



### 西老人福祉センターの催し

☎275-0850 FAX275-0860

次の催しを開催します。いずれも西老人福祉センター(西区鳳東町6丁600)大広間で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。先着各30人。  
▷堺コッカラ体操=楽しく体を動かしながら脳を活性化させ、心と体を元気にする体操です。

10月9日、午前10~11時、10月26日、午後1時30分~2時30分。動きやすい服装で。

▷自転車安全講習会=自転車に乗る際の交通ルールを学びます。  
10月29日(火)、午後2~3時。



### 地域包括支援センターだより



#### 悪徳商法に気を付けよう

高齢の方は悪徳商法などの被害に遭っていることに気が付かなかつたり、相談をためらったりすることがあります。1人で悩みを抱えず、家族や警察、消費生活センター(☎221-7146 FAX221-2796)などに相談しましょう。  
トラブルを未然に防ぐために、家族や

周囲の方は次のことに注意して見守りを行うことが大切です。

- ▷見慣れない人が出入りしている
  - ▷自宅に見慣れない段ボールが積まれている
  - ▷金融機関やコンビニで電話をしながらかATMを操作している
- 西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)。



### 西図書館からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1 鳳保健文化センター4階 ☎271-2032 FAX271-3002

開館時間  
火~金曜日=午前10時~午後8時  
土・日曜日、祝日=午前10時~午後6時  
休館日 10月7・15~18(資料点検・整理期間のため)・21・28日

いずれも西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30人。

▶おはなし会  
おはなしや絵本、紙芝居などを楽しむ子ども向けの催しです。  
10月5・19・26日、午後3~3時30分。

▶あつまれ!絵本のお部屋!  
幼児向けの絵本の読み聞かせです。  
10月10日(木)、午前11~11時30分。

▶手話おはなし会  
手話で絵本の読み聞かせなどを楽しむ

子ども向けの催しです。どなたでも参加できます。

10月12日(土)、午後3~3時30分。  
▶赤ちゃんといっしょ~親子のためのおはなし会~  
手遊びや絵本の読み聞かせを行います。

10月23日(水)、午前10時30~50分、10時50分~11時10分。どちらも同じ内容です。赤ちゃんとその保護者が対象。

▶絵本だいすき広場  
展示している絵本を自由に取って、親子で楽しく絵本とふれあう催しです。読み聞かせや絵本の紹介も行います。

10月27日(日)、午前11時30分~午後3時。出入り自由。読み聞かせは、午前11時30分、午後2時。

▶10月のブックフェア  
▷一般向け=「月を見上げて」  
▷児童向け=「このスポーツが好き」  
▷健康情報コーナー=「女性の健康」

### 西区ボランティアオリエンテーション講座

受講生募集

ボランティア活動についての説明やボランティア活動をしている方との交流を通じ、活動のルールや体験から得た楽しさなどを学びます。ボランティアへの理解を深め、自分に合った活動を探してみませんか。

10月25日(金)、午後1時30分~3時、西区役所2階会議室で。ボランティアを

始めてみようという方や、ボランティア活動に関心のある方が対象。無料。

■10月2日から電話かFAX、電子メールで、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、堺市社会福祉協議会西区事務所(☎275-0255 FAX275-0266 3-inishi@sakai-syakyu.net)へ。先着20人。

### 移動図書館

#### 10月の西区巡回日程



4日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	18日(金)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
8日(火)	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	22日(祝日)	14:50~15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
9日(水)	10:00~11:00	浜寺公園駅前	23日(水)	10:00~11:00	浜寺公園駅前
	13:30~14:30	浜寺船尾会館内		13:30~14:30	浜寺船尾会館内
10日(木)	14:50~15:50	石津太神社境内前	24日(木)	14:50~15:50	石津太神社境内前
	15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前		15:00~16:15	津久野小学校正面玄関前
12日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館	26日(土)	10:00~11:30	浜寺三光会館
			11月1日(日)	10:00~11:00	サンヴァリエ津久野集会所前

※交通事情により遅れることもあります。  
※西区以外の巡回日程などは中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)へお問い合わせください。  
※図書館ホームページでもご覧いただけます。

### 西区在住の栄養士、歯科衛生士の資格をお持ちの方へ 歯っぴー栄養クラブ会員募集&研修会開催

#### ▶歯っぴー栄養クラブ会員募集

地域の皆さんの食生活や口の健康維持をサポートする栄養士・歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」の会員を募集しています。詳しい活動内容は市ホームページ参照。

#### ▶研修会参加者募集

大阪大学准教授・久保庭雅恵さんを講師に招き、「知っておきたい食べる機能

の基礎」をテーマに研修会を開催します。

10月11日(金)、午後1時30分~3時、西保健センター1階大会議室で。栄養士か歯科衛生士が対象。無料。

■電話かFAXで氏名、電話番号、職種を書いて、10月9日までに健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)か、西保健センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。先着30人。

