

西老人福祉センターの催し

西区鳳東町6丁600
☎275-0850 FAX275-0860

【対象】市内在住で60歳以上の方
先着順

【日時】7月29日(火)13時30分～15時

【持物】スマートフォン

【申込】7月2日から直接か電話で同センターへ。

▶歴史講座

大鳥大社をはじめ、西区ゆかりの建造物について学びます。

【日時】7月24日(木)13時30分～14時30分

▶スマホ教室

文字入力や電話のかけ方を学びましょう。

▶市民開放日

60歳未満の方も大歓迎です。小学生以下は保護者同伴。先着順。

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

韓国風のり巻きと食材を選んでオリジナルスープ作りをします。「早ね早おき朝ごはん」をテーマに管理栄養士から話をします。親子で食の大切さを楽しく学びませんか。

【日時】7月23・25日10～13時30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)

【持物】エプロン、三角巾、上履き、筆記用具、飲み物、塩分測定用の汁物

【申込】7月3日12時30分～10日12時30分、電子申請システムで。先着順。





▶骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症は骨が弱くなり、骨折や腰痛を起こす危険性が高くなる病気

です。自分の骨の状態を知るために健診を受けましょう。

【日時】7月24日(木)午後

【対象】市内在住で18歳以上の方(年度内1回のみ可。骨粗しょう症で治療中の方は主治医に相談してください。)

【有料】【申込】7月3～9日9～17時、電話か電子申請システムで。先着順。



▶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、集中力を養う、体幹を鍛えるなどの効果があります。親子で動物なりきりポーズなどを楽しみながら、ヨガを体験してみませんか。口の健康やバランスの良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29日(火)10～11時30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2日12時30分～18日13時、電子申請システムで。先着順。



マタニティスクール	要予約	7月18日	13:00～16:00
【対象】	西区在住の妊婦とその家族		
離乳食講習会	要予約	7月2日 8月7日	10:15～11:15
【対象】	西区在住で5～6カ月児の保護者		
赤ちゃん広場	要予約	7月7日 8月4日	9:30～11:30
【対象】	市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者		
多胎児交流会		7月10日	10:00～11:30
【対象】	市内在住で就学前の多胎児・多胎児の妊婦とその家族		
成人の歯科相談	要予約	7月9・30日	13:30～15:30
【対象】	市内在住で16歳以上の方		
子どもの歯相談室	要予約	8月5日 7月16日	13:30～15:30 9:30～11:00
【対象】	市内在住の乳幼児～中学生		
食生活相談／生活習慣病予防相談	要予約	7月16日 8月20日	9:30～11:00
精神保健福祉相談	要予約	7月10・15・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		8月5日 9月2日	9:15～10:45
対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。			

※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。

妊婦や乳幼児のママ・パパへの
情報や教室の案内はこちら→

大人の方への情報や
教室の案内はこちら→

参議院議員通常選挙

投票日 7月20日(日)7～20時

▶期日前投票

【期間】7月4～19日8時30分～20時(7月15日以降は21時まで)

【場所】西区役所地下会議室

西区の有権者は西区役所の期日前投票所で投票できます。
来場には、公共交通機関の利用にご協力ください。
投票できる方の要件など、詳しくは広報さかい8ページ参照。

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



期日前投票最終日が近付くと
混雑するよ。時間に余裕をもっ
て、投票に来てね。

家原大池体育館情報

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718 FAX271-1793
休館日 7月23日
開館時間 8～21時

▶生活筋力ゆっくり体操

日常生活でできる筋力トレーニングを紹介しします。その他のスクール情報など、詳しくは同館【HP】(QRコード)参照。

【日程】7月1・8・15日、7月7・14・21日(全3回)

【対象】60歳以上の方

【有料】【要申込】先着順



 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7・14・28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。

▶おはなし会

昔話を聞いたり、絵本を読んでもらったりしましょう。

【日時】7月5・12・19日15～15時30分

【場所】同館4階おはなし室

▶わくわくタイム

第1部は人形劇「おいもほり」、第2部は写真集「堺市の130年」を使って昔の堺についておはなしをします。

【日時】7月6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階ラーニングスペースABCD

【対象】第1部2～4歳児、第2部5歳児～小学生

▶あつまれ!絵本のお部屋♪

【日時】7月10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

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】7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16日(水)10時30分～12時

【場所】同館2階ラーニングスペース

▶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を養成する講座です。

【日時】7月20日・8月3日13～15時30分、8月9日14～16時15分(全3回)

【場所】同館2階ラーニングスペースAB

【対象】全回参加できる小学4～6年生

【申込】7月2日10時から直接か電話、FAXで氏名、電話番号、小学校、学年を同館へ。

▶7月ブックフェア

▷一般向け＝青色の本集めました
▷児童向け＝夏休みに読んでみよう
▷健康情報コーナー＝夏を乗り切ろう

7月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

津久野小学校 正面玄関前	3・17日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	4・18日、8月1日	10:00～11:00
浜寺三光会館	5・19日	10:00～11:30
浜寺元町5丁・旧地車車庫前	8・22日	14:50～15:50
浜寺公園駅前	9・23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