

子育て支援課だより

☎343-5020  
FAX343-5025

▶**コーディネータールーム**  
「育休復帰後の生活について話そう」  
4月から保育園や認定こども園などに  
入園し職場復帰を予定しているママ・  
パパ同士で交流会をします。病児保育  
などの制度の紹介や手遊びもします。  
[日時]1月24日(金)10～11時30分  
[場所]西区役所地下会議室  
[対象]西区在住で4月から入園予定の  
未就園児とその保護者  
[申込]1月13日10時～17日17時、電  
子申請システムで。先着順。

その他イベント情報も含め、  
詳しくはこちら→

▶**区役所子育てひろば**  
「ほほえみルーム」  
おもちゃで遊びながら、参加者同士の

交流もできます。  
[日時]月～金曜日(祝休日を除く)10  
～12時、13～16時  
[場所]西区役所1階正面玄関横  
[対象]未就学児とその保護者や妊婦  
詳しくは西区[HP](QRコー  
ド)参照。  
▶**ほほえみルームおたのしみデー**  
「リズムにのって親子でストレッチ」  
音楽に合わせて楽しく体をほぐしま  
しょう。  
[日時]1月22日(水)11～11時45分  
[場所]西区役所1階正面玄関横  
[対象]未就学児とその保護者や妊婦  
[講師]クラシックバレエ講師・横野花  
名子さん

ウェスティの催し

西区鳳東町6丁600  
☎275-0120 FAX275-0130  
休館日 1月1～4・6・14・20・27日

[有料][要申込] 先着順  
▶**リトミック教室**  
1日体験を募集します。  
[日時]1月17・31日11～11時45分

[対象]1～2歳児とその保護者  
▶**おうどんづくり教室**  
[日時]1月25日(土)10～13時  
[対象]小学3年生～中学生とその保護者

西保健センター通信

西区役所2・3階  
☎271-2012 FAX273-3646

▶**転倒予防トレーニング教室**  
転ばない体をつくり、フレイルを予  
防しよう  
フレイルとは健康な状態と要介護状  
態の中間的な段階のことです。フレイ  
ルを予防するため、転倒予防トレ  
ーニングと健康に関するミニ講座を行  
います。健康な状態を長く維持するた  
めに、一緒に転びにくい体をつくりま  
しょう。  
[日時]1月22日・2月5日10～11時30  
分(全2回)  
[対象]西区在住で60歳以上の方(年度  
内1回のみ可)  
[申込]1月6日から電話かFAXで住所、氏  
名、年齢、電話番号かFAX番号を同セン  
ターへ。先着順。

▶**骨粗しょう症予防検診**  
骨粗しょう症は骨が弱くなり、骨折や  
腰痛を起こす危険性が高くなる病気  
です。自分の骨の状態を知るために検  
診を受けましょう。  
[日時]1月29日(水)午後  
[対象]市内在住で18歳以上の方(年度  
内1回のみ可。骨粗しょう症で治療中  
の方は主治医に相談してください。)  
[有料][申込]1月8～14日、電話で同セン  
ターへ。先着順。

同センターの  
お知らせなどはこちら→

その他母子関係事業は  
こちら→

|                                                                            |               |             |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|
| マタニティスクール <div>要予約</div><br>[対象] 西区在住の妊婦とその家族                              | 1月17日         | 13:00～16:00 |
| 離乳食講習会 <div>要予約</div><br>[対象] 西区在住で5～6カ月児の保護者                              | 1月8日<br>2月13日 | 午 前         |
| 赤ちゃん広場 <div>要予約</div><br>[対象] 市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者                       | 1月6日<br>2月3日  | 9:30～11:30  |
| 多胎児サークル<br>[対象] 市内在住で就学前の多胎児・多胎児の妊婦とその家族                                   | 1月16日         | 10:00～11:30 |
| 大人の歯科相談 <div>要予約</div><br>[対象] 市内在住で16歳以上の方                                | 1月15日         | 13:30～15:30 |
| 子どもの歯相談室 <div>要予約</div><br>[対象] 市内在住の乳幼児～中学生                               | 1月7日、2月4日     | 13:30～15:30 |
|                                                                            | 1月15日         | 9:30～11:00  |
| 食生活相談／生活習慣病予防相談 <div>要予約</div>                                             | 1月15日、2月19日   | 9:30～11:00  |
| 精神保健福祉相談 <div>要予約</div>                                                    | 1月9・21・28日    | 14:00～16:00 |
| エイズ相談／HIV・梅毒・クラミジアのセット検査<br>肝炎検査／風しん抗体検査／HTLV-1検査<br>対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。 | 1月7日<br>2月4日  | 9:30～11:00  |

