

### 地域包括支援センターだより

#### 認知症の家族の方向け交流会

認知症の方を介護している家族向けの交流会【写真】を開催します。

介護をしている中での困りごと、不安に思うことなどを参加者同士で話し合い、リフレッシュしませんか。認知症に関する情報も提供します。家族が認知症になって日々介護をしている方や、今後の介護について不安を感じる方が対象。診断の有無は問いません。

5月12日(火)、午後1時30分～3時、西区役所地下1階会議室で。無料。

交流会に参加できない方も、認知症に関する相談がある方は、近くの地域包括



支援センター(下表)で相談に応じます。  
☎直接か電話、FAXで住所、氏名、年齢、電話番号を4月30日までに西基幹型包括支援センター(〒593-8324 西区鳳東町6丁600 ☎275-0009 FAX275-0140)へ。先着20人。

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

#### 西老人福祉センターの催し

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堺コッカラ体操をします。

4月8日、午前10～11時、4月25日、午後1時30分～2時30分、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。動きやすい服装で。先着各30人。

#### 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～

認知症予防のための有酸素運動や読み書き計算などの知的プログラム、口の機能向上のための口腔ケアや口の体操、元気を保つ食生活ワンポイントアドバイスなどを行います。

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。年度内に1回のみ参加可能。

☎電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を4月2～16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。

5月13日～7月29日の水曜日(全12回)、午前9時30分～11時30分、西保健

### 本ほど子ども 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、祝休日=午前10時～午後6時  
休館日 4月6・13・20・27日

▶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。

4月4・11・18・25日、5月2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。

4月9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。

4月15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。

☎直接か電話で同館へ。

▶4月のブックフェア  
▷一般向け=「ビジュアルブックあつまりました」  
▷児童向け=「はる、いっぱい」  
▷健康情報コーナー=「生活習慣病とは」



4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です

### 移動図書館

#### 4月の西区巡回日程



日	時間	巡回先	日	時間	巡回先
1日(水)	10:00～11:00	浜寺公園駅前	15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
	14:50～15:50	石津太神社境内前	14:50～15:50	石津太神社境内前	
4日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	16日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前	18日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
7日(火)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	21日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車庫前
	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	24日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前
10日(金)	10:00～11:00	サンヴァリエ津久野集会所前	30日(木)	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	5月2日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館

※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。



健診・相談	健診・相談	日程	時間	対象・内容
マタニティスクール(予約制) 無料	妊婦5～7カ月の妊婦が対象。	5月15日	13:00～16:00	妊婦5～7カ月の妊婦が対象。
男性(1/1)も参加可1クール2回	1回目:もく浴実習(1/1の参加可)、妊娠中の生活、分娩の経過の話 2回目:妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診	5月22日	10:00～15:00	1回目:もく浴実習(1/1の参加可)、妊娠中の生活、分娩の経過の話 2回目:妊娠中の食事の話と料理、歯の話と歯科検診
離乳食講習会(予約制) 無料	生後5～6カ月の子どもとその保護者が対象。	4月15日	10:30～11:30	生後5～6カ月の子どもとその保護者が対象。
4カ月児健診時も予約可	離乳食初期の話と調理実演。	5月13日	10:30～11:30	離乳食初期の話と調理実演。
B C G 予防接種 無料	生後5カ月児に個別通知。1歳未満の子どもが対象。	4月7日	13:00～14:30	生後5カ月児に個別通知。1歳未満の子どもが対象。
赤ちゃん広場 無料	受付時間12:45～13:40	4月6日	10:00～11:30	1カ月健診終了後～生後4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。
(多胎児サークル) ミックスベジタブル 無料	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。	4月16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。
成人の歯科相談(予約制) 無料	4月は身体測定。5月は新聞あそび。	4月13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・妊婦対象。親子で歯科相談も可。
子どもの歯科相談(予約制) 無料	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月～4歳未満の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。	4月14日	9:30～11:00	歯科医師による検診と相談。1歳6カ月～4歳未満の子どもにはフッ素塗布あり(1回限り)。
食生活相談(予約制) 無料	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。	4月7日	9:30～11:00	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	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。	4月9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。
エイズ相談/HIV検査 無料	HIV・梅毒・クラミジアのセット検査。診断書の発行不可。結果は後日西保健センターで渡します。	4月7日	9:30～11:00	HIV・梅毒・クラミジアのセット検査。診断書の発行不可。結果は後日西保健センターで渡します。
B型・C型肝炎検査 無料	過去に検査を一度も受けたことのない方が対象。結果は後日西保健センターで渡します。	4月7日	9:30～11:00	過去に検査を一度も受けたことのない方が対象。結果は後日西保健センターで渡します。
風しん抗体検査 無料	対象者条件あり。結果は後日西保健センターで渡します。	4月7日	9:30～11:00	対象者条件あり。結果は後日西保健センターで渡します。
生活習慣病予防相談(予約制) 無料	保健師などによる生活習慣病などに関する健康相談。	4月7日	9:30～11:00	保健師などによる生活習慣病などに関する健康相談。
骨粗しょう症予防検診(予約制) 有料	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。	5月19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。

上表以外にも次の健診・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)も個別通知します。転入転出のときは保健センターへ。※育児相談 ※難病に関する相談 ※HTLV-1検査(有料) ※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

### 肺がん・結核検診

日程	実施場所	受付時間
4月17日(金)	福泉小学校	13:30～15:30
4月23日(木)	浜寺昭和小学校	

胸部エックス線撮影を行います。40歳以上の方が対象。無料。直接会場へ。肺がん・結核検診の受診は4月1日から来年3月31日まで1回のみ受診可。  
たん検査(肺がん検診)の追加を希望の方は、検診日の10日前までに予約してください。  
詳しくは、がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

### 多胎児サークル「ミックスベジタブル」

双子や三つ子などの多胎児とその家族が集まってしゃべりをしたり、情報交換したりできる場を設けています。多胎児ならではの話を、ほっとできる時間、楽しい時間を過ごしましょう。自由遊び、自由交流、手遊び、ミニ講座などもあります。毎月第3木曜日(8月を除く)、午前10～11時30分、西保健センターで。市内在住の未就学の多胎児とその家族、多胎児を妊娠中の方が対象。無料。直接会場へ。内容など詳しくは、左表のとおり。



### 栄養士おすすめ減塩レシピを市ホームページに掲載

市では食育の大切さを伝えるために「さかい食育目標(さ…三食きちんと食べる、か…感謝して食を大切に、い…一緒に食べる)」を定めています。「三食きちんと、バランスよく、うすあじで、野菜をしっかり食べる」という食生活を実践しませんか。栄養士おすすめの減塩レシピは、「減らしおレシピ 堺市」で検索するか、市ホームページ参照。  
減塩レシピを参考に食生活を見直しましょう。

