



西保健センター通信

西区役所2・3階  
☎271-2012 FAX273-3646

6月は食育月間

食育は、食を通して元気な心と体をはぐくむことです。朝ごはんは生活リズムや心の健康、学力・学習習慣、体力に大きく関係しています。まずは簡単な食事を作り、毎日食べることを心掛けましょう。



簡単レシピの紹介!

「蒸しパン(1人分)」

(材料)ホットケーキミックス50g、牛乳50ml、油小さじ2、いちごジャム小さじ2

(作り方)

- (1)ボウルにホットケーキミックス、牛乳、油を入れてかき混ぜる。
- (2)少し深めの耐熱容器にクッキングシートを引き、(1)の生地を流し入れる。
- (3)ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。ジャムを添える。  
※電子レンジの加熱時間は目安ですので、調整してください。



朝ごはんを食べるためのポイントなど、詳しい情報はこちら



▶健康・食育パネル展

健康づくりの実践に役立つ情報などを展示します。

6月19日10時30分～12時は1日に必要な野菜量(350g)を量る体験をします。

(期間)6月3日10時～20日15時

(場所)西区役所1階玄関ホール



当日はビニール袋に入れた野菜を使用します。野菜の持ち帰りはできません。

▶転倒予防トレーニング教室

堺市立総合医療センターと連携した運動教室を行います。体組成計を使用して筋力量などを測定し、自分の体の状態を知りましょう。作業療法士による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)6月18・25日、7月11日10～11時30分(全3回)

(対象)西区在住で60歳以上の方

(申込)6月3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。

▶お口の渇き・ムセ予防教室

言語聴覚士から口の機能や誤えん性肺炎予防などについて、歯科衛生士から口腔ケアなどについて話します。

(日時)6月24日(火)13時30分～15時

(対象)市内在住で65歳以上の方(64歳以下の家族も可)

(申込)6月2日から電話かFAXで氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。先着順。

妊婦や乳幼児のママ・パパへの情報や教室の案内はこちら→



大人の方への情報や教室の案内はこちら→



|  |                |             |
|--|----------------|-------------|
| マタニティスクール <b>要予約</b>   | 7月18日          | 13:00～16:00 |
| 対象) 西区在住の妊婦とその家族   |                |             |
| 離乳食講習会 <b>要予約</b>  | 6月11日<br>7月2日  | 10:15～11:15 |
| 対象) 西区在住で5～6カ月児の保護者  |                |             |
| カミカミ・パクパク離乳食講習会 <b>要予約</b>   | 6月17日          | 10:30～11:30 |
| 対象) 西区在住で8～10カ月児の保護者   |                |             |
| 赤ちゃん広場 <b>要予約</b>  | 6月2日<br>7月7日   | 9:30～11:30  |
| 対象) 市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者   |                |             |
| 多胎児交流会   | 6月12日          | 10:00～11:30 |
| 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   |                |             |
| 大人の歯科相談 <b>要予約</b>   | 6月4・18日        | 13:30～15:30 |
| 対象) 市内在住で16歳以上の方   |                |             |
| 子どもの歯相談室 <b>要予約</b>  | 6月3日、7月1日      | 13:30～15:30 |
| 対象) 市内在住の乳幼児～中学生   | 6月18日          | 9:30～11:00  |
| 食生活相談/生活習慣病予防相談 <b>要予約</b>   | 6月18日<br>7月16日 | 9:30～11:00  |
| 精神保健福祉相談 <b>要予約</b>  | 6月12・17・24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。 | 6月3日<br>7月1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。

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)小学生以下は保護者同伴。

▶パン・焼菓子などの出張販売会

(日時)6月24日(火)11～13時

▶楽しい色えんぴつめり絵

細かい作業で脳を刺激し、創造性と集中力を高めます。

(日時)6月30日(月)13時30分～14時30分

(申込)6月3日から直接か電話で同センターへ。先着順。

(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)6月11日10～11時、6月28日13時30分～14時30分

▶写経

集中力を高め、リフレッシュしましょう。

(日時)7月1日(火)10～11時30分

(申込)6月23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 6月2・9・16・23・30日



▶第九合唱団員募集

12月のコンサート出演に向け、ベートーヴェン作曲「第九」の合唱を練習します。

(日時)体験:6月4日(水)13時30分～15時  
講座:7月9日～12月10日13時30分～15時30分(全15回)

(有料)要申込 先着順

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 6月25日  
開館時間 8～21時

▶インドア硬式テニススクール

体験1回の料金で4回受講できるキャンペーン実施中です。その他のスクール情報など、詳しくは同館(HP)(QRコード)へ。



(日程)6月2・9・16・23日、6月30・10・17・24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 6月2・3・9・16・23～27・30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)6月12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)6月18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

▶まちな保健室

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)6月18日(水)10時30分～12時

(場所)同館2階ラーニングスペース

▶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

▶6月ブックフェア

▷一般向け=名前にまつわるetc…

▷児童向け=なにをやりたい?

▷健康情報コーナー=脳をリフレッシュ!

6月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

|               |        |             |
|---------------|--------|-------------|
| 津久野小学校 正面玄関前  | 5・19日  | 14:30～16:00 |
| サンヴァリエ津久野集会所前 | 6・20日  | 10:00～11:00 |
| 浜寺三光会館        | 7・21日  | 10:00～11:30 |
| 浜寺元町5丁・旧地車庫前  | 10・24日 | 14:50～15:50 |
| 浜寺公園駅前        |        | 10:00～11:00 |
| 浜寺船尾会館内       | 11・25日 | 13:30～14:30 |
| 石津太神社境内前      |        | 14:50～15:50 |