

### 西区役所玄関ホールでコンサート

西区役所では、区民の皆さんに親しまれる開かれた区役所づくりを推進するため、コンサートを開催しています。

今回は、カランドローネによるコンサートです。フルートの美しい音色を聴きながら、楽しいひとときを過ごしませんか。

曲目は「糸」「日本民謡メドレー」など。

6月3日(月)、正午～午後0時45分、西区役所玄関ホールで。無料。直接会場へ。  
〒西 西区役所企画総務課(☎275-1901 FAX275-1915)へ。



### 健康づくり教室

食を中心とした健康づくりについて実践的に学ぶ教室です。生活習慣病予防のための食生活の話や、調理実習、運動講座などを行います。受講修了者は堺市健康づくり食生活改善推進協議会(おとお

り食改)の会員として、地域の健康づくり活動(ボランティア)に参加できます。

日程と内容は表のとおり。全回参加できる方が対象。過去に同じ講座を受講された方は受講できません。

☎西 6月3～20日に電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、西保健センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。先着30人。

日程	開催時間	内容
6月27日(木)	9:30～13:30	開講式、講話「健康づくりは食事から」、調理実習「野菜たっぷりバランスメニュー」
7月4日(木)	9:30～12:00	運動「毎日の生活の中で体を動かしましょう」
7月25日(木)	9:30～12:00	健康チェック(血液検査など)
8月22日(木)	9:30～12:00	医師講話「健診結果の見方と生活習慣病予防について」運動「健康づくりと身体活動」
9月12日(木)	9:30～13:30	調理実習「おおとり食改おすすめメニュー」
10月3日(木)	9:30～12:00	講話「減塩のすすめ～塩分チェック～」、講話「さかい食育目標について」
10月17日(木)	9:30～12:00	講話「地域でつなげる健康づくり」、閉講式



### 全大阪よい歯のコンクール 笹山さん親子が西区最優良賞

「第68回全大阪よい歯のコンクール」堺地区審査会で、西区の最優良親子に笹山順子さん、和奏ちゃん親子【写真】が選ばれました。これは、歯と口の健康週間(6月4～10日)の取り組みの一環として、健康で綺麗な歯をもつ親子を表彰するものです。

笹山さんは「おやつは時間を決めて食べるようにしています。そして、毎日必ず仕上げ磨きをするように心がけています」と話してくれました。

☎西 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 6月3・4・10・17・24日、7月1日

▶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。

6月1・8・15・22・29日、午後3～3時30分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30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。

6月13日(木)、午前11～11時30分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着30人。

▶絵本だいすき広場  
展示しているたくさんの絵本を自由に手に取って、楽しく絵本と触れ合います。

6月16日(日)、午前11時30分～午後3時、西図書館おはなし室で。午前11時30分、午後2時30分に読み聞かせを行います。無料。直接会場へ。

▶赤ちゃんサポーター養成講座  
赤ちゃん向けの事業でボランティアとして活動できる方を募集します。6月18日(火)、午後1～3時、西図書館おはなし室で。無料。

☎西 6月5日、午前10時から直接か電話で同館へ。先着10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。

6月19日(水)、午前10時30～50分、10時50分～11時10分、西図書館おはなし室で。どちらも同じ内容です。赤ちゃんとその保護者が対象。無料。直接会場へ。先着各30人。

▶さかい西 子ども司書養成講座  
読書の楽しさを周りに伝える「子ども司書」を養成する講座です。

6月22日、7月6・20日、8月3・17日(全5回)、西図書館3階会議室で。小学4～6年生で、全回参加できる人が対象。無料。

☎西 6月7日、午前10時から直接か電話で同館へ。先着8人。

▶6月のブックフェア  
▷一般向け＝「日本のいいとこ再発見」  
▷児童向け＝「あしたの天気はなあなに？」▷健康情報コーナー＝「一生自分の歯でいたい！」

### 移動図書館 6月の西区巡回日程

1日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	21日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ久野野集会所前
7日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ久野野集会所前	25日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
11日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前		10:00～11:00	浜寺公園駅前
	10:00～11:00	浜寺公園駅前	12日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内
12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
	14:50～15:50	石津太神社境内前	13日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
13日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	15日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
15日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	27日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
			29日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館

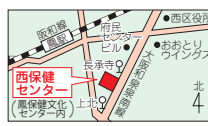
※交通事情により遅れることもあります。  
※西区以外の巡回日程などは中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)へお問い合わせください。  
※図書館ホームページ(<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>)でもご覧になれます。



### 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。



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	7月12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 1クール3回	7月19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: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	6月5日 7月3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
BCG予防接種 無料	6月4日 6月25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	6月3日 7月1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	6月20日 7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。6月は救急の話、7月は絵本の読み聞かせ。
成人の歯科相談(予約制) 無料	6月10日 6月24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。
子どもの歯相談室(予約制) 無料	6月11日 6月26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	6月4日 7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	6月13日 6月18日 6月25日	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)	6月4日 7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	6月18日	受付 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

### お口の健康チェックを受けませんか?

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に保健センターの「お口の健康チェック」を受けませんか。定期的に「お口の健康チェック」を受け早期にむし歯や歯周病を発見し、治療や予防をすることが大切です。赤ちゃんから中学生の子どもは「子どもの歯相談室」を、大人は「成人の歯科相談」を受けましょう。日程など詳しくは左表のとおり。

### カミカミ・パクパク離乳食講習会

3回食への離乳食の進め方や、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。  
6月12日(水)、午前10時30分～11時30分、西保健センターで。生後9～11カ月ごろの子どもと保護者が対象。無料。母子健康手帳を持参。  
☎西 電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着30人。

### さかい食育目標チャレンジクッキング 主食・主菜・副菜って知っていますか?

食事のバランスを整えるためには、主食(ごはん・パン・めん類)、主菜(魚・肉・卵・大豆料理)、副菜(野菜・きのこ・海藻・芋料理)を組み合わせることが大切です。調理実習をとおして、30分で簡単に作れる献立や、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作る、「い」一緒に食べる)を学びます。メニューはチキンの照り焼き、レンジで作るブロッコリーの煮まし、豆乳みそ汁、甘酒ヨーグルト。  
6月19日(水)、午前10時30分～午後0時30分、西保健センターで。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。  
☎西 6月3～12日に電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同センターへ。先着12人。

### Health Labo シリーズ(運動編)「スリムアップ教室」

運動を始めたいけど、何から始めたらいいかわからない方、運動がなかなか続けられない方、ヨガを取り入れた運動をとおして、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、西保健センターで。20歳～おおむね64歳の方が対象。無料。運動しやすい服装で、運動靴、タオル、飲み物を持参。  
☎西 電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、同センターへ。先着25人。