

## 西区ボランティアフェスティバル

西区内のボランティア・市民活動の普及啓発や交流の促進を目的に開催します。フルート演奏などのステージ発表や、こども工作体験コーナーなどを楽しめます。どなたでも参加できますのでぜひご来場ください。

〔日時〕11月22日(土)10～15時

〔場所〕西区役所1階玄関ホール、

ウェスティ(西区鳳東町6丁600)

〔問〕社会福祉協議会西区事務所

(☎275-0255 FAX275-0266)



## バスに乗っておでかけしてみませんか SMI美原ライン実証実験中

堺都心部や美原方面のおでかけに便利な直通急行バスを実験運行しています。西区からアクセスしやすい堺駅や大小路、三国ヶ丘駅近くのバス停から乗車できます。複数人でのご利用お得になるデジタル乗車券も販売してい

ます。この機会にぜひご利用ください。

詳しくは市〔HP〕(QRコード)参照。

〔期間〕来年1月12日まで

〔問〕交通政策課


(☎340-0417 FAX228-8468)



## 西保健センター通信

西区役所2・3階

☎271-2012 FAX273-3646




### 11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康は全身の健康に深くかかわっています。かかりつけ歯科医をもって、定期的に歯科検診を受けましょう。

### 全大阪よい歯のコンクール

丸麻奈美さん、碧斗ちゃん親子が  
西区最優秀賞

仕上げみがきは毎日必ず行い、  
あめやチョコレートなどむし歯  
になるリスクが高いおやつはあ  
げないように気をつけています。



### ▶多胎児交流会

自由遊びやおもちゃ作りをします。多胎児の子育てについての情報交換や相談もできます。

〔日時〕11月13日(木)10～

11時30分

〔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

### ▶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〕11月27日(木)午前・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〕11月6日から

電子申請システムで。

先着順。




マタニティスクール ミニ	要予約	11月8日	10:00～12:15 12:45～15:00
〔対象〕西区在住の妊婦とその家族	注：普段より短い内容です。		
離乳食講習会	要予約	11月6日 12月3日	10:15～11:15
〔対象〕西区在住で5～6カ月児の保護者			
赤ちゃん広場	要予約	11月10日 12月1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			
大人の歯科相談	要予約	11月5日 11月19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	要予約	11月4日、12月2日	13:30～15:30
〔対象〕市内在住の乳幼児～中学生		11月19日	9:30～11:00
食生活相談／生活習慣病予防相談	要予約	11月19日 12月17日	9:30～11:00
精神保健福祉相談	要予約	11月13・18・25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		11月4日 12月2日	9:15～10:45
対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。			


※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。

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→



## 備えあれば憂いなし!セミナーのご案内

イベントは全て先着順。

### ▶区民向け 権利擁護セミナー

消費者被害から考える成年後見制度について、弁護士から分かりやすくお伝えします。

〔日時〕11月18日(火)14～15時30分

〔場所〕西区役所地下会議室

〔対象〕西区在住の方

〔申込〕11月4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。

### ▶地域交流セミナー

認知症とフレイル予防について、医師と歯科医師から説明します。

〔日時〕12月19日(金)14～15時30分

〔場所〕ウェスティ(西区鳳東町6丁600)

〔申込〕11月30日までに直接か電話、FAX

で住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。

## 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 11月26日  
開館時間 8～21時

### ▶キッズ体操

マットや跳び箱、ボールなどを使い、楽しみながら運動能力を養います。

〔日程〕11月10・17日、12月1・8・15日

16～17時(全5回)

〔対象〕年中～小学1年生

〔有料〕〔要申込〕先着順

## 西老人福祉センターの催し

西区鳳東町6丁600

☎275-0850 FAX275-0860

イベントは全て先着順。

### ▶脳トレあなたは右脳派?左脳派?

右脳・左脳を刺激して、脳を若返らせましょう。

〔日時〕11月10日(月)13時30分～14時30分

〔対象〕市内在住で60歳以上の方

### ▶味噌作り教室

楽しい味噌作りを体験しませんか。

〔日時〕11月27日(木)13時30分～14時30分

〔対象〕市内在住で60歳以上の方

〔有料〕〔申込〕11月10日から直接か電話で同センターへ。

### ▶楽しい色えんぴつぬり絵

〔日時〕11月28日(金)10～11時

〔対象〕市内在住で60歳以上の方

〔申込〕11月6日から直接か電話で同センターへ。

### ▶フレイル予防教室

フレイルについて学び、健康維持に近づきましょう。

〔日時〕来年1月20日～3月24日の火曜日10～12時(全10回)

〔対象〕市内在住の60歳以上で全回参加でき、自立歩行ができる方

〔申込〕11月17日から直接か電話で同センターへ。

### ▶市民開放日

60歳未満の方も大歓迎です。小学生以下は保護者同伴。先着順。

内容	日時	申込
お楽しみ講演会	11月17日(月)10～11時	直接会場へ



## 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 11月10・17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〕11月13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〕11月19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〕11月19日(水)10時30分～12時

〔場所〕同館2階ラーニングスペース

### 11月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	5・19日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50
浜寺元町5丁・旧地車庫前	11・25日	14:50～15:50
津久野小学校 正面玄関前	13・27日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	14・28日	10:00～11:00
浜寺三光会館	15・29日	10:00～11:30