



地域包括 支援センターだより



高齢の方が安心して暮せるよう、「堺市高齢者見守りネットワーク」では、地域の皆さんと民間事業所、行政などの関係機関が協力して、日常生活や仕事の中で「ざりげない見守り」と「声掛け」をして

います。近隣の高齢の方を最近見かけないなど気になることがあれば、お住まいの校区の地域包括支援センター(表参照)か西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)へ。

西区内地域包括支援センター (高齢の方の総合相談窓口です)			
名称	所在地	担当区域(小学校区)	電話・FAX 番号
西第1	西区浜寺石津町西5丁11-21(結いの里内)	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	☎268-5056 FAX268-5066
西第2	西区草部531(ウエルフォンテひのき内)	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	☎271-0048 FAX284-8875
西第3	西区津久野町1丁5-8 アーバンフォレスト103	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	☎260-5022 FAX260-5033



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。直接会場へ。先着各30人。
▷堺コッカラ体操=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。

1月9日、午前10~11時、1月26日、午後1時30分~2時30分。動きやすい服装で。

▷介護予防教室=介護の仕方や予防体操について学びます。

1月29日(火)、午後2~3時30分。

します。9人制のバレーボール大会です。3月21日(祝日)、午前9時から、同館で。原則30歳以上の女性で18人以内のチームが対象。費用1チーム5,000円。

☎☎1月5日、午前9時から電話か直接同館へ。先着10チーム。

家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1

☎271-1718 FAX271-1793

シンコースポーツ杯「レディースバレーボール大会」に参加するチームを募集

食生活改善ボランティア「おおとり食改」

走井秀子さんが平成30年秋の緑綬褒章を受章



走井さん【写真】は、昭和58年の「おおとり食改」発足時から、食生活改善推進員(ヘルスメイト)として地域住民の食生活改善活動に取り組むなど、ボランティア活動に尽力されています。その素晴らしい功績が認められ、緑綬褒章を受章されました。

食を通して健康の輪を地域に広げる「おおとり食改」の活動に興味がある方は、西保健センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。



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 1月1~3・7・21・28日(返却ポストは1月4日、午前9時まで使用できません)

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

昔話の語り聞かせや、絵本の読み聞かせなどを行います。1月5・19・26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。1月10日(木)、午前11~11時30分。

▶手話おはなし会

手話で絵本の読み聞かせ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。1月12日(土)、午後3~3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。1月16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。

▶1月のブックフェア

▷一般向け=「エッセイ賞を知っていますか?」▷児童向け=「干支のどうぶつ、よっといで」▷健康情報コーナー=「知っていますか、子どもの病気」

移動図書館

1月の西区巡回日程



8日(火)	13:30~14:30	浜寺公園駅前	22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
9日(水)	13:30~14:30	浜寺船尾会館内	23日(水)	13:30~14:30	浜寺船尾会館内
	14:50~15:50	津久野小学校正面玄関前		14:50~15:50	石津神社境内前
10日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前	24日(木)	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前
12日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館	26日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館
18日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前		2月1日(金)	10:00~11:00

※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。

ウェスティイベント情報

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

次のイベントを開催します。内容や申込方法など詳しくは、ウェスティホームページ(<http://www.westy-ogbc.jp/>)をご覧ください。

▶ウェスティ文化講座受講生募集

▷親子であったかおうどん作り=2月3日(日)、午前10時~午後1時。費用2,700円。小学生以上の子どもとその保護者(2人1組)が対象。先着12組。

▷ウェスティ和菓子教室=1月12日、2月13日、午前10~11時30分。費用各2,000円。先着各15人。

▶劇団 Little★Star 公演「銀河鉄道の夜」

3月23日(土)、午後1時30分、5時30分分演。前売券=1月19日から発売。1,500円(当日券は500円増し)。全席指定席。先着各540人。



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。



健診	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(ひい)も参加可 1クール3回	1月11日	13:00~16:00	出産予定日が3~5月の妊婦が対象。 1回目:赤ちゃんを迎える準備・もくろみ(ひい)の参加可能)
1月18日		10:00~15:00	2回目:妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診	
1月25日		13:00~16:00	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カ月児健診時も予約可	1月9日	10:30~11:30	5~6カ月の子どもの保護者対象。 離乳食初期の話と調理実演。	
	2月6日	10:30~11:30	生後5カ月児に個別通知、1歳未満が対象。 受付時間 12:45~13:40	
BCG予防接種 無料	1月8日	13:00~15:00	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。	
	2月4日	10:00~11:30	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。1月は保健師の話。2月は絵本の読み聞かせ。	
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	1月17日	10:00~11:30	歯科医師による検診と相談、歯科衛生士による歯みがき指導。成人・妊婦対象。親子で歯科相談も可。	
	2月21日	10:00~11:30	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)。	
成人の歯科相談(予約制) 無料	1月7日	13:30~15:30	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。	
	1月28日	14:00~16:00	こころの病気・アルコール問題等で悩む方や家族の相談。	
子どもの歯科相談室(予約制) 無料	1月8日	9:30~11:00	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)。結果は後日、保健センターで渡します。	
	1月23日	9:30~11:00	検査と結果説明。医師・管理栄養士と保健師による相談。	
食生活相談(予約制) 無料	1月15日	9:00~11:00	1月10日 14:00~16:00	
	2月5日	9:00~11:00	1月15日 14:00~16:00	
精神保健福祉相談(予約制) 無料	1月10日	14:00~16:00	1月22日 14:00~17:00	
	1月15日	14:00~16:00		
一般健康相談(血液検査)	1月15日	9:00~11:00		
	2月5日	9:00~11:00		
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	1月15日	9:00~9:15		
	2月5日	10:00~10:15		

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 ※アレルギーマニエーション予防教室 ※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

知ってる?今どきのがん事情!

「がんは死ぬ病気だ」「治療が辛い」「検診を受けてもと分かるのが嫌だ」など、がんに対する思いは人それぞれです。今どきのがん事情についてミニ健康講座を実施します。1月27日(日)、午前11時~正午、西保健センターで。無料。直接会場へ。
▷胃がん・大腸がん検診
胃がん・大腸がん検診を同時開催します。無料。50歳以上の偶数年齢の方が対象。がん看護専門看護師によるがんに関する相談もできます。
[申込]電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、1月13日までにがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。先着40人。

塩分測定器を貸し出します

生活習慣病予防を目的に、家庭の味噌汁やスープなどの塩分を測定できる塩分測定器を貸し出します。貸出期間は1週間。無料。
[申込]電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、貸出希望日時を書いて、西保健センターへ。先着順。

特定健康診査を受けましょう!年に1度は健診を!

市では40~74歳の国民健康保険に加入している方を対象に、特定健康診査(特定健診)を実施しています。年に1回、受診券を送付していますので、平成30年4月以降に特定健診をまだ受けていない方はなるべく早く受診してください。受診期限は、3月までです。なお、受診券を紛失した場合は、西保健センターへお問い合わせください。
75歳以上の方の健診は大阪府後期高齢者医療広域連合が実施します。国民健康保険以外に加入している方は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

1日運動教室「ラジオ体操教室」

最近、運動不足という方、運動したいけど何から始めたらいいのかわからないという方、ラジオ体操教室でより効果的なラジオ体操のポイントを学び、毎日の生活に取り入れてみませんか。
1月25日(金)、午前10~11時30分、西保健センターで。無料。動きやすい服装で、運動靴、タオル、飲み物を持参。
[申込]1月8日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、同センターへ。先着25人。