

### 西保健センター

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

#### ▶肺がん・結核検診

胸部エックス線撮影をします。

**日時** 8月1日(月)13時30分～15時30分

**場所** 津久野小学校

**対象** 40歳以上の方(年度内1回のみ受診可)

#### ▶夏休み★健康&食育パネル展

健康と食育のパネルを展示します。

**期間** 8月9～10日10～14時

**場所** 西区役所1階玄関ホール

8月9日10～14時は食育SATシステムを使った食事バランス診断(1人20分程度)をします。要申込。先着30人。

#### ▶カミカミ・パクパク離乳食講習会

**日時** 9月7日(水)9時30分～10時15分、10時45分～11時30分

**対象** 生後8～11カ月児の保護者



**申込** 電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望時間を同センターへ。先着各15人。

#### ▶減塩チャレンジ

家庭で作る汁物の塩分測定会

**日時** 9月8日(木)9時30分～10時15分、10時45分～11時30分

**持物** みそ汁などの汁物50ml程度

**申込** 電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望時間を同センターへ。先着各15人。

#### ▶むし歯予防のためのおやつ選び

夏休みになり、おやつ回数やジュースなどを飲む機会が増えていませんか。イオン飲料や野菜ジュースなどの飲み物にも糖分が含まれています。ジュースやおやつをだらだら飲んだり食べたりするのはやめましょう。下表を参考におやつやジュースの内容を見直してみましょう。

	おやつ	飲み物
なりやすい	砂糖を多く含む。しかも、食べている時間が長い。 グミキャンディー、ガム(咀嚼入り)、ソフトキャンディー、キャラメル、アイスキャンディー(チューブ入り)	糖分が多く含まれている。飲みすぎると歯が溶ける。 哺乳びんで飲むジュースやイオン飲料
なりやすい	砂糖を多く含む。しかも、歯にくっついて残りやすい。 ケーキ、あんこの串団子、クッキー、コーンスナック、菓子パン、ウエハース、チョコレート	糖分が多く含まれている。飲みすぎると歯が溶ける。 乳酸菌飲料、炭酸飲料
なりやすい	砂糖を多く含む。しかし、短時間で食べられる。 ゼリー、プリン、アイスクリーム、アイスキャンディー、ヨーグルト(加糖)	砂糖が多く含まれている。飲みすぎると歯が溶ける。 100%果汁、イオン飲料
なりにくい	砂糖を多く含むではない。または、自然の糖分で、食べかすも残りやすい。 おにぎり、干しいち、せんべい、サンドイッチ、ポテトチップス、チーズ、お茶、果糖、牛乳	砂糖が多く含まれている。飲みすぎると歯が溶ける。 お茶、果糖

マタニティスクール <b>要予約</b> 妊娠5～7カ月の妊婦が対象。男性(パパ)も参加可。全2回。	9月16日 9月30日	13:00～16:00
離乳食講習会 <b>要予約</b> 5～6カ月児の保護者が対象。4カ月児健診時でも予約可。	8月10日 9月14日	9:30～10:15 10:45～11:30
赤ちゃん広場 <b>要予約</b> 1カ月健診後～4カ月児と保護者(参加は1人)の交流会。パ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。	8月1日 9月5日	10:00～11:00
多胎児サークル 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。	9月15日	10:00～11:30
大人の歯科相談 <b>要予約</b> 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。	8月3日 8月17日	13:30～15:30
子どもの歯相談室 <b>要予約</b> 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)。	8月2日 8月17日 9月6日	13:30～15:30 9:30～11:00 13:30～15:30
食生活相談/生活習慣病予防相談 <b>要予約</b> 管理栄養士・保健師による相談。	8月17日 9月21日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 <b>要予約</b> 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。	8月16日 8月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。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。	8月2日 9月6日	9:30～11:00
骨粗しょう症予防検診(640円) <b>要予約</b> 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。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 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。

### 子育て支援課

☎343-5020 FAX343-5025

#### ▶親子でおもいきりあそぼう!

in家原大池体育館

体育館で運動して親子で楽しく遊びましょう。ふれあいあそびなどもあります。けが防止のため親子共に運動靴で参加してください。

**日時** 9月7日(水)10時30分～11時30分

**場所** 家原大池体育館(西区家原寺町1丁18-1)小アリーナ

**対象** 西区在住で1歳以上の未就園児とその保護者

**持物** 飲み物、動きやすい服装

**申込** 8月24～31日10～17時、市電子申請システムで。抽選20組。

#### ▶子育て支援コーディネーター個別相談会

認定こども園などの施設の情報を知りたい、どの施設を利用するか悩んでいるなどの相談に応じます。

**日時** 9月5・13・28日10時～、11時～、13時30分～、15時～(1人30分程度)

**対象** 認定こども園、保育所(園)、幼稚園などの利用を考えている西区在住の未就学児とその保護者や妊婦

**申込** 8月22～26日10～17時、市電

子申請システムで

イベント情報は  
こちら →



#### ▶ほほえみルームデビューしよう!

友達ができるか不安な方、ほほえみルームの利用が初めての方でも安心して参加できます。希望者は身体測定や子育て相談もできます。

**日時** 8月18日(木)13時30分～15時30分

**場所** 西区役所1階正面玄関横

**対象** 同ルームの利用が初めての未就学児とその保護者

**申込** 8月2～9日10～17時、電話(☎271-1949)で同課へ。抽選13組。

#### ▶区役所子育てひろば「ほほえみルーム」インターネット予約

未就学児とその保護者や妊婦が交流したり、おもちゃで遊んだりできる場です。

**日時** 月～金曜日(祝休日を除く)10～12時、13時30分～15時30分

**申込** 電話(☎271-1949)

か市電子申請システム(西区HP(QRコード)参照)で



### あなたのまちのココにも自治会!

皆さんの地域の自治会は、住みやすい環境になるよう、住民同士が協力しながら活動しています。西区の各小学校区では、子どもたちが安全に登校できるよう自治会員が中心となって見守り活動を行っています。自治会活動に興味のある方は **問** へ。

#### 問 西区役所自治推進課

(☎275-1902 FAX275-1915)



鳳校区見守り隊の活動

### ウェスティ

西区鳳東町6丁600 ☎275-0120 FAX275-0130  
休館日 月曜日

#### ▶リニューアルスペシャルコンサート

ウェスティホールのリニューアルオープンに先がけて、テレマン室内オーケストラの演奏会を開催します。

**日時** 10月22日(土)14時開演

**¥** 前売り(8月11日販売開始)  
大人1,500円、18歳以下500円  
先着500人

### 西図書館

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002  
休館日 8月1・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

#### ▶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。

8月6日は西図書館まつりのため、おはなし会はありません。西図書館まつりにぜひご参加ください。

りにぜひご参加ください。

#### ▶8月のブックフェア

▷一般向け=おもいきりアウトドア

▷児童向け=夏のにんぎもの

▷健康情報コーナー=涼しく過ごそう

#### 8月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

3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
5日(金)	10:00-11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
6日(土)	10:00-11:30	浜寺三光会館
16日(火)	14:50-15:50	浜寺元町5丁・旧地車庫前
24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
26日(金)	10:00-11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
27日(土)	10:00-11:30	浜寺三光会館
30日(火)	14:50-15:50	浜寺元町5丁・旧地車庫前
9月1日(木)	15:00-16:15	津久野小学校 正面玄関前