

## 参議院議員通常選挙

投票は**7月10日(日)午前7時～午後8時**

投票所入場整理券や投票できる方の要件など詳しくは、広報さかい4ページ参照。

### ▶期日前投票

**会場** 西区役所**地下会議室**

他の区役所では投票できません。

期日前投票最終日が近付くにつれ大変混雑します。

時間に余裕を持って、投票にお越しく下さい。

会場には、公共交通機関をご利用ください。

| 期日前投票期間    | 時間        |
|------------|-----------|
| 6月23日～7月4日 | 8時30分～20時 |
| 7月5～9日     | 8時30分～21時 |

**問** 西区選挙管理委員会事務局  
(☎275-1901 FAX275-1915)

## 西老人福祉センター

西区鳳東町6丁600 ☎275-0850 FAX275-0860

### ▶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。先着各30人。

**日時** 7月13日10～11時、7月23日13時30分～14時30分

**対象** 市内在住の60歳以上の方

## 西保健センター

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

### ▶肺がん検診・結核検診

**日時** 7月13日(水)13時30分～15時30分

**対象** 40歳以上の方(年度内1回のみ受診可)

胸部エックス線撮影をします。50歳以上でタン検査希望の方は、検診日の10日前までに同センターへ要予約。

### ▶体幹トレーニング教室

体幹を鍛えることで、体力増進、腰痛予防の効果が期待できます。自宅でトレーニングする習慣を身に付けるために、みんなで楽しく運動しましょう。

**日時** 7月15・22日、8月15・26日、9月9日10～11時30分

**対象** 西区在住の64歳以下の方

**持物** 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

**申込** 7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。先着15人。

### ▶おうちでチャレンジ! オンライン親子クッキング

夏休みに家でクッキングに挑戦しま

せんか。料理を自分で作ることで、食べ物を選ぶ力、料理ができる力を親子で一緒に身に付けましょう。メニューはデコレーション寿司、シマシマきゅうりのサラダ。インターネット環境が必要。

**日時** 7月29日(金)11～12時30分

**対象** 西区在住の小学生とその保護者(兄弟姉妹の参加可)

**申込** 7月1～11日、市電子申請システム(西区HP)QRコード参照)で。抽選10組。

### ▶お口の湯き・ムセ予防教室

言語聴覚士から口の機能や誤嚥性肺炎予防などについて、歯科衛生士から口の湯きなどについて話します。

**日時** 7月27日(水)13時30分～15時

**対象** 市内在住のおおむね65歳以上の方(64歳以下の家族も可)

**申込** 電話かFAXで氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。先着20人。



## 西区自然観察会in共生の森

西区自治連合協議会「にぎわい・文化のまちづくり」部と区の協働で、西区自然観察会を開催します。

大阪公立大学大学院教授・平井規央さんと西区の堺7-3区共生の森に生息する生物の採集体験や観察を行います。雨天中止。

**日時** 9月17日(土)9時15分～12時30分

**集合場所** 西区役所前(バスで観察地へ向かいます)

**対象** 西区在住・在学の方。中学生以下の子どもは保護者同伴で、保護者1人につき子ども2人まで。1組につき6人まで。

**申込** 7月29日までに市電子申請システム(QRコード)で。抽選20人。

**問** 西区役所自治推進課  
(☎275-1902 FAX275-1915)



## 西区作業所ネットワークバザー

障害のある方への理解と地域交流のため、西区内の日中活動事業所が作ったお菓子やパン、雑貨などの授産品を販売しています。

**日時** 7月21日(木)11～14時

**場所** 西区役所1階玄関ホール

**問** 西区障害者基幹相談支援センター(☎271-6677 FAX274-7700)



## 西図書館

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002  
休館日 7月4・11・25日、8月1日  
開館時間 火～金曜日=10～20時 土・日曜日、祝休日=10～18時

### ▶あつまれ! 絵本のお部屋♪

**日時** 7月14日(木)11～11時20分

**場所** 同館2階ほんのえき

**対象** 2・3歳の子どもとその保護者  
先着5組。

### ▶赤ちゃんといっしょ&健康相談

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** 7月20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50分から

