

ウェスティ イベント情報

西区鳳南町6丁600 ☎275-0120(休館日=11月5・11・18・25日) FAX275-0130

次の催しを行います。内容や申込方法などは、ウェスティホームページ参照。

▶陶芸体験教室「干支の置物作り」

11月16日(土)、午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。費用中学生以上2,800円、5歳児以上1,700円、親子ペア(大人・子ども各1人)4,000円。先着各25人。

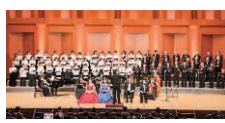
▶ウェスティ陶芸サークル作品展【写真】

11月16・17日、午前10時～午後5時、2階ギャラリーで。観覧無料。直接会場へ。



▶歌びで歌をつなぐ第九コンサート

【写真】



12月22日(日)、午後2時開演。前売券1,200円。当日券は300円増し。
 ▶迎春フラワーアレンジメント教室
 12月28日(土)、午後1時30分～3時30分。費用中学生以上2,900円、小学生2,400円。先着28人。
 ▶文化講座の受講生を募集
 ▷ドラム塾 ▷こども硬筆 ▷ヴァイオリン塾 ▷骨盤ピラティス ▷リトミック教室 ▷ダンス&ポカリスクール

ひらめき脳トレプラス教室 ～楽しく通ってアタマもカラダも元気に～

認知症予防を中心に運動や口の機能向上、元気を保つ食生活について学びます。有酸素運動や読み書き計算などの知的プログラム、口腔ケア、口の体操、食生活ワンポイントアドバイスなどを行います。
 12月5日～来年2月27日の年始を除く木曜日(全12回)、午前9時30分～11時30分、西保健センターで。65歳以上で全回

参加でき、介護認定を受けていない方が対象。無料。4月1日から来年3月31日の間で1回のみ参加可。
 ☎電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、11月5～15日に同センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。初めて受講する方を優先のうえ、抽選20人。

オトナのためのお口の健康教室

口の健康づくりについて実践的に学びます。歯周病と全身の関連についての話や効果的な歯磨き実習、口の体操などを行います。教室を修了した方は、歯や口の健康づくりボランティアグループの西8020メイト会へ参加できます。

日程は表のとおり。原則全回参加できる方が対象。無料。
 ☎電話かFAXで氏名、電話番号、生年月日を書いて、西保健センター(☎271-2012 FAX273-3646)へ。先着20人。

日程	時間	内容
11月22日(金)	13:30～15:30	歯科医師講話「歯周病予防のはなし」 歯科衛生士講話「元気な歯や口を保つために」
11月28日(木)	個別に案内(おおむね13:30～16:00)	歯科健診 個別の歯磨き実習
12月4日(水)	13:30～15:30	言語聴覚士講話「お口の機能を学びましょう」

司法書士による 休日・夜間無料法律相談会

相続、遺言、不動産、成年後見などの手続きについて相談できます。電話相談はできません。
 11月2日、午後1～4時、11月20日、午後6～9時、司法書士総合相談センター(堺東駅前)で。要予約。予約は大阪司法書士会堺支部(☎080-4233-4040(土・日曜日、祝日を除く)、午前10時～午後4時)へ。
 ☎同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)。

本ほどもどろ 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 11月11・18・25日、12月2・3日
 ▶おはなし会
 子ども向けの昔話の語り聞かせや絵本の読み聞かせなどを楽しみむしです。
 11月2・9・16・23・30日、午後3～3時30分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着各30人。
 ▶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。
 11月14日(木)、午前11～11時30分、西図書館おはなし室で。無料。直接会場へ。先着30人。

▶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。
 11月20日(水)、午前10時30～50分、午前10時50分～11時10分、西図書館おはなし室で。どちらも同じ内容です。赤ちゃんとその保護者が対象。無料。直接会場へ。先着各30人。
 ▶読書会
 同じ本を読んで、感想を語り合いませんか。本は図書館で用意します。
 毎月第2金曜日、午前10時30分～午後0時30分、西図書館3階会議室で。無料。
 ☎電話か直接で同館へ。
 ▶11月のブックフェア
 ▷一般向け=「お金のはなし」
 ▷児童向け=「絵本のお部屋を楽しもう」(国際ソロプチミスト堺から寄贈された外国語絵本を展示します)
 ▷健康情報コーナー=「風邪に負けない!」

移動図書館 11月の西区巡回日程

1日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	15日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
5日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	19日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
	10:00～11:00	浜寺公園駅前		10:00～11:00	浜寺公園駅前
6日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	20日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内
	14:50～15:50	石津太神社境内前		14:50～15:50	石津太神社境内前
7日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	21日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
9日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	23日(祝日)	10:00～11:30	浜寺三光会館
			29日(金)	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。



11月8日はいい歯の日。歯や口の健康も大切にしましょう

健康な歯ぐきは、奇麗なピンク色で引き締まっていますが、歯周病になると、プロクコと赤く腫れぼたくなってきます。定期的な歯科検診と毎日の丁寧な歯磨きにより歯周病は予防できます。奇麗な歯と歯ぐきで、さわやかな笑顔のいい笑顔をめざしましょう。西保健センターでは、歯と歯ぐきの健康チェックが受けられる「成人の歯科相談」を左表のとおり実施しています。この機会に受けとみませんか。

胃がん・大腸がん検診

12月8日(日)、午前9～11時受け付け、西保健センターで。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。
 ☎11月24日までにがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

おいしい調理講演会

年齢とともに食事の量が減ったり、食事の支度が面倒になって偏った食事になったりすると、体に必要な栄養が不足します。いつまでも元気で過ごすための食事について調理実習をおして学びます。講師は管理栄養士・時間栄養士さんです。メニューは、豚肉と白菜のかき煮、豆腐田菜、チンゲン菜ときのこの卵とし、ミルクゼンザいの予定です。

11月28日(木)、午前10時～午後1時30分、西保健センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。
 ☎11月5～18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20人。

スリムアップ教室

運動を始めたいけど、どうしたらいいかわからない、なかなか続けられないという方、美しい姿勢や健康的な体づくりについて学びます。
 11月29日(金)、午前10～11時30分、西保健センターで。西区在住で20～おおむね64歳以下の方が対象。無料。運動しやすい服装で、運動靴、タオル、飲み物を持参。
 ☎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。

健診	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(り)も参加可 1クール3回	11月8日 11月15日 11月22日	13:00～16:00 10:00～15:00 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・もく浴実習(り)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
離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時も予約可	11月6日 12月4日	10:30～11:30	5～6カ月の子どもの保護者が対象。 離乳食初期の話と調理実演。	
BCG予防接種 無料	11月5日 11月26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	11月11日 12月2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。	
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	11月21日 12月19日	10:00～11:30	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月は栄養士の話。12月はクリスマス会。	
成人の歯科相談(予約制) 無料	11月11日 11月25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	11月12日 11月27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	11月5日 12月3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	11月14日 11月19日 11月26日	14:00～16:00	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。	
一般健康相談(血液検査)	11月5日 12月3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	12月17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時間程度かかります。	

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