

新型コロナウイルス感染拡大のため、イベントは変更・中止となる場合があります。開催状況は各問合せ先でご確認ください。



## 地域包括支援センター

西基幹型包括支援センター  
☎275-0009 FAX275-0140

### ▶認知症介護者家族の交流会

介護中の困りごとや不安に思うことなどを参加者同士で話しましょう。認知症に関する情報を提供します。

〔日時〕11月8日(火)13時30分～14時30分

〔場所〕西図書館(西区鳳南町4丁444-1)

〔対象〕家族が認知症になり介護をしている方や不安を感じている方(診断の有無は問いません)

〔申込〕11月2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へ。先着順。

## 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

簡単な動きで心と体を元気にします。動きやすい服装で。先着順。

〔日時〕11月9日10～11時、11月26日13時30分～14時30分

〔対象〕市内在住の60歳以上の方

## ウェスティ

西区鳳東町6丁600 ☎275-0120 FAX275-0130  
休館日 11月7・14・21・28日

### ▶歩いて学ぶ堺の歴史

浜寺公園駅旧駅舎や浜寺公園を歩きながら歴史を学びます。

〔日時〕11月24日(木)13～15時30分

〔集合場所〕南海線浜寺公園駅西出口(西区浜寺公園町2丁188)

〔料〕1,000円 〔申込〕ウェスティ〔HP〕参照。先着順。



## 西保健センター

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

### ▶体幹トレーニング教室

〔日時〕11月17・24日、12月8・22日、1月5日10～11時30分(全5回)

〔対象〕西区在住の方

〔申込〕11月2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。先着順。

口腔ケアなどについて学びます。

〔日時〕11月30日～来年2月22日の水曜日(12月28日を除く)9時30分～11時30分(全12回)

〔対象〕65歳以上で全回参加でき、介護認定を受けていない方(年度内1回のみ参加可)

〔申込〕11月2～9日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。抽選。

### ▶おいしい調理勉強会

栄養不足を予防する食事の話やメニューの紹介をします。

〔日時〕11月29日(火)13時30分～14時30分

〔対象〕おおむね65歳以上の方

〔申込〕11月2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。先着順。

### ▶マタニティスクールミニ

〔日時〕12月8日(木)13～16時

〔対象〕市内在住の妊婦とその家族(1人)

〔申込〕電話かFAX、電子申請システム(西区〔HP〕〔QRコード〕参照)で。先着順。

### ▶ひらめき脳トレプラス教室

認知症予防のための運動や食生活、



カミカミ・パクパク離乳食講習会 要予約 8～11カ月児の保護者が対象。	12月7日	9:30～10:15 10:45～11:30
離乳食講習会 要予約 5～6カ月児の保護者が対象。4カ月児健診時でも予約可。	11月9日 12月14日	9:30～10:15 10:45～11:30
赤ちゃん広場 要予約 1カ月健診後～4カ月児と保護者(参加は1人)の交流会。	11月7日 12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。	11月17日 12月15日	10:00～11:30
成人の歯科相談 要予約 検診と相談、歯磨き指導。16歳以上の方・妊婦が対象。	11月2日 11月16日	13:30～15:30
子どもの歯相談室 要予約 検診と相談、フッ素塗布(対象者条件あり)。赤ちゃん～中学生が対象。	11月16日 12月6日	9:30～11:00 13:30～15:30
食生活相談/生活習慣病予防相談 要予約 管理栄養士・保健師による相談。	11月16日 12月21日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 要予約 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。	11月10日 11月15日 11月22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。	11月1日 12月6日	9:30～11:00
骨粗しょう症予防検診(640円) 要予約 骨密度測定。18歳以上の方が対象。市民税非課税世帯などの方は無料。	11月15日 1月17日	午前

※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。

## 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ます。

〔日時〕11月17日(木)11～14時

〔場所〕西区役所1階玄関ホール

〔問合せ〕西区障害者基幹相談支援センター  
(☎271-6677 FAX274-7700)

## 西消防署



堺市消防局キャラクター  
「タッシー」

☎274-0119 FAX271-1122

### ▶住宅防火について

これからの季節は空気が乾燥することで火災が増加する傾向があります。

自宅での火災予防のため、次のことを必ず守りましょう。

- ▷タバコの火はしっかり消す
- ▷ストーブの近くに燃えやすい物を置かない
- ▷台所を離れる際はコンロの火を消す
- ▷電気器具のたこ足配線をしない
- ▷コンセントにほこりを付着させない
- ▷家の周りは整理整頓を行い、放火されない環境を作る



## 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、近隣住民の交流や地域の活性化を目的に、スポーツ大会などのさまざまなイベントを開催しています。自治会に加入し

て、近隣住民同士で楽しく交流しましょう。

〔問合せ〕西区役所自治推進課

(☎275-1902 FAX275-1915)



上野芝校区スポーツ大会



浜寺東校区ふれあいスポーツ大会



## 西図書館

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002

休館日 11月7・14・21・28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〕11月10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  
先着順。

### ▶赤ちゃんといっしょ&健康相談

〔日時〕11月16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〕11月9日10時から直接か電話で同館へ。先着順。

### ▶まちの保健室

気軽に健康相談in図書館

〔日時〕11月16日(水)10時30分～12時

〔場所〕同館2階ラーニングスペース  
先着順。

### ▶がん情報最前線についてのミニ講座&がん相談

フェイクニュースに引っかからず、正しい医療情報を知る方法とがんの最新情報を学びます。

〔日時〕11月27日(日)14～15時、がん相談は15～16時

〔場所〕同館2階ラーニングスペース

〔講師〕堺市立総合医療センターのがん看護専門看護師

〔申込〕11月4日10時から直接か電話で同館へ。先着順。

### ▶絵本と落語と人形劇

第1部は笑福亭鶴笑さんによるパペット落語と人形劇団シャボン玉による人形劇、第2部は鶴笑さんと人形劇団代表者、図書館員による対談や絵本の紹介をします。

〔日時〕12月11日(日)第1部14～15時15分、第2部15時15分～16時

〔場所〕同館2階ラーニングABCD

〔申込〕11月11日10時から直接か電話で同館へ。

先着順。



※交通事情により遅れることがあります

### 11月移動図書館

浜寺公園駅前	2・16・30日	10:00～11:00
石津太神社境内前	2・16・30日	14:50～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	4・18日	10:00～11:00
浜寺三光会館	5・19日	10:00～11:30
浜寺元町5丁・旧地車庫前	8・22日	14:50～15:50
津久野小学校正面玄関前	10・24日	15:00～16:15
浜寺船尾会館内	16・30日	13:30～14:30