### がん緩和ケア普及イベント

がんと診断された時から緩和ケアを行うために「もっと身近に緩和ケア in 堺」を開催します。がんや緩和ケアの医療専門職によるミニ講演会や相談コーナーなどがあります。  
10月27日(日)、午前10時~午後4時、

おとりウイングス(西区鳳東町7丁733)で。無料。直接会場へ。

■大阪府がん相談支援センター(☎252-3561 FAX255-8203)か健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)。



### 西保健センターつうしん

西区鳳南町4丁444-1

☎271-2012 FAX273-3646

※駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。



事業名	日程	時間	対象・内容
マタニティスクール(予約制) 無料 男性(リビ)も参加可 1クール3回	11月8日	13:00~16:00	妊娠5~7カ月の妊婦が対象。 1回目:赤ちゃんを迎える準備・もくろみ学習(リビの参加可能) 2回目:妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診 3回目:分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
	11月15日	10:00~15:00	
	11月22日	13:00~16:00	
離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時でも予約可	10月2日 11月6日	10:30~11:30	生後5~6カ月の子どもとその保護者が対象。 離乳食初期の話と調理実演。
BCG予防接種 無料	10月1日 10月15日	13:00~15:00	生後5カ月児に個別通知。1歳未満が対象。 受付時間12:45~13:40
赤ちゃん広場 無料 (多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	10月7日 11月11日	10:00~11:30	第1子で、1カ月健診後~生後6カ月までの子どもとその保護者の交流会。希望者には保健師や助産師などによる個別相談。 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。 10月は身体測定。11月は栄養士の話。
大人の歯科相談(予約制) 無料	10月7日 10月28日	13:30~15:30	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。成人・妊婦が対象。親子で歯科相談も可。
子どもの歯相談室(予約制) 無料	10月8日 10月23日	9:30~11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月~3歳11カ月の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。
食生活相談(予約制) 無料	10月1日 11月5日	9:00~11:00	管理栄養士による生活習慣病予防など食生活についての相談。
精神保健福祉相談(予約制) 無料	10月10日 10月15日	14:00~16:00	こころの病気・アルコール問題等で悩む方やその家族の相談。
一般健康相談(血液検査)	10月1日 11月5日	9:00~11:00	エイズ相談・検査(無料)。診断書の発行はできません。梅毒・クラミジア(エイズ検査とセットの場合は無料)風しん抗体検査(対象者条件あり)結果は後日保健センターで渡します。
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	10月15日	受付 9:00~9:15 10:00~10:15	検診と結果説明。医師・管理栄養士と保健師による相談。検診時間は1時間程度。

他に次の健診・相談を行っていますので、詳しくはお問い合わせください。  
※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)※個別通知します。転入転出のときは保健センターへご連絡ください。※育児相談 ※アレルギー・ぜん息予防教室 ※難病に関する相談 ※調理従事者などの検便(腸内病原菌)検査受付(有料)※月~金曜日(年末年始、祝日を除く)、9:00~11:00

#### 託児つき子宮がん検診

検診車による託児つき子宮がん検診を実施します。  
11月21日(木)、午後1時30分~3時30分受け付け、西保健センターで。20歳以上の偶数年齢の女性が対象。無料。託児あり(1~3歳児が対象)。  
■電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号、子どもの氏名・月齢を書いて、11月3日までにがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。先着順。

#### 肺がん・結核検診(胸部X線検査) 受付時間

日程	実施場所	受付時間
10月24日(木)	上野芝町会館	13:30~15:30
11月11日(月)	西保健センター	9:00~11:00

40歳以上の方が対象。直接会場へ。たんの検査の追加(無料)は検診日の10日前までに予約が必要。詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。肺がん・結核検診は4月1日から来春3月31日の間で1回のみ無料で受診可。

#### 胃がん検診・大腸がん検診

日程	実施場所	受付時間	申込締切日
11月13日(水)	浜寺船尾会館	9:00~ 11:00	10月27日
11月18日(月)	西保健センター		11月3日
12月8日(日)	西保健センター		11月24日

50歳以上の偶数年齢の方が対象。無料。大腸がんのみの受診は不可。  
■上記締切日までに(12月8日の受け付けは10月2日から)がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

#### 食育体験講座「パティシエと作るカフェごはん&野菜スイーツ」

調理を通じて、食育について楽しく学びます。家で簡単に作れる食事とデザートを地元のパティシエから教わります。メニューは、サーモンときのこのクリームスパゲティ、野菜のマリネ風サラダ、ニンジンのシフォンケーキです。  
10月30日(水)、午前10時~午後1時30分、西保健センターで。エプロン、三角巾を持参。無料。  
■10月2~16日に電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、同センターへ。先着24人。