



地域包括 支援センターだより



認知症に関する理解を深めるための「認知症フォローアップ講座」を開催します。

阪南病院認知症疾患医療センター・認知症看護認定看護師を講師に招き、認知症に関する医療の知識や、認知症の方の気持ち、関わり方について話します。認知症に関する正しい知識があれば、認知症の方にはもちろん、すべての人へのやさしい声かけにつながります。自身や大切な家族のための役立つ知識として、一

緒に認知症について学びましょう。

9月10日(火)、午後1時30分、西区役所地下1階会議室で。無料。西区在住・在勤の方が対象。認知症サポーター養成講座を修了された方のフォローアップとしての講座も兼ねています。

☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、昼間に連絡のとれる電話番号、性別、オレシリングの有無を書いて、9月9日までに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 (ウェルフォンテビのき内)	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

ご存じですか 9月11日は 警察相談の日

警察では相談電話の番号「#9110」にちなんで、9月11日を「警察相談の日」と定め、安全と安心に関する相談を受け付け

ています。緊急の事件・事故以外の相談は、警察相談専用電話(大阪府警本部#9110(プッシュ回線専用)か☎06-6941-0030)か西堺警察署(☎274-1234)へ。

なお、#9110の相談は、9月11日以外の日も受け付けていますので、気軽にご相談ください。

簡単バランスクッキング～減塩編～

調理をとおして栄養バランスの大切さと塩分控えめでもおいしく食べるコツを学びます。メニューは、鶏肉の塩レモンソテー、レンコンとひじきのカレーきんぴら、レタスのスープ、ココアプリンです。管理栄養士による減塩の話や歯科衛生士による歯周病予防の話もあります。

9月26日(木)、午前10時～午後1時30

分、西保健センターで。おおむね64歳以下の方が対象。無料。エプロン、三角巾、歯ブラシ、家庭のみそ汁50ml程度を持参。

☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月2～19日に、同センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。先着24人。

本ほどもどろ 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
9月7・14・21・28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。

▶おはなし会
9月7・14・21・28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♪
9月12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。

▶いろいろなことばで絵本を楽しもう
羽衣国際大学の中国からの留学生による絵本の読み聞かせをとおして、中国のことばや文化に親しむ催しです。

9月16日(祝日)、午後3～4時、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着30人。

▶赤ちゃんといっしょ～親子のためのおはなし会～
9月18日(水)、午前10時30～50分、午前10時50分～11時10分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30人。

し室で。いずれも同じ内容です。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。

▶親子でプログラミングを体験しよう
講師は兵庫県立高校主幹教諭・松本吉生さん。
9月22日(日)、午後2～3時、西図書館で。小学生とその保護者が対象。無料。ノートパソコン(Windows)を持参。

☎9月4日、午前10時から直接か電話、FAXで名前、電話番号を書いて、同館へ。先着10組。

▶乳がん・子宮がんを知るミニ講座
堺市立総合医療センター・がん看護専門看護師を講師に招き、女性に多い乳がんや子宮がんのセルフチェックや検診の受け方などについて講義します。

10月10日(木)、午後2～3時、西図書館3階会議室で。午後3時からはがん相談もできます。無料。

☎9月5日、午前10時から直接か電話で同館へ。講座は先着20人。がん相談は先着3人。

▶9月のブックフェア
▷一般向け＝「災害に備える」
▷児童向け＝「だいすき、おじいちゃん、おばあちゃん」
▷健康情報コーナー＝「はじめようランニング」

移動図書館 9月の西区巡回日程

6日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	20日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
10日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	24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
11日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	25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
12日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	26日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
14日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	28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。



肺がん・結核検診(胸部エックス線撮影)

9月9日(月)、午前9～11時、西保健センターで。40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。たんの検査の追加(無料)は要予約。詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

胃がん・大腸がん検診

50歳以上の偶数年齢の方が対象。大腸がん検診のみの受診はできません。無料。
☎上記締切日までにがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

塩分測定器を貸し出し

生活習慣病の予防を目的に、家庭のみそ汁やスープなどの塩分濃度を簡単に測定できる塩分測定器を貸し出しています。貸出期間は1週間。無料。
☎電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号、貸出希望日を書いて、西保健センターへ。先着順。

カミカミ・パクパク離乳食講習会

離乳食をはじめたけれど、「あまり食べてくれない!」固さや大きさがあってはかわからないなど悩んでいませんか。生後9～11カ月ごろの赤ちゃんの保護者を対象に、2回食から3回食への進め方のポイントについて話します。保護者用の試食もあります。
9月11日(水)、午前10時30分～11時30分、西保健センターで。無料。
☎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30人。

体幹ストレッチ教室

自宅でできるストレッチや運動を毎日の生活に取り入れてみませんか。運動前後のウォーミングアップやクールダウンも行います。
9月27日(金)、午前10～11時30分、西保健センターで。無料。運動しやすい服装で、運動靴、タオル、飲み物を持参。
☎9月2日から電話か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。

健診 相談 教室	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	9月13日 9月20日 9月27日	13:00～16:00 10:00～15:00 13:00～16:00	妊娠5～7カ月の妊婦が対象。 1回目:赤ちゃんを迎える準備・もく浴実習 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	9月4日 10月2日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもが対象。 離乳食初期の話と調理実演。	
BCG予防接種 無料	9月3日 9月24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 (多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	9月2日 10月7日 9月19日 10月17日	10:00～11:30	第1子で、1カ月健診後～生後6カ月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。 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。9月は運動あそび。10月は身体測定。	
成人の歯科相談(予約制) 無料	9月9日 9月30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。	
子どもの歯科相談室(予約制) 無料	9月10日 9月25日	9:30～11:00	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)。	
食生活相談(予約制) 無料	9月3日 10月1日 9月12日 9月17日 9月24日	9:00～11:00 14:00～16:00 14:00～16:00 14:00～17:00	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。 こころの病気・アルコール問題等で悩む方やその家族の相談。	
一般健康相談(血液検査)	9月3日 10月1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	10月15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・ぜん最前防教室 ※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