



### 地域包括 支援センターだより



#### 健康づくり・ 介護予防パネル展

住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するためには「健康づくり」「介護予防」「つながりづくり」が大切です。介護予防の取り組みや、健康情報、地域の集まりの場、介護が必要になっても自立した生活を送るための介護保険制度などを紹介する「健康づくり・介護予防パネル展」を開催します。

2月25日、午前10時～2月28日、午後3時、西区役所玄関ホールで。無料。直接会場へ。

健康づくりに関する資料【写真】なども配架していますので、自由にお持ち帰り



ください。  
相談などがある方は、近くの地域包括支援センター(下表)や西基幹型包括支援センターへ。  
西基幹型包括支援センター(☎275-0009 FAX275-0140)。

西区内地域包括支援センター (高齢の方の総合相談窓口です)			
名称	所在地	担当区域(小学校区)	電話・FAX 番号
西第1	西区浜寺石津町西5丁11-21(結いの里内)	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	☎268-5056 FAX268-5066
西第2	西区草部531(ウェルフォンテひのき内)	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	☎271-0048 FAX284-8875
西第3	西区津久野町1丁5-8(アーバンフォレスト103)	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	☎260-5022 FAX260-5033

### 家原大池体育館

西区家原寺町1丁18-1  
☎271-1718 FAX271-1793

アンチエイジングコース「脳活!手で踊るダンス」の参加者を募集します。手や指をリズムに合わせて動かして、脳や

体を元気にしましょう。運動が苦手な方も参加できます。

2月25日(火)、午前10時45分～11時45分、同館で。高校生以上が対象。費用600円。

☎電話が直接同館へ。先着25人。



### 胃がん・大腸がん検診

#### 日曜日検診の受診を

3月8日(日)、午前9時、西保健センターで。50歳以上で偶数年齢の方が対象。無料。大腸がん検診のみの受診は不可。

☎2月23日までに電話かFAXで住所、

氏名、生年月日、電話番号を、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。



### 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 2月3・10・17日・3月2日  
いずれも無料。直接会場へ。先着各30人。

▶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ます。

2月1・15・22・29日、午後3～3時30分、西図書館おはなし室で。

▶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。

2月8日(土)、午後3～3時30分、西図書館おはなし室で。

▶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。

2月13日(木)、午前11～11時30分、西図書館おはなし室で。

▶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います。

2月16日(日)、午前11時30分～午後3時、西図書館おはなし室で。読み聞かせは、午前11時30分・午後2時から。

▶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します。  
2月19日(水)、午前10時30～50分、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。

▶子ども哲学カフェ「みんなで聞いて、考えて、話そう」

子ども司書オープン講座として哲学カフェの体験講座を行います。ひとつのテーマについてみんなで考え、話し合います。一緒に語り合う楽しさを味わってみませんか。講師は大阪大学特任助教・鈴木径一郎さん。

2月24日(休日)、午後2～4時、西図書館3階会議室で。小学4年生以上の方が対象。

▶2月のブックフェア

▷一般向け=「お茶の世界」  
▷児童向け=「どうぶつ、かわいい!」  
▷健康情報コーナー=「アレルギーを知る」



### 移動図書館

#### 2月の西区巡回日程



4日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地庫庫前	18日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地庫庫前
	10:00～11:00	浜寺公園駅前		10:00～11:00	浜寺公園駅前
5日(水)	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	19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
6日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	20日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
8日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	22日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
14日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	28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になれます。



### 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。



#### 減塩にチャレンジ

▶簡単バランスクッキング～減塩編～  
栄養バランスの良い食事の大切さや、塩分控えめでもおいしく食べるコツについて、調理実習をとおして学びます。メニューは鶏肉のピカタ、春菊とごぼうの和え物など。管理栄養士による減塩の話や、歯科衛生士による歯周病予防の話もあります。  
2月27日(木)、午前10時～午後1時30分、西保健センターで。おおむね64歳以下の方が対象。無料。エプロン、三角巾、歯ブラシ、家庭のみそ汁500ml程度を持参。  
☎2月3～19日に、電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を、同センターへ。先着24人。  
▶減らしおキッチン(減塩メニュー提供店)  
健康な食生活を応援するため、市内協力店舗16店で減塩メニューを販売しています。西区では、やさしい風(鳳東4-365-1)で3月まで販売します。日ごろの食生活のヒントにしてみませんか。詳しくは、市ホームページ参照。

#### 肺がん・結核検診

胸部エックス線撮影を行います。  
3月2日(月)、午前9～11時受け付け、西保健センターで。40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。タン(無料)の検査(無料、受診条件あり)希望の方は2月20日まで予約が必要。詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

#### 「堺市成人歯科検診」を受けましょう

自分の歯でおいしく食事をするために、口の健康は重要です。オーラルフレイル(口腔機能の衰え)や歯周病を予防するため、市内の協力医療機関で、成人歯科検診を実施しています。満30・35・40・50・60・70歳、71～74歳、生活保護世帯の75歳以上の方が対象。費用500円。ただし、71～74歳の方は令和3年3月まで無料。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は、事前に西保健センターで印鑑を持参のうえ申請すれば無料。  
健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)が同センター。

#### くらしの健康講座「加齢とともに注意が必要な皮膚の病気」

加齢とともに皮膚の水分や皮脂が減少し、皮膚を保護するバリア機能が低下すると、かさつき、かゆみ、湿疹などの皮膚トラブルが起きやすくなります。皮膚の悩みや気になるほくろ、いぼについて、くめ皮膚科クリニックの医師が話します。  
2月18日(火)、午後2時、西保健センターで。  
☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号を、同センターへ。先着50人。

健診  
相談  
教室

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(りり)も参加可 1クール3回	3月13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・もく浴実習(りり)の参加可能) 2回目:食事の話と料理、歯の話と歯科検診 3回目:妊娠中の生活、分娩の経過、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
	3月18日	10:00～15:00	
	3月27日	13:00～16:00	
離乳食講習会(予約制) 無料 4カ月児健診時も予約可	2月5日 3月4日	10:30～11:30	生後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	2月4日 2月25日	13:00～15:00	生後5カ月児に個別通知。1歳未満の子どもの対象。 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	2月3日 2月20日 3月19日	10:00～11:30	第1子で、1カ月健診後～生後6カ月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。 2月は絵本の読み聞かせ。3月はお別れ会。
成人の歯科相談(予約制) 無料	2月10日 2月17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。
子どもの歯科相談(予約制) 無料	2月4日 2月26日	9:30～11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月～4歳未満の子どもの歯垢塗布あり(1回限り)。
食生活相談(予約制) 無料	2月4日 3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	2月13日 2月18日 2月25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)	2月4日 3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)。 結果は後日西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	2月18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、祝日除く) 9:00～11:00