



### 地域包括 支援センターだより



#### 介護保険Q & A

高齢になり、銀行や郵便局の手続きが分からなくなる時があるのですが、頼れる親族がおらず、どうしたらよいか分かりません。

自分のことを一緒に考えて、書類の手続きや契約などを手伝ってもらえる支援はありますか？



相談者

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が十分でない方が自分らしく安心して暮らせるように、本人の権利や財産を守り、本人の意思を尊重した生活を支援する成年後見制度があります。

本人や身近な親族が家庭裁判所に申し立てると、本人の判断能力に応じて、後見人が銀行の手続きなどの金銭管理や、老人ホームの入退室などの福祉サービスの契約を本人と相談しながら支援します。成年後見制度の相談は、お住まいの校区の地域包括支援センター(下表参照)へ。



職員

西区内地域包括支援センター(高齢の方の総合相談窓口)			
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	☎268-5066 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

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

### 家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1  
☎271-1718 FAX271-1793

テニススクール新規入会者キャンペーンを実施します。初心者・経験者とも安心してテニスができるよう丁寧に指導し

ます。4・5月の体験料無料、入会翌月の会費無料。無料体験は1人2回まで可。費用小学生4,300円から、中学生以上7,000円。小学生以上が対象。日時など詳しくは、同館へ。☎☎直接か電話で同館へ。

### 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～

認知症予防のための有酸素運動や読み書き計算などの知的プログラム、口の機能向上のための口腔ケアや口の体操、元気を保つ食生活ワンプォイントアドバイスなどを行います。

5月15日～7月31日の水曜日(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。年度内に1回のみ参加可能。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、4月2～16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。



### 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。

4月10日、午前10～11時、4月27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。

本日もどろろ



### 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、祝休日=午前10時～午後6時  
休館日 4月1・8・15・22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。

4月6・13・20・27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。4月11日(木)、午前11～11時30分。

▶赤ちゃんといっしょ～親子のおはなし会～

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。

4月17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。

#### ▶4月のブックフェア

▶一般向け=「美味しいもので世界旅行」

▶児童向け=「ワクワク！あたらしいこと、はじまるよ」

▶健康情報コーナー=「貧血を改善」

▶住所などの変更はありませんか

貸出カードをお持ちの方で、引越など住所や電話番号が変わった方は図書館へお知らせください。

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。

### 移動図書館

#### 4月の西区巡回日程



2日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	18日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
	10:00～11:00	浜寺公園駅前		20日(土)	10:00～11:30
3日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	26日(金)		10:00～11:00
	14:50～15:50	石津太神社境内前		30日(休日)	14:50～15:50
6日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	5月1日(休日)		10:00～11:00
	12日(金)	10:00～11:00		サンヴァリエ津久野集会所前	13:30～14:30
16日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	14:50～15:50	石津太神社境内前	
	10:00～11:00	浜寺公園駅前			
17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			

※浜寺公園駅前の巡回日は、4月から水曜日に変更となりました。

※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 FAX244-3821)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。



健康相談	事業名		日程	時間	対象・内容
	健康相談	マタニティスクール(予約制) 無料	5月10日	13:00～16:00	妊娠5～7カ月の妊婦が対象。
男性(17歳以上)も参加可		5月17日	10:00～15:00	1回目:赤ちゃんを迎える準備、もく浴実習(17歳以上参加可能)	
1クール3回		5月31日	13:00～16:00	2回目:妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診	
離乳食講習会(予約制) 無料		4月17日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもと保護者が対象。	
4カ月児健診時も予約可		5月15日		離乳食初期のお話と調理実演。	
BCG予防接種 無料		4月2日	13:00～14:30	生後5カ月児に個別通知、1歳未満が対象。	
		4月23日		受付時間12:45～13:40	
赤ちゃん広場 無料		4月8日	10:00～11:30	第1子で、1カ月健診終了後～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。	
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料		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。4月は身体測定。5月は新聞あそび。	
成人の歯科相談(予約制) 無料		4月8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みがき指導。成人・妊婦対象。親子で歯科相談も可。	
相談	子どもの歯相談室(予約制) 無料	4月9日	9:30～11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月～4歳未満の子どもの歯垢塗布あり(1回限り)。	
	食生活相談(予約制) 無料	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。	
		4月11日	14:00～16:00		
		4月16日	14:00～16:00	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。	
教室	一般健康相談(血液検査)	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)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				

### 肺がん・結核検診

日程	実施場所	受付時間
4月17日(水)	福泉小学校	13:30～15:30
4月25日(木)	浜寺昭和小学校	

胸部エックス線撮影を行います。40歳以上の市民が対象。無料。直接会場へ。肺がん・結核検診の受診は4月1日から来年3月31日まで1回のみ受診可。

たん検査(肺がん検診)の追加(無料)を希望の方は、検診日の10日前までに予約してください。詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

### 多胎児サークル(ミックスベジタブル)

多胎児とその家族が集まっておしゃべりをしたり、情報交換できる場を設けています。多胎児ならではの話をし、ほっとできる時間、楽しい時間を過ごしましょう。自由遊び、自由交流、手遊び、ミニ講座などもあります。

毎月第3木曜日、午前10～11時30分、西保健センターで。市内在住の未就学の子多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方が対象。無料。直接会場へ。内容など詳しくは、左表のとおり。

### 健康づくり自主活動グループ

西区には、健康づくりのために自主的に活動している、学習グループやウォーキンググループ、体操グループなどがあります。

西保健センターでは仲間と一緒に健康づくりに取り組み活動を応援しています。生き生き元気に活動する仲間づくりに参加してみませんか。詳しくは同センターへ。

### 栄養士おすすめ減塩レシピを市ホームページに掲載中

市では食育の大切さを伝えるために「さかい食育目標(「さ」…三食きちんと食べる。「か」…感謝して食を大切にすること。「い」…一緒に食べる)を掲げています。「三食きちんと、バランスよく、うすあじで、野菜をしっかり食べる」という食生活を実践しませんか。

栄養士おすすめの減塩レシピは、「減らしおレシピ 堺市」で検索すると、市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)でご覧いただけます。減塩レシピを参考に食生活を再見してみませんか。