## 西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012　FAX273-3646

**▶夏休み親子クッキング**

夏休みに親子でクッキングに挑戦しましょう。管理栄養士が「早ね早おき朝ごはん」の話をします。

7月献立*

8月献立*

＊変更することがあります。

日時 7月22・23日10～13時30分
　8月10日10～12時、13時15分～15時15分
対象 西区在住の小学生とその保護者
　（保護者1人につきこども2人まで）
申込 7月1日12時30分～7月13日に電子申請システム（QRコード）で。

**▶夏休み親子ヨガ教室**

親子ヨガは、親子のコミュニケーションが深まる、集中力を養える、体幹を鍛えられるといった効果があります。動物なりきりポーズなどを親子で楽しみながら、ヨガを体験してみませんか。口の健康やバランスのよい食事についてのミニ講座や減塩スープの試飲もします。

日時 7月28日（火）10～11時45分
場所 西区役所2階
対象 西区在住の年長～小学6年生とその保護者
　（保護者1人につきこども2人まで）
申込 7月2日12時30分～7月16日17時に電子申請システム（QRコード）で。

**▶夏休みパパと筋トレ教室**

こどもと一緒に運動しませんか。日頃の運動不足の方には特にオススメです。
口の健康やバランスのよい食事についてのミニ講座や減塩スープの試飲もします。
日時 8月12日（水）10～11時45分　場所 西区役所2階
対象 西区在住の年長～小学6年生とその保護者
　（保護者1人につきこども2人まで）
申込 7月30日17時までに電子申請システム（QRコード）で。

| | | |
|---|---|---|
| **マタニティスクール** 要予約<br>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<br>対象 西区在住で5～6カ月児の保護者 | 7月9日<br>8月6日 | 10:15～11:15 |
| **赤ちゃん広場** 要予約<br>対象 市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者 | 7月6日<br>8月3日 | 9:30～11:30 |
| **多胎児交流会**<br>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 | 7月2日<br>9月10日 | 10:00～11:30 |
| **成人の歯科相談** 要予約<br>対象 市内在住の成人（親子での受診可）・妊婦 | 7月1日<br>7月15日 | 13:30～15:30 |
| **こどもの歯相談室** 要予約<br>対象 市内在住の乳幼児～中学生 | 7月7日、8月4日 | 13:30～15:00 |
| | 7月15日 | 9:30～11:00 |
| **食生活相談／生活習慣病予防相談** 要予約 | 7月15日<br>8月19日 | 9:30～11:00 |
| **精神保健福祉相談** 要予約 | 7月2・21・28日 | 14:00～16:00 |
| **骨粗しょう症予防検診** 要予約<br>※7月分の申込は7月14日まで。詳しくはこちら→ | 7月29日<br>7月30日 | 午後<br>午前 |
| **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。 | 7月7日<br>8月4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。

## 夏の血液不足に400ml献血のご協力を

日時 7月24日（金）10～12時、13～16時30分
場所 西区役所1階玄関ホール
対象 17～69歳の男性か18～69歳の女性で、健康な方（65歳以上は60～64歳の間に献血経験のある方）
持物 運転免許証など本人確認できる物、お持ちの方は献血カード（献血手帳）
問 西区役所自治推進課（☎275-1902　FAX275-1915）

## 子育て支援課だより

西区役所4階
☎343-5020　FAX343-5025

**▶大人ママサロン「ベビーマッサージ」**

ベビーマッサージを通して赤ちゃんと優しく触れ合い、ママもパパも一緒にリラックスしましょう。交流の時間もあります。フォトブースで記念写真も撮影できます。
日時 7月27日（月）10～11時30分
場所 西区役所地下会議室
対象 西区在住の35歳以上のプレママ（妊婦）・プレパパ、
　1歳未満のこどもがいる35歳以上のママ・パパ
申込 7月2日10時～8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。詳しくは西区HP（QRコード）参照。
日時 月～金曜日（祝休日除く）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

**イベント参加者の声**
- 子育て中の方とお話できて、安心できました
- 子育ての情報交換ができてとても参考になりました
- 気軽におしゃべりができて気分転換になりました

**▶ほほえみルームおたのしみデー**
**「心地よい抱っこを」**

赤ちゃんとより快適に過ごすため、抱っこの仕方や抱っこひもの使い方など、実践を交えて説明します。抱っこの大切さも学べます。
日時 7月15日（水）11～11時40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→

## 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　7月6・13・27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 7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**

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 7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**

看護師・保健師による健康チェックが受けられます。
日時 7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

**▶おはなし会**

昔話を聞き、絵本を読んでもらいましょう。
日時 毎週土曜日15～15時30分　場所 同館4階おはなし室

**▶さかい西こども司書養成講座**

読書の楽しさを周りに伝える「こども司書」になりませんか？
日時 7月19・26日、8月9日13～15時30分（全3回）
場所 同館2階ラーニングスペースAB
対象 小学4～6年生で、3回全てに参加できる方
申込 7月2日10時から直接か電話かFAXで氏名、電話番号、
　小学校名、学年を同館へ。

**▶7月ブックフェア**

▷一般向け＝さすがに暑すぎる！？
▷児童向け＝夏休みに読みたい本
▷健康相談コーナー＝元気な骨づくり

西区マスコットキャラクター
ニッシーちゃん

**7月移動図書館**

| | | |
|---|---|---|
| 浜寺公園駅前 | 1・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 | | 14:50～15:50 |
| 津久野小学校　正面玄関前 | 2・16日 | 14:30～16:00 |
| サンヴァリエ津久野集会所前 | 3・17・31日 | 10:00～11:00 |
| 浜寺三光会館 | 4・18日、8月1日 | 10:00～11:30 |
| 浜寺元町5丁・旧地車車庫前 | 14・28日 | 14:50～15:50 |

※交通事情により遅れることがあります