宅の防火対策を行うことが火災の予防につながりますので、次のことに注意しましょう。

- ▶タバコの火はしっかり消す ▶ストーブの近くに燃えやすいものを置かない
- ▶台所を離れる時は火を消す ▶家の周りは整理整頓をし、放火されないように気をつける ▶電気器具のたこ足配線をやめる ▶コンセントにはホコリを付着させない ▶住宅用火災警報器を設置する ▶高齢の方や身体の不自由な方は近所で助け合う関係を築く

### 犯罪被害者週間

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。

犯罪被害者やその家族が再び平穏に暮らせるようになるためには、一人ひとりの理解と支援が大切です。犯罪被害者を思いやる社会へ、皆さんの理解と協力をお願いします。☎西堺警察署広聴相談係(☎274-1234)へ。

### ウェステイイベント情報

西区鳳東町 6丁600 ☎275-0120(月曜日休館) FAX275-0130

内容や申込方法など詳しくは、ウェステイホームページ(<http://www.westy-ogbc.jp/>)でご覧いただけます。

#### ▶ウェステイ陶芸サークル作品展開催

11月17～18日、午前10時～午後5時。2階ギャラリーで。無料。直接会場へ。

#### ▶親子de体験/クリスマスケーキ作り

12月2日(日)、午前9時30分～11時30分。小学生以上の子どもの保護者が対象。費用3,600円。先着12組。

#### ▶歴史講座「堺に残る行基の足跡」

12月19日(水)、午後2～4時。費用300円。先着50人。

#### ▶飲んで歌をつなぐ第九コンサート

12月23日(祝日)、午後2時開演。前売券＝1,000円。当日券は200円増し。

#### ▶迎春フラワーアレンジメント教室

12月28日(金)、午後1時30分～3時30分。費用は中学生以上2,800円、小学生2,300円。先着30人。

### 休館日の変更のお知らせ

来年10月から休館日を次のとおり変更します。

- ▶来年9月30日まで＝毎週月曜日、12月29日～1月4日。
- ▶来年10月1日から＝毎週月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は開館。その直後の平日が休館)、12月29日～1月4日。

### 西老人福祉センターの催し

☎275-0850 FAX275-0860

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堺コッカラ体操をします。

11月14日、午前10～11時、11月24日、午後1時30分～2時30分、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。直接会場へ。動きやすい服装で。先着各30人。

### 本日もどき 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 11月5・12・19・26日

いずれも西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30人。

#### ▶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。  
11月3・10・17・24日、午後3～3時30分。

#### ▶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。  
11月8日(木)、午前11～11時30分。

### ▶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。11月21日(水)、午前10時30～50分、午前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。

#### ▶おはなしがいっぱい

子どもから大人まで、昔話など数々のおはなしの語り聞かせを楽しめます。  
12月1日(土)、午後2時30分～3時、3～3時30分、3時30分～4時。入替制。

#### ▶11月のブックフェア

▶一般向け＝「冬を迎える準備、できていますか」  
▶児童向け＝「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絵本を展示します)  
▶健康情報コーナー＝「糖尿病と食事」

### 移動図書館 11月の西区巡回日程

2日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ工芸久野集会所前
6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
7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
8日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
10日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館

16日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ工芸久野集会所前
20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
21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
22日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
24日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
30日(金)	10:00～11:00	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>)でもご覧いただけます。

### 家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1 ☎271-1718 FAX271-1793

次の教室を開催します。

▶アンチエイジングコース  
体を動かし、アンチエイジングをめざしましょう。いずれも高校生以上が対象。  
▶タイ式ヨガ＝11月9日(金)、午後1時30分～2時30分。費用600円。  
▶ピラティス＝11月24日(土)、午前10時30分～11時30分。費用600円。  
▶姿勢美人体操＝11月30日(金)、午後6時30分～7時30分。費用500円。  
☎☎電話か直接同館へ。先着各30人。

腰痛改善体験キャンペーン  
腰の痛みを軽減しながら運動することで、腰痛の再発予防や改善の効果が期待できます。高校生以上が対象。11月中は費用700円(通常800円)。申込方法など詳しくは、同館へ。

### 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。



### 11月8日はいい歯の日。歯や口の健康も大切にしましょう

健康な歯ぐきは、奇麗なピンク色で引き締まっていますが、歯周病になると、プロブコと赤く腫れぼたくなってきます。定期的な歯科検診と毎日の丁寧で効果的な歯磨きにより歯周病は予防できます。奇麗な歯と歯ぐきで、さわやかな気持ちのいい笑顔をめざしましょう。西保健センターでは、歯と歯ぐきの健康チェックが受けられる「成人の歯科相談」を左表のとおり実施しています。この機会に受けてみませんか。

#### 胃がん・大腸がん検診

12月10日(月)、午前9～11時受付、西保健センターで。50歳以上の偶数年齢の方が対象。大腸がんのみは受診不可。無料。  
☎☎11月25日までにがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636 <http://www.sakai-kenshin.jp/>)へ。

#### おいしい調理講演会

年齢とともに食事の量が減ったり、食事の支度が面倒になって偏った食事になったりすると、体に必要な栄養が不足します。いつまでも元気で過ごすための食事について調理実習をとおして学びます。講師は管理栄養士・時間栄養士さんです。メニューは、鯉のごま草子焼き、ちりめんじゃこ豆腐の和風サラダ、みそ汁、さつまいもときずねの茶巾着です。  
11月29日(木)、午前10時～午後1時30分、西保健センター。おおむね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具を持参。  
☎☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、11月2～20日に同センターへ。先着20人。

#### Health Labo シリーズ(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オーラルケア講座(歯科編)  
口の正しいケアの方法や健体体操などについて学びます。口腔内の細菌数を測ることが出来ます。  
11月16日(金)、午前10～11時。歯ブラシを持参。先着20人。  
②スリムアップ教室(運動編)  
美しい姿勢や健康的な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。  
☎☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座①・②を書いて、同センターへ。①・②の重複申し込み可。

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	11月16日	13:00～16:00	出産予定日が来年1～3月の妊婦が対象。
男性(ハビ)も参加可	11月21日	10:00～15:00	妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診、妊娠中の生活、分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
1クール3回	11月30日	13:00～15:00	
離乳食講習会(予約制) 無料	11月7日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもの保護者が対象。
4カ月児健診時でも予約可	12月5日		離乳食初期のお話と調理実演。
BCG予防接種 無料	11月6日	13:00～15:00	生後5カ月児に個別通知、0歳児が対象。受付時間12:45～13:40
11月27日			
赤ちゃん広場 無料	11月5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。
12月3日			
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	11月15日	10:00～11:30	未就学の子と保護者とその家族、多胎児を妊娠中の方の交流会。11月は栄養士の話。12月はクリスマス会。
12月20日			
成人の歯科相談(予約制) 無料	11月12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。
11月26日			
子どもの歯相談室(予約制) 無料	11月13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)。
11月28日			
食生活相談(予約制) 無料	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。
11月12日			
11月1日	10:00～12:00		
11月8日	14:00～16:00		
11月20日	14:00～16:00		
11月27日	14:00～17:00		
一般健康相談(血液検査)	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)
12月4日			
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	12月18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1時間程度かかります。

他に次の健診・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