

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〕5月14日10～11時、5月24日13
時30分～14時30分

▶絵本・紙芝居の読み聞かせ

こどものころの記憶をたどり、おはなし
の世界をイメージすることで脳を
活性化しませんか。

〔日時〕5月17日(土)13時30分～14時
10分

〔申込〕5月2日から直接か電話で同セン
ターへ。

▶写経

集中力を高め、リフレッシュしましょ
う。

〔日時〕5月20日(火)10～11時30分

〔申込〕5月2日から直接か電話で同セン
ターへ。

ウェスティの催し

西区鳳東町6丁600
☎275-0120 FAX275-0130
休館日 5月7・12・19・26日

〔有料〕〔要申込〕先着順

▶歌声喫茶INウェスティvol.10

テノール歌手と懐かしい歌を歌いま
せんか。

〔日時〕5月22日(木)14～15時45分

▶和太鼓教室 受講生募集

11月のコンサートに向け、楽しく練習
します。どなたでも参加できます。

〔日時〕6月12日～10月16日(6・7月は
第2・4、8～10月は第1・3木曜日)
19～20時30分(全10回)

西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012 FAX273-3646

STOP! 高血圧



みなさんは自分の血圧をご存じですか？

高血圧は脳梗塞や心筋梗塞など、命の危機につながる可能性がある病気です。

同センターでは、健やかな毎日のた
めに高血圧予防の啓発〔西区〔HP〕

(QRコード)〕と血圧測定

を推進しています。

区役所1・2階に血圧計を
置いていますので、ぜひご利用くだ
さい。



▶塩分測定器貸し出し

高血圧を含む生活習慣病を予防するために、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同センターで貸し出します。普段の食事の塩
分濃度を知り、減塩を心掛けましょう。

〔貸出期間〕1週間程度 〔対象〕西区在住の小学生以上

〔申込〕電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、貸出希望日時を同センターへ。
先着順。

その他大人の方対象事業は
こちら→



その他親子対象事業は
こちら→



マタニティスクール 〔要予約〕 〔対象〕西区在住の妊婦とその家族	5月16日	13:00～16:00
離乳食講習会 〔要予約〕 〔対象〕西区在住で5～6カ月児の保護者	5月14日 6月11日	10:15～11:15
赤ちゃん広場 〔要予約〕 〔対象〕市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者	5月12日 6月2日	9:30～11:30
多胎児交流会 〔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	5月8日	10:00～11:30
大人の歯科相談 〔要予約〕 〔対象〕市内在住で16歳以上の方	5月7・21日	13:30～15:30
子どもの歯相談室 〔要予約〕 〔対象〕市内在住の乳幼児～中学生	5月13日、6月3日	13:30～15:30
食生活相談／生活習慣病予防相談 〔要予約〕	5月21日 6月18日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 〔要予約〕	5月8・20・27日	14:00～16:00
エイズ相談／HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 肝炎検査／風しん抗体検査／HTLV-1検査 対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。	5月13日 6月3日	9:15～10:45

※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。

にしにし市

西区障害者基幹相談支援センター
☎271-6677 FAX274-7700

西区の作業所で作ったお菓子やパン、弁
当、雑貨などの授産品を販売します。今月
のおすすめ商品は、作業所ヒマワリのメモや
ハガキが挟める手作りクリップマグネット
と、デコパージュされた絵柄のある石鹸(写
真)です。

〔日時〕5月29日(木)11～13時

〔場所〕西区役所1階玄関ホール



キャラバン・メイト 認知症サポーター交流会

認知症サポーター養成講座を企画・
運営するキャラバン・メイトと認知症
サポーターの交流会をします。認知症
に関係する事業所の紹介もあります。

〔日時〕5月29日(木)13時30分～15時

〔場所〕西区役所地下会議室

〔対象〕キャラバン・メイト、認知症サ
ポーターの方

〔申込〕5月2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 (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 アーバンフォーレスト103	津久野・向丘・平岡・ 家原寺・上野芝	☎260-5022 FAX260-5033

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 5月28日
開館時間 8～21時

▶インドア硬式テニススクール

暑い日や雨の日も快適にテニスを楽し
みませんか。それぞれのク
ラスの時間など、詳しくは同
館〔HP〕(QRコード)へ。



〔日程〕5月5・12・19・26日、5月6・13・
20・27日(全4回)

〔対象〕一般(中学生以上)、ジュニア(小
学生)、ジュニアロング(小・中・高校生)

〔有料〕〔要申込〕先着順



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 5月12・19・26日
開館時間 火～金曜日＝10～20時
土・日曜日、祝休日＝10～18時

イベントは全て先着順。

▶あつまれ!絵本のお部屋♪

〔日時〕5月8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

手遊びや絵本の読み聞かせと看護
師・保健師による赤ちゃんの健康相談
をします。

〔日時〕5月21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

看護師・保健師による健康チェックが
受けられます。

〔日時〕5月21日(水)10時30分～12時

〔場所〕同館2階ラーニングスペース

▶おとなが楽しむおはなし会

こどものころを思い出して、じっくりお
はなしの世界を楽しみませんか。

〔日時〕5月31日(土)10時30分～11時
30分

〔場所〕同館4階おはなし室

▶おはなし会

昔話を聞いたり、絵本を読んでもらっ
たりしましょう。

〔日時〕毎週土曜日15～15時30分

〔場所〕同館4階おはなし室

▶5月ブックフェア

▷一般向け＝建築と暮らし

▷児童向け＝よみつがれている絵本

▷健康情報コーナー＝髪のアレコレ

※交通事情により遅れることがあります

5月移動図書館

津久野小学校 正面玄関前	8・22日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	9・23日	10:00～11:00
浜寺三光会館	10・24日	10:00～11:30
浜寺元町5丁・旧地車車庫前	13・27日	14:50～15:50
浜寺公園駅前	14・28日	10:00～11:00
浜寺船尾会館内		13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50