

## 400ml献血にご協力を

12月は府献血推進月間です。冬は血液が不足しますので、協力をお願いします。

**日時** 12月23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** 男性17歳・女性18～69歳の健康な方(65歳以上の方は60～64歳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)



## スマホ教室

日時	内容
1月6日(金) 10～12時15分	LINEの初期設定・友達登録・トークの方法
1月16日(月) 10～12時15分	ネット・音声検索、ネット使用時の注意点、写真・動画撮影など
1月23日(月) 10～12時15分	LINEのスタンプ機能・写真共有・電話・グループトークの方法

**場所** 西老人福祉センター(西区鳳東町6丁600)

**対象** 初めてスマホを使用する方、操作方法に不安がある方など

**申込** 12月5～9日、電話かFAXで氏名、電話番号、希望日をICTイノベーション推進室(☎228-7264 FAX228-7848)へ。抽選。複数の教室申込可。

収集した個人情報は、共催のMXモバイリングに共有します。

当日はスマホを貸し出しします。(自分のスマホは使用不可)

## 西保健センター

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

### ▶12月1日世界エイズデー

世界エイズデーは、エイズのまん延防止とエイズ患者・HIV感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHOが1988年に制定しました。

同センターでは、エイズ相談やHIV検査を実施しています。(下表参照)

### ▶減らしおキッチン～減塩メニュー提供協力店～

減らしおキッチンは、塩分控えめで体に優しいメニューを提供する店です。減塩メニューはいずれも塩分濃度が1%以下の汁物です。協力店舗などは市 **HP** (QRコード)参照。

同センターでは塩分測定器の貸し出しや減塩レシピの配布をしています。



やさしい風  
西区鳳東町4丁365-1



wabi-sabi 発酵と珈琲と。  
西区浜寺昭和町1丁157

多胎児サークル <b>対象</b> 就学前の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方	12月15日 1月19日	10:00～11:30
カミカミ・パクパク離乳食講習会 <b>要予約</b> <b>対象</b> 8～11カ月児の保護者	12月7日	9:30～10:15 10:45～11:30
離乳食講習会 <b>要予約</b> <b>対象</b> 5～6カ月児の保護者	12月14日 1月11日	9:30～10:15 10:45～11:30
赤ちゃん広場 <b>要予約</b> <b>対象</b> 1カ月健診後～4カ月児と保護者	12月5日 1月16日	10:00～11:00
大人の歯科相談 <b>要予約</b> <b>対象</b> 16歳以上の方・妊婦	12月7・21日 1月4日	13:30～15:30
子どもの歯相談室 <b>要予約</b> <b>対象</b> 赤ちゃん～中学生	12月21日	9:30～11:00
	12月6日 1月10日	13:30～15:30
食生活相談／生活習慣病予防相談 <b>要予約</b>	12月21日 1月18日	9:30～11:00
精神保健福祉相談 <b>要予約</b>	12月8・20・27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 <b>対象者</b> 条件あり。HTLV-1検査のみ有料。	12月6日 1月31日	9:30～11:00
骨粗しょう症予防検診(640円) <b>要予約</b> <b>対象</b> 18歳以上の方	1月17日 2月21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。

## 西区写真展の作品を募集

3月2～15日に西区役所玄関ホールで開催する写真展の作品を募集します。

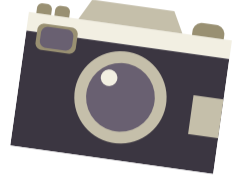
1人1点のみ。写真展には全応募作品、堺トラム車内には入賞作品を展示します。入賞者には賞状と記念品を郵送します。応募作品は本紙や西区SNSなどに掲載する場合があります。

**応募期間** 12月1～28日(必着) **対象** 西区在住・在勤・在学の方

**テーマ** あなたの好きな西区の風景や街並み

**応募条件** ▷おおむね1年以内にカメラか携帯電話、スマホなどで撮影したもの(カラー、モノクロは問わず)  
▷合成、変形、加筆などの画像処理や加工したと事務局が判断したものは不可  
▷応募作品の返却不可

▷被写体の肖像権の了解を得たもの



### 応募方法

	電子申請システムの場合	郵送の場合
作品規格	10MB以下のJPEG形式のファイルの画像データ(600KB以上でない場合、鮮明にプリントできない場合があります) ※展示用にプリントする際、多少のトリミングを行うことがあります。	2Lサイズ(127mm×178mm)にプリントしたもの。
応募方法	電子申請システム(QRコード) ※応募期間外は表示されません。	住所、氏名(ふりがな)、生年月日(学年)、電話番号、題名、撮影場所、写真にまつわるコメント(100字以内)を記載したものを写真の裏面に貼り付け <b>問</b> へ。

**問** 西区写真展実行委員会事務局(〒593-8324 西区鳳東町6丁600 西区役所自治推進課内 ☎275-1902 FAX275-1915)

## 西老人福祉センター

西区鳳東町6丁600 ☎275-0850 FAX275-0860

**対象** 市内在住の60歳以上の方

先着順。

### ▶いきいき道場

楽しく脳トレをします。

**日時** 12月13日(火)13時30分～14時10分

### ▶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。

**日時** 12月14日10～11時、12月24日13時30分～14時30分

## 西図書館

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002  
休館日 12月5・6・12・19・26日～1月4日  
返却ポスト 12月28日17時～1月4日9時使用不可  
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** 12月8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

手遊びや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** 12月21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** 12月14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

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** 12月21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。

### 12月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

浜寺公園駅前	14・28日	10:00～11:00
石津太神社境内前	28日	14:50～15:50
サンヴァリエ津久野集会所前	2・16日	10:00～11:00
浜寺三光会館	3・17日	10:00～11:30
浜寺元町5丁・旧地車庫前	6・20日	14:50～15:50
津久野小学校正面玄関前	8・22日	15:00～16:15
浜寺船尾会館内	14・28日	13:30～14:30

### ▶わくわくタイム

第1部は人形劇など、第2部は昔話やパネルシアターなどをします。

**日時** 12月25日(日)第1部14～14時30分、第2部14時45分～15時15分

**場所** 同館2階ラーニングABCD

**対象** 第1部2～4歳児、第2部5歳～小学生

**申込** 12月7日10時から直接か電話で同館へ。先着順。

### ▶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

先着順。

### ▶12月のブックフェア

▷一般向け=書評で読む、書評を読む

▷児童向け=もう一度読みたいなつかしい作品いろいろ

▷健康情報コーナー

=寒さに負けない

からだづくり

