

## 子育て支援課 (美原地域子育て支援センター)

美原地域子育て支援センターでは、次の講座を開催します。

**■子育て講座**  
「バクバク、もぐもぐ講座へひとくふう、食事がおいしいおやつになるよ!」をテーマに、おやつメニューを紹介し、講師は堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部(美原ヘルスメイト)。

2月6日(金)、午前10時15分~11時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で、未就学児とその保護者や子どもの食事に関心のある方が対象。無料。

☎1月6日から直接か電話、



FAXで氏名、電話番号、子どもの氏名、校区を書いて、同センターへ。先着25組。

**■こども館であそぼう**  
校区のこども館に出掛け、親子のふれあい遊びや簡単なおもちゃ作りをします。

1月22日(木)、午前10時15分~11時30分、こども館ひらお(美原区平尾185)で。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

**■プレママに参加しませんか**  
赤ちゃん向けの簡単なおもちゃを作ったり、おしゃべりしながら友達をつくりませんか。

1月13・26日、午前10~11時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。妊娠中の方が対象(未就学児の同伴も可)。無料。直接会場へ。

## のびやか健康館 室内テニス初心者 無料体験レッスン

初心者がテニスを室内で楽しめるレッスンです。いずれも同館(北区金岡町2760-1)で。

1月19日(月)、①午後1時45分~2時45分、②午後3時30分~4時15分。1月20日(火)、③午前10時45分~11時45分、④午後3時30分~4時15分。1月22日(木)、⑤午後0時15分~1時15分。

①③⑤は16歳以上の方、②④は5歳児

~小学1年生が対象。動きやすい服装、テニスシューズ(運動靴可)、タオル、飲み物を持参してください。ラケットとボールは無料で貸し出します。

☎1月5日、午前10時30分から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着①③⑤各8人、②④各6人。



## みはらっこ わくわくルーム

開設日時 月~金曜日(祝日は休館)、午前10時~午後4時(午後0時15分~1時を除く)

同ルーム(美原区役所別館1階)は未就学児とその保護者が気軽に集える場所として、たくさんの方に利用していただいています。

## ▶1月のイベント「親子でからだを動かそう」

アクティブマミーによる親子エクササイズです。遊びながら体を動かします。

1月29日(木)、午前11~11時40分、同ルームで。無料。直接会場へ。動きやすい服装で。

☎同ルーム(☎FAX362-3331)か子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)へ。



## 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX362-8676

事業予定		無料
予防接種	B・C・G予防接種(生後5~11カ月の子どもが対象)	1/20、2/17 13:30~14:30
母子事業	離乳食講習会(生後5~6カ月の子どもの保護者が対象。4か月健診時にも予約可)	1/7、2/4 10:30~11:30
	ハッピーエンジェル(2~3カ月くらいの子どもの保護者の自由交流の場)	1/13、2/10 ※14:00からの参加可
	妊婦教室(全4回) ①分娩のお話、妊婦体操、赤ちゃんを迎える準備 ②クッキング、歯科検診・ブラッシング実習 ③沐浴実習、お世話体験 ④先輩ママとの交流会 ※いずれかの1回のみ参加も可	冬コース ①1/30 13:30~15:30 ②2/13 10:30~15:00 ③3/6 13:30~15:30 ④3/9 10:00~11:30
	子どもの歯相談室(歯科検診・フッ素塗布・歯科相談) ※フッ素塗布は1歳6カ月~3歳11カ月の間で1回	1/6・16、2/3・20 13:30~15:00
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)	1/22、2/26 13:30~15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	1/13、2/10 13:30~15:30
	精神保健福祉相談(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)	1/21・22・30、2/6・18・26 14:00~16:00
	B・C型肝炎検査	1/22、2/26 13:30~15:30
	一般健康相談・HIV検査※ ※HIV検査と梅毒・クラミジア検査をセットで受ける場合は無料(梅毒・クラミジアの単独検査は有料)。(診断書の発行はありません)	無料
風しん抗体検査(免除規定があります)	無料	
(下記の健診・相談も行っています) 4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(個別通知/無料) 検便検査(有料)月~金の9:00~11:00 難病、失語症に関する相談(随時/無料)		
検診を受けましょう		
胃がん検診(集団) ・美原保健センター	1/19、2/18、3/20	予約制・費用500円
乳がん検診(集団)	1/30、3/24	予約制・費用・視触診400円、マンモグラフィ500円
子宮がん検診(集団)	1/16、3/6	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	1/23、3/27	予約制・費用1,120円
肺がん・結核検診(集団)	2/20	胸部レントゲン・無料 たんの検査・費用400円
集団検診は受け付け中です。各検診の費用については、免除規定があります。個別検診は直接医療機関へ申し込んでください。		

## 妊婦教室

全4回で、妊娠、出産、育児について仲間と一緒に楽しく学べる教室を開催します。今すぐ役立つ・これから役立つ内容が盛りだくさんです。ぜひご参加ください。いずれも無料。

①分娩のお話、呼吸法などの実習=1月30日(金)、午後1時30分~3時30分。

②楽しくみんなでクッキング、歯科検診、ブラッシング実習=2月13日(金)、午前10時30分~午後3時。

③沐浴実習、赤ちゃんのお世話体験=3月6日(金)、午後1時30分~3時30分。

④先輩ママとの交流会など=3月9日(月)、午前10~11時30分。

母子健康手帳、②はエプロン、三角巾、日ごろお使いの歯ブラシを持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。  
☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着20組。



## 8020 健口講座

~いい歯はみくらから~

口の健康は体の健康にも影響します

いつまでも楽しくおしゃべりし、おいしく食事をするために、3日間コースで歯科検診や皆さんに合った歯みがき・口の筋力アップなどの方法を学ぶ講座です。

また、この講座では、口の健康づくりの実践者として、口の健康リーダー「8020メイト」の仲間作りをめざしていま

す。教室修了後は、口の健康づくりの輪を広げる活動を行っている「美原8020メイト」にご参加いただけます。

口から始まる健康の輪と一緒に広げませんか。

2月5・9・19日、午後1時30分~3時30分、同センターで。日ごろお使いの歯ブラシ、筆記用具を持参してください。無料。

☎1月5日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着15人。



## ~プレ赤ちゃん広場~ ハッピーエンジェル

助産師と一緒に赤ちゃん体操や骨盤体操をします。また、体重測定や育児相談(助産師・保健師)もできます。

1月13日、2月10日、美原保健センターで。2~3カ月くらいの子どもの保護者が対象(何度でも参加可)。無料。

①受け付け・育児相談(希望者)=午後1時15分~2時。②赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会=午後2~3時。③育児相談(希望者)=午後3~3時30分(②のみ参加可)。

母子健康手帳、フェイスタオル、おむつなどを持参してください。

☎受け付け中。電話かFAXで子どもの氏名、住所、電話番号、生年月日を書いて、同センターへ。先着20組。



## みはら0のつく日は、歩こうデー

健康推進委員と一緒に歩いて「歩こうデー」をサポートします。ウォーキングに興味のある方は、気軽にご参加ください。無料。

1月8・20・30日、午前9時30分から1時間程度。

動きやすい服装で、飲み物、タオルなどを持参のうえ、直接同センターへ。雨天中止。