※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)…通知が届かない方や、転入転出のとき  
は保健センターへ。  
※育児相談、難病相談もできます。

認知症介護者家族の交流会

介護中の困りごとや不安に思うこと  
などを参加者同士で話し合い、リフ  
レッシュしませんか。認知症に関する  
ミニ講座もあります。  
[日時]1月29日(水)13時30分～14時  
45分  
[場所]西区役所地下会議室  
[対象]家族が認知症になり介護をして  
いる方、不安を感じている方(診断の

有無は問いません)  
[申込]1月6日から直接か電話、FAXで住  
所、氏名、年齢、電話番号を西基幹型  
包括支援センター(西区鳳東町6丁  
600 ☎275-0009 FAX275-0140)  
へ。先着順。  
相談がある方は、近くの地域包括支  
援センター(下表)か西基幹型包括支  
援センターへ。

| 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<br>(結いの里内)   | 浜寺・浜寺東・<br>浜寺石津・浜寺昭和  | ☎268-5056<br>FAX268-5066 |
| 西第2 | 西区草部531<br>(ウェルフォンテひのき内)     | 鳳・鳳南・福泉・<br>福泉上・福泉東   | ☎271-0048<br>FAX284-8875 |
| 西第3 | 西区津久野町1丁5-8<br>アーバンフォーレスト103 | 津久野・向丘・平岡・<br>家原寺・上野芝 | ☎260-5022<br>FAX260-5033 |

西老人福祉センターの催し

西区鳳東町6丁600  
☎275-0850 FAX275-0860

[対象]市内在住で60歳以上の方。先着順。  
▶**堺コッカラ体操**  
楽しい音楽と簡単な動きで心と体を  
元気にします。動きやすい服装で。  
[日時]1月8日10～11時、1月25日13  
時30分～14時30分  
▶**いきいき道場**  
折り紙を使って簡単な季節の飾りを  
作りましょう。  
[日時]1月29日(水)13時30分～14時  
30分

▶**介護予防講座**  
ケアマネジャーと福祉用具専門相談  
員が介護予防と介護保険について教  
えてくれます。  
[日時]1月30日(木)13時30分～14時  
30分



家原大池体育館情報

西区家原寺町1丁18-1  
☎271-1718 FAX271-1793  
休館日 1月1～4・22日  
開館時間 8～21時

ヨガやピラティスなど、その他の教室情報は同館[HP](QRコード)参照。  
[有料][要申込] 先着順  
▶**キッズ体操**  
[対象]4歳児～小学1年生 1月6・20・27日、2月3・10日 16:00～17:00  
▶**バトミントン②**  
[対象]15歳以上の方(中学生除く) 1月9・16・23・30日、2月6日 10:15～11:45

西図書館からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1  
☎271-2032 FAX271-3002  
休館日 1月1～3・6・20・27日  
(返却ポストは1月4日9時まで使用不可)  
開館時間 火～金曜日＝10～20時  
土・日曜日、祝休日＝10～18時

先着順  
▶**あつまれ!絵本のお部屋♪**  
[日時]1月9日(木)11～11時20分  
[場所]同館2階ほんのえき  
▶**赤ちゃんといっしょ**  
[日時]1月15日(水)読み聞かせは10  
時25～50分、11～11時25分、健康  
相談は10時30分～12時  
[場所]同館2階ほんのえき  
[対象]0～2歳児とその保護者  
▶**まちの保健室**  
気軽に健康相談in図書館  
[日時]1月15日(水)10時30分～12時  
[場所]同館2階ラーニングスペース  
1月移動図書館

▶**大人が楽しむおはなし会**  
大人も昔話の世界を楽しみませんか。  
[日時]1月25日(土)10時30分～11時  
30分  
[場所]同館4階おはなし室  
[対象]中学生以上  
▶**おはなし会**  
[日時]毎週土曜日15～15時30分  
[場所]同館4階おはなし室  
▶**1月ブックフェア**  
▷一般向け＝おもしろBOOKS探偵帖  
▷児童向け＝ながーいもの あつまれ!!  
▷健康情報コーナー＝あたたかく過  
ごしましょう  
※交通事情により遅れることがあります

|               |        |             |
|---------------|--------|-------------|
| 浜寺元町5丁・旧地車車庫前 | 7・21日  | 14:50～15:50 |
| サンヴァリエ津久野集会所前 | 10・24日 | 10:00～11:00 |
| 浜寺三光会館        | 11・25日 | 10:00～11:30 |
| 浜寺公園駅前        | 15・29日 | 10:00～11:00 |
| 浜寺船尾会館内       |        | 13:30～14:30 |
| 石津太神社境内前      | 29日    | 14:50～15:50 |