



### 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 8月3・17・24・31日、9月1日

#### ▶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せん。8月14日(金)、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。

#### ▶8月のブックフェア

▷一般向け=「おもしろ BOOKS 探偵帖」▷児童向け=「このほん、おもしろかったよ」▷健康情報コーナー=「脳をリフレッシュ」

### 移動図書館

#### 8月の西区巡回日程



6日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前	21日(金)	10:00～11:00	サンワエレ津久野集会所前
8日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館	27日(木)	15:00～16:15	津久野小学校正面玄関前
18日(火)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車車庫前	29日(土)	10:00～11:30	浜寺三光会館
19日(水)	10:00～11:00	浜寺公園駅前	9月1日(日)	14:50～15:50	浜寺元町5丁・地車車庫前
	13:30～14:30	浜寺船尾会館内	9月2日(水)	10:00～11:00	浜寺公園駅前
14:50～15:50	石津天神社境内前	13:30～14:30		浜寺船尾会館内	
				14:50～15:50	石津天神社境内前

※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

☎271-2012 FAX273-3646



### 堺動画チャンネル 料理動画企画「堺おうちグルメ」

自宅での食事が増える中、ひと工夫することにより、楽しくおいしく作ることができ料理動画を公開しています。メニューは子どもに人気のハンバーグとフレンチトーストです。右の2次元コードからご覧になれます。



### 健康づくり自主活動グループ

西区では健康づくりのために自主的に活動しているグループがあり、西保健センターは仲間と一緒に取り組む健康づくりの活動を応援しています。自主グループは、学習グループやウォーキンググループ、体操グループがあります。いきいき元気に仲間づくりに参加してみませんか。詳しくは同センターにあるパンフレットでご覧になれます。

### 肺がん・結核検診



胸部エックス線撮影を行います。  
8月18日(火)、午後1時30分～3時30分、津久野小学校で。無料。直接会場へ。40歳以上の方が対象。たん検査(無料)の追加を希望する方は、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。肺がん・結核検診の受診は、4月1日～来年3月31日で1回のみ受診可。

## 食育体験！親子で作る簡単デザート 練乳ミルクゼリー



子どもと一緒に作れる簡単レシピです。夏休みに家で楽しくデザートを作ってみましょう。作ったゼリーは当日に食べさせてください。

電子レンジと  
コーヒーカップで  
簡単に作れるよ！



### レシピ

- ①耐熱容器に入れた牛乳を電子レンジで温め(目安は600W 2分30秒)、練乳を入れて混ぜる。
- ②①に粉ゼラチンを振り入れて、よく混ぜて溶かす。
- ③あら熱をとり、カップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。お好みのフルーツを盛り付けてできあがり。

### 材料(2人分)

- 牛乳 250cc
- 練乳 大さじ2
- 粉ゼラチン 5g
- 飾り用フルーツ

## 子育て支援課だより

☎271-1949 FAX343-5025

### ▶子育て支援コーディネーター個別相談会

認定こども園、保育所(園)、幼稚園などの利用を考えている人向けに、個別相談会を実施します。相談は電話でも可能です。

9月1・3・8・15・29日、午前10時、11時15分、午後1時30分、3

時(各30分程度)、ほほえみルーム奥(西区役所1階正面玄関横)で。未就学児とその保護者、妊婦が対象。無料。

☎8月27日、午前10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、子どもの年齢、希望日時を子育て支援課へ。先着各1人。

### 区役所子育てひろば ほほえみルーム再開

未就学児とその保護者や妊婦が交流したり、おもちゃで遊んだりできる場です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用定員を設け、事前予約をされた方を対象に利用を

再開しています。開設日時は月～金曜日(祝休日を除く)、午前10時30分～正午、午後1時30分～3時30分。予約は利用希望日2日前から先着順で受け付け。予約方法は、市ホームページや子育て応援アプリをご覧ください。

☎子育て支援課(☎271-1949 FAX343-5025)



## 地域包括 支援センターだより



### ▶権利擁護・認知症パネル展

9月8～14日正午、西区役所玄関ホールでパネル展を開催します。高齢者の権利擁護や認知症の正しい知識など次の内容について紹介します。

▷よくある消費者被害の例やトラブルを避けるポイント ▷成年後見制度の説明 ▷高齢者虐待の具体的な

内容 ▷認知症のさまざまな原因疾患や、診断・早期発見のポイント

▷地域包括支援センターの紹介  
身近な相談窓口の地域包括支援センター(下表)では、高齢者の権利擁護や認知症のほか、介護・健康・福祉・医療などの相談に応じます。

☎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(ウエ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



## むし歯予防のための おやつ選び



夏休みになり、子どものおやつ回数やジュースを飲む機会が増えていませんか。野菜ジュースやイオン飲料などの飲み物にも糖分が含まれています。

むし歯を予防するため、ジュースやおやつをだらだら飲んだり食べたりするのはやめましょう。下表を参考にやおやつやジュースの内容を見直してみましょう。

おやつ	飲み物
<p>砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い。</p> <p>グミキャンディー、アメ、キャラメル、アイスキャンディー(チューブ入り)、ガム(即糖入り)、ソフトキャンディー</p>	<p>タラタラ飲みや水がわりには飲まないようにしましょう。</p> <p>練乳ひいて飲むジュースやイオン飲料</p>
<p>砂糖を多く含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。</p> <p>ケーキ、あんこの串団子、クッキー、コーンスナック、菓子パン、チョコレート</p>	<p>タラタラ飲みや水がわりには飲まないようにしましょう。</p> <p>乳酸菌飲料、炭酸飲料</p>
<p>砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。</p> <p>ゼリー、プリン、アイスクリーム、アイスキャンディー、ヨーグルト(加糖)</p>	<p>寝る前に飲んだら、歯をみがくかうがいしましょう。</p> <p>100%果汁、イオン飲料</p>
<p>砂糖を多く含んでいない。または、自然の糖分で、食べがずも残りにくい。</p> <p>おにぎり、干しいち、小魚、せんべい、サンドイッチ、菓子パン、おにぎり、干しいち、小魚、せんべい、サンドイッチ、菓子パン</p>	<p>寝る前に飲んだら、歯をみがくかうがいしましょう。</p> <p>お茶、美露</p>