**場所** 同館2階ほんのえき

**対象** 0～2歳の子どもとその保護者  
**申込** 7月13日から直接か電話で同館へ。先着各5組。

### ▶まちの保健室

#### 気軽に健康相談in図書館

看護師や保健師による健康チェックが受けられます。

**日時** 7月20日(水)10時30分～12時

**場所** 同館2階ラーニングスペース

**申込** 7月13日から直接か電話で同館へ。先着5人。

### ▶おはなし会

**日時** 毎週土曜日15～15時30分

**場所** 同館4階おはなし室

先着5組。

### ▶さかい西子ども司書養成講座

読書の楽しさを周りに伝える子ども司書を養成する講座です。

**日時** 7月24・31日、8月6日(全3回)13～15時

**対象** 小学4～6年生で全回参加できる方

**申込** 7月7日10時から直接か電話で同館へ。先着8人。

### ▶西図書館まつり

人形劇や読み聞かせなどをします。

**日程** 8月6日(土)

**申込** 7月21日10時から直接か電話で同館へ。

### 7月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

|        |             |               |
|--------|-------------|---------------|
| 6日(水)  | 10:00～11:00 | 浜寺公園駅前        |
|        | 13:30～14:30 | 浜寺船尾会館内       |
|        | 14:50～15:50 | 石津太神社境内前      |
| 8日(金)  | 10:00～11:00 | サンヴァリエ津久野集会所前 |
| 9日(土)  | 10:00～11:30 | 浜寺三光会館        |
| 12日(火) | 14:50～15:50 | 浜寺元町5丁・地車車庫前  |
|        | 15:00～16:15 | 津久野小学校正面玄関前   |
| 20日(水) | 10:00～11:00 | 浜寺公園駅前        |
|        | 13:30～14:30 | 浜寺船尾会館内       |
|        | 14:50～15:50 | 石津太神社境内前      |
| 22日(金) | 10:00～11:00 | サンヴァリエ津久野集会所前 |
| 23日(土) | 10:00～11:30 | 浜寺三光会館        |
| 26日(火) | 14:50～15:50 | 浜寺元町5丁・地車車庫前  |

|  |                         |  |
|--|-------------------------|--|
| <b>マタニティスクール</b> <b>要予約</b><br>妊娠5～7カ月の妊婦が対象。男性(パパ)も参加可。全2回。   | 7月15日<br>7月22日          | 13:00～16:00                              |
| <b>離乳食講習会</b> <b>要予約</b><br>5～6カ月児の保護者が対象。4カ月児健診時も予約可。   | 7月13日<br>8月10日          | 9:30～10:15<br>10:45～11:30                |
| <b>赤ちゃん広場</b> <b>要予約</b><br>1カ月健診後～4カ月児と保護者(参加は1人)の交流会。バスタオルなど敷物持参。希望者は保健師・助産師による相談。                       | 7月4日<br>8月1日            | 10:00～11:00                              |
| <b>多胎児サークル</b><br>就学前の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方の交流会。  | 7月21日                   | 10:00～11:30                              |
| <b>成人の歯科相談</b> <b>要予約</b><br>歯科医師による検診と相談。歯科衛生士による歯磨き指導。16歳以上の方・妊婦が対象。親子で歯科相談も可。                           | 7月6日<br>7月20日           | 13:30～15:30                              |
| <b>子どもの歯相談室</b> <b>要予約</b><br>歯科医師による検診と相談。赤ちゃん～中学生が対象。1歳6カ月～4歳未満の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。                      | 7月5日<br>7月20日<br>8月2日   | 13:30～15:30<br>9:30～11:00<br>13:30～15:30 |
| <b>食生活相談/生活習慣病予防相談</b> <b>要予約</b><br>管理栄養士・保健師による相談。   | 7月20日<br>8月17日          | 9:30～11:00                               |
| <b>精神保健福祉相談</b> <b>要予約</b><br>こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談。  | 7月14日<br>7月19日<br>7月26日 | 14:00～16:00                              |
| <b>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</b><br>対象者条件あり。検査結果は後日西保健センターで。診断書発行不可。HTLV-1検査のみ有料。 | 7月5日<br>8月2日            | 9:30～11:00                               |
| <b>骨粗しょう症予防検診</b> <b>要予約</b><br>踵骨の超音波骨密度測定。医師・管理栄養士・保健師による相談。18歳以上の方が対象。有料。市民税非課税・生活保護世帯の方は当日申請で無料。       | 8月16日                   | 9:00～9:15<br>10:00～10:15                 |

※BCG・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。