

### 西区川の生物ウォッチング

西区自治連合協議会「賑わいのまちづくり」部と区の協働で、「西区川の生物ウォッチング」を開催します。

大阪府立大学院准教授・平井規央さんと西区の石津川や百済川にすむ生物の採集体験や観察会を行います。水辺の生物や環境に興味のある方は、ご参加ください。5月11日(土)、午前10～11時40分、午後2～3時40分の2回開催、上野芝駅に集合。西区在住・在学の方が対象。中学生以下の子どもは保護者同伴(保護者

1人つき子ども2人まで)。無料。雨天の場合は18日(土)に延期。

■申込はがきか電子メールで住所、参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日、当日に連絡のとれる電話番号、希望時間、「生物ウォッチング参加希望」と書いて、3月29日(消印有効)までに西区役所自治推進課(〒593-8324 西区鳳東町6丁600 ☎275-1902 FAX275-1915 3-fushijisui@city.sakai.lg.jp)へ。抽選各20人。4月中旬頃に結果と詳細を通知します。

### 野良猫への無責任な餌やりはやめましょう

野良猫に餌を与えるだけの行為は、同じ境遇の猫を増やすだけでなく、近隣のふん尿被害の増加などを招きます。また、放置された餌の食べ残しは、虫やカラスなどを集める原因になり、近隣の生活環境の悪化や近所とのトラブルにつながります。

また、飼い主の分からない猫を増やさないためにも、飼い猫は最後まで室内で適正に飼育しましょう。

市では、地域の合意のもと、猫の不妊手術を行うなどルールを守り適切に管理する「地域猫活動」を行う地域住民の有志の団体に、不妊手術費用の一部を助成するなどの支援を行っています。

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)をご覧ください。

■☎動物指導センター(☎228-0168 FAX228-8156)へ。

### 地域包括 支援センターだより

#### 特殊詐欺にご注意!

役所職員や銀行員、百貨店の店員などになりすまし「保険料・医療費の還付金がある」「あなたのクレジットカードで買い物した人がいる」「キャッシュカードを悪用されないよう処理するので暗証番号を教えてください」担当者を行かせるのでカードを預けて!などと電話を掛け、言葉巧みに口座から現金を引き出すという被害が

大阪府内で増えています。役所職員や銀行員がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を尋ねたりすることはありません。不審な電話が掛かってきたら、親しい人や警察、消費生活センター(☎221-7146 FAX221-2796)に相談しましょう。

■☎西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)へ。

#### 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。

3月13日、午前10～11時、3月23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。

### 春のウェスティまつり

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

3月24日(日)、ウェスティで春のウェスティまつりを開催します。

子ども向けの各種ワークショップ「工作・体験コーナー」、乳幼児も鑑賞できる「0歳からの歌とオーケストラコンサート」、会館利用者の展示会「サークル作品展」を行います。

内容など詳しくはウェスティへ。ウェスティホームページ(<http://www.westy-ogbc.jp/>)でもご覧いただけます。

### 本日もどち 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、祝休日=午前10時～午後6時

休館日 3月4・11・18・25・31日、4月1日

3月2・3日は、台風被害による屋根修理のため、駐車場が狭くなっています。来場には公共交通機関をご利用ください。

いずれも西図書館で。無料。直接会場へ。

▷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。3月2・16・23・30日、午後3～3時30分。先着各30人。

▷春いちばん鳳フルーツコンサート=

鳳フルーツアンサンブルによる演奏会。子どもから大人まで楽しむことができます。3月9日(土)、午後3～4時。先着80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。3月14日(木)、午前11～11時30分。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。赤ちゃんとその保護者が対象。3月20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。先着各30人。

▷いろいろ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とおして、外国のことばや文化に親しみます。今回は「インドネシア」がテーマです。3月21日(祝日)、午後3～4時。先着30人。

