

西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012 FAX273-3646

6月4～10日は歯と口の健康週間 6月は食育月間

西区役所玄関ホールでパネル展を開催します。栄養バランスや食習慣などの正しい知識を身に付けましょう。

▶おいしい調理講習会

夏バテ予防や高齢期に気をつけたい食事の話、簡単にできる調理実習をします。

【日時】6月25日(木)10時15分～13時30分

【対象】西区在住でおおむね65歳以上の方

【持物】エプロン、三角巾、上靴(甲とかかとが覆われているもの。靴底を拭いたものも可)、マスク、飲み物、筆記用具

【申込】6月4日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。



豚の甘辛煮

▶1歳からの食育わくわく講座

管理栄養士が幼児食について話します。試食もできます(保護者のみ)。保健師や歯科衛生士の講話もあります。

【日時】6月30日(火)10時30分～11時30分

【対象】1歳児のこどもとその保護者

【申込】受付中。電子申請システム(QRコード)で。



▶骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症は、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。検診では、超音波による検査のほか、骨粗しょう症を予防するための生活習慣などを伝えます。

精密検査が必要な方には、医療機関を紹介します。

【日時】6月29日午後、30日午前

【対象】18歳以上の市民

【申込】6月14日までに西区(HP)(QRコード)に掲載の電子申請システムで。



▶転倒予防トレーニング教室

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。

【日時】6月17・24日、7月8日10～11時30分(全3回)

【対象】60歳以上の市民

【申込】6月3日から電話かFAXで氏名・住所・年齢・電話番号を同センターへ。

▶こどもとの遊び方講座

～おやこで「えほん」あそび～

こどもと一緒に絵本で遊びませんか。絵本の読み聞かせや絵本の選び方を学びましょう。

【日時】6月23日(火)10～11時30分

【対象】1歳前後の乳幼児とその保護者

【申込】6月2日から西区(HP)(QRコード)に掲載の電子申請システムで。



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	7月17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	6月3日 7月9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	6月1日 7月6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とその家族、多胎児を妊娠中の方	6月11日 7月2日	10:00～11:30
成人の歯科相談 要予約 【対象】市内在住の成人(親子での受診可)・妊婦	6月17日	13:30～15:30
こどもの歯相談室 要予約 【対象】市内在住の乳幼児～中学生	6月2日、7月7日	13:30～15:00
	6月17日	9:30～11:00
食生活相談/生活習慣病予防相談 要予約	6月17日 7月15日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 要予約	6月4・16・23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。	6月2日 7月7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、転入転出のときは同センターへ。
※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→



子育て支援課だより

☎343-5020
FAX343-5025

▶親子ルーム～みんなであそぼう～

親子で楽しく遊みましょう。参加者同士の交流もします。

【日時】6月18・25日、7月2日10～11時30分(全3回)

【場所】西区役所地下会議室

【対象】西区在住で6～12カ月の未就園児とその保護者

【申込】6月2日10時～11日17時、電子申請システム(QRコード)で。抽選。



▶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、参加者同士の交流ができます。

【日時】月～金曜日(休日除く)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

「身近な素材で、触れて、作って楽しもう」

紙コップや画用紙等の身近な素材を使って、作る、握る、転がすなど、いろいろな遊びを楽しめます。

【日時】6月17日(水)10時30分～11時30分

【場所】ほほえみルーム

【対象】未就学児とその保護者や妊婦

その他イベント情報も含め
詳しくはこちら→



花火のルールを守りましょう

西消防署
☎274-0119 FAX271-1122

花火遊びは、ルールを守らなければ枯草に燃え移ったり、建物に飛び込んで出火したり、衣服に着火して大やけどを負ったりする危険があります。

次のルールを守り、安全に花火を楽しみましょう。

▷花火に近づきすぎない

▷風が強いときは花火をしない

▷こどもだけでなく、大人と一緒に遊ぶ

▷水の入ったバケツを用意する

▷吹出しや打上げなどの筒状花火は、途中で火が消えても筒をのぞかない



堺市消防局キャラクター「タッシー」

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1・2・8・15・22・29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♪

絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びを一緒に楽しみましょう。

【日時】6月11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

赤ちゃん体操や絵本の読み聞かせ、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17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】6月17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=気分転換してみよう

▷児童向け=あめときどきはれ

▷健康相談コーナー=歯の健康について知ろう

▶10代の皆さんからの便り募集中

皆さんから届いた悩みや困りごとに、西図書館の司書たちが回答しています。聞いてほしいことを、図書館の4階と2階にある受付ポストに入れてください。2階でお便りと返事を掲示しています。

6月移動図書館

浜寺元町5丁・旧地車庫前	2・16・30日	14:50～15:50
浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	3・17日・7月1日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50
津久野小学校 正面玄関前	4・18日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	5・19日	10:00～11:00
浜寺三光会館	6・20日	10:00～11:30

※交通事情により遅れることがあります