



防災・防火お役立ちコラム

西消防署 ☎274-0119 FAX271-1122

▶大雨シーズン前の備え
これから大雨による災害が心配な季節を迎えます。広島市で平成26年8月に発生した土砂災害などの大規模災害はいつ、どこで起こるか予測できません。大雨シーズン前に災害に対する早めの備えをしましょう。事前の備えをしっかり行うことで命を守ることができます。

▶事前の備え＝ハザードマップの確認、避難経路・避難場所の確認、家族と連絡方法の確認
▶大雨が降り始めたら＝雨量や水位に関する情報に注意し、避難勧告が発令した場合は直ちに避難する、急な豪雨の場合は頑丈な建物の2階など安全な場所に避難する

ウェスティ イベント情報

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

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

▶テレマン・アンサンブルコンサート【写真】

出演は延原武春(指揮・オーボエ・話)、テレマン・アンサンブルほか。モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」などを演奏します。

6月8日(土)、午後2時開演。前売券発売中。大人1,700円、高校生以下1,000円(いずれも当日券は300円増し)。全席



指定席。小学生以上が対象。

▶ウェスティワンコインコンサート
ショパンなどの名曲が楽しめます。
7月13日(土)、午後2時開演。前売券＝5月11日から発売。一般500円(当日は200円増し)。3歳以上の方が対象。



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体操を開催します。

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、祝日＝午前10時～午後6時
休館日 5月13・20・27日

①～③は、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。

①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。5月4・11・18・25日、6月1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。5月9日(木)、午前11～11時30分。

③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。

5月8日、午前10～11時、5月25日、午後1時30分～2時30分、西老人福祉センター(西区鳳南町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、タオルを持参してください。先着各30人。

す。5月15日(水)、午前10時30～50分、10時50分～11時10分。赤ちゃんとその保護者が対象。

④図書館サポーター養成講座
図書館でボランティアとして活動するために、図書館の歴史や活動の紹介、本の修理や整理などを体験します。

5月29日(水)、午後1～4時、西図書館3階会議室で。無料。15歳以上(中学生を除く)の方が対象。

☎5月8日、午前10時から直接か電話、FAXで氏名、電話番号を書いて同館へ。先着10人。

▶5月のブックフェア
▷一般向け＝「自分革命!」▷児童向け＝「さあ、パーティーのはじまりだ!」▷健康情報コーナー＝「気軽からだを動かそう」

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。



地域包括支援センターだより

介護保険Q&A

子育て中ですが、親の介護もすることになりました。相談したいのですが、どこに相談したら良いでしょうか。

相談者



職員

子育てをしながら親の介護もしている方、孫の世話をしながら、配偶者の介護もしている方など、子育て(17歳以下の子どもや孫)と介護の両方を同時期に行うことをダブルケアといえます。西基幹型包括支援センターでは子育てと介護の悩み相談に対し、必要に応じて情報提供や助言・関係機関との連絡調整などを総合的に支援します。

☎西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)

移動図書館

5月の西区巡回日程



1日(休日)	10:00～11:00	浜寺公園駅前	16日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	18日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
	14:50～15:50	石津太神社境内前	24日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
4日(祝日)	10:00～11:30	浜寺三光会館	28日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
10日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前		10:00～11:00	浜寺公園駅前
14日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	29日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内
	10:00～11:00	浜寺公園駅前		14:50～15:50	石津太神社境内前
15日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	30日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
	14:50～15:50	石津太神社境内前	6月1日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館

※浜寺公園駅前の巡回曜日は、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 FAX244-3321)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。

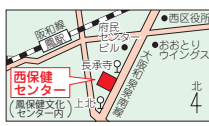


西保健センターつうしん

西区鳳南町4丁444-1

☎271-2012 FAX273-3646

※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	5月10日	13:00～16:00
男性(ハ/ハ)も参加可 1クール3回		5月17日	10:00～15:00	
5月31日		13:00～16:00		
●	離乳食講習会(予約制) 無料	5月15日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもと保護者が対象 離乳食初期の話と調理実演
	4カ月児健診時も予約可	6月5日		
	5月7日	13:00～15:00		
●	BCG予防接種 無料	5月7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
	5月28日			
	5月13日	10:00～11:30		
●	赤ちゃん広場 無料	5月13日	10:00～11:30	第1子で、1カ月健診終了後～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	5月16日	10:00～11:30	未就学の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方の交流会。5月は新聞遊び
	5月13日	13:30～15:30		
●	成人の歯科相談(予約制) 無料	5月13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・妊婦が対象、親子で歯科相談も可
	5月27日			
	5月14日	9:30～11:00		
●	子どもの歯相談室(予約制) 無料	5月14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ブラシ塗りあり(1回限り)
	5月22日			
	5月7日	9:00～11:00		
●	食生活相談(予約制) 無料	5月7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
	5月9日	14:00～16:00		
	5月21日	14:00～16:00		
●	精神保健福祉相談(予約制) 無料	5月21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
	5月28日	14:00～17:00		
	5月7日	9:00～11:00		
●	一般健康相談(血液検査)	5月7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(対象条件あり) 結果は後日保健センターで渡します。
	6月4日			
	6月18日	受け付け 9:00～9:15 10:00～10:15		
●	骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	6月18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

肺がん・結核検診

日程	実施場所	受付時間
5月13日(月)	浜寺小学校	13:30～15:30
5月20日(月)	浜寺石津公民館	
6月5日(水)	浜寺東小学校	

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・結核検診の受付は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。

Health Labo 栄養・歯科・運動について学びませんか

いずれも西保健センターで。無料。①②の重複申し込み可。
☎5月7日から①は5月14日まで電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座番号を書いて、同センターへ。

①簡単お弁当づくり講座(栄養・歯科編)
子どもの成長に合わせた食事量や栄養バランスを考えた調理実習と、きれいな歯と歯ぐきを保つための歯周病予防のために学びます。メニューは鮭のムニエル、豚肉と小松菜のカレーマヨ炒め、プロコリーの土佐煮など。5月21日(火)、午前10時～午後1時30分。西区在住で、3歳～高校生程度の保護者が対象。エプロン、三角巾、歯ブラシ、筆記用具を持参。先着24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をめざしませんか。6月28日(金)、午前10～11時30分。西区在住のおおむね64歳以下の方が対象。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。

おいしい調理講習会

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。メニューは鶏のおろし煮、春野菜と肉みそサラダ、トマトと豆乳のスープ、フルーツパフェ。
5月23日(木)、午前10時～午後1時30分、西保健センターでおおむね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭きタオル、歯ブラシ、筆記用具を持参。
☎5月7～16日に同センターへ。先着20人。