▶3月のブックフェア  
▷一般向け=「楽しもう!スポーツ」  
▷児童向け=「もうすぐ春!」▷健康情報コーナー=「さらば!関節痛」

### 移動図書館 3月の西区巡回日程

1日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	15日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
	13:30～14:30	浜寺公園駅前	19日(火)	13:30～14:30	浜寺公園駅前
5日(火)	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
	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	20日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内
6日(水)	14:50～15:50	石津太神社境内前		14:50～15:50	石津太神社境内前
7日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	23日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
9日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	29日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前

\*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。

### 西保健センターつうしん

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2012 FAX273-3646

(お知らせ)3月2～4日は、台風被害による屋根修理のため、駐車場が狭くなっています。来場には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	3月8日	13:00～16:00	妊娠5～7カ月の妊婦が対象。
男性(ひひ)も参加可 1クール3回	3月15日 3月22日	10:00～15:00 13:00～16:00	1回目:赤ちゃんを迎える準備・もくろみ(パパの参加可能) 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カ月児健診時予約可	3月6日 4月17日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもと保護者対象。 離乳食初期の話と調理実演。
BCG予防接種 無料	3月5日 3月26日	13:00～15:00	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
赤ちゃん広場 無料	3月4日 4月8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その保護者の交流会。希望者には保健師や助産師などによる個別相談。
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	3月14日 4月18日	10:00～11:30	就学前の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方の交流会。 3月はお別れ会。4月は身体測定。
成人の歯科相談(予約制) 無料	3月11日 3月25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・妊婦対象、親子で歯科相談も可。
子どもの歯相談室(予約制) 無料	3月12日 3月27日	9:30～11:00	歯科医師による検診と相談、1歳6カ月～4歳未満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	3月5日 4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	3月7日 3月14日 3月19日 3月26日	10:00～12:00 14:00～16:00 14:00～16:00 14:00～17:00	こころの病氣・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)	3月5日 4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) 結果は後日保健センターで渡します。
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	4月16日	受け付け 9:00～9:15 10:00～10:15	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。

他に他次の健診、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

#### 高齢者いい歯自慢コンテストの参加者募集

市と堺市歯科医師会が開催する、「高齢者いい歯自慢コンテスト」の参加者を募集します。80歳以上(昭和14年3月31日以前に生まれた方)で自分の歯が20本以上ある方が対象。4月に西保健センターで審査を行い、特に優秀な方を表彰します。これまでに同コンテストで最優秀賞、大阪府歯科医師会長賞、堺市歯科医師会長賞、優秀賞で表彰された方は応募できません。

■申込電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、3月4～29日に同センターへ。FAXでの申し込みの場合、受け取りの連絡をします。連絡がない場合はお問い合わせください。

#### カミカミ・バクバク離乳食講習会

3回食の進め方や、大人のメニューからの取り分け方法などについて話します。保護者用の試食も用意しています。3月13日(水)、午前10時30分～11時30分、西保健センター。生後9～11カ月頃の子どもの保護者が対象。無料。母子健康手帳を持参。

■申込電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて同センターへ。先着30人。

#### 減塩チャレンジ=塩分チェックしてみませんか?～

高血圧などの生活習慣病を予防するためには減塩が効果的です。家庭で作るみそ汁の塩分測定や減塩に関するパネルを展示します。3月13・14日、午後1時30分～3時30分、西保健センター1階食育情報コーナーで。無料。直接会場へ。塩分測定を希望される方は、みそ汁などの汁物50ml程度を容器に入れて持参。

#### お口に関する子育て講座

西8020メイト(歯と口の健康を広げる自主活動グループ)の公開講座として大阪府歯科衛生士会の歯科衛生士を招き、子どものむし歯予防や歯磨き、口の発達に良い生活習慣などについて話します。3月19日(火)、午後1時30分～2時45分、西保健センターで。無料。

■申込電話かFAXで氏名(ふりがな)、電話番号を書いて同センターへ。先着20人。

#### さかい食育目標、ご存じですか?

市では食育の大切さを伝えるために「さかい食育目標(「さ」…3食きちんと食べる。「か」…感謝して食を大切に。「い」…一緒に食べる)を広めています。この目標を多くの人が知って実践してもらうために、食育目標を日々のメッセージカードを西保健センターなどで配布しています。詳しくは、同センターへ。