

## 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

### マタニティ講座

妊娠・出産・育児について仲間と楽しく学びます。今すぐ・これから役立つ内容です。いずれも無料。同センターで。

①安心して出産を迎えるための安産エクササイズ=9月18日(金)、午後1時30分～3時30分。

②お腹の赤ちゃんもよろこぶ簡単クッキング、ママと赤ちゃんのための“知っ

得”お口のケア=10月23日(金)、午前10時30分～午後3時。

③新米ママも安心!自信がつく子育てレッスン=11月20日(金)、午後1時30分～3時30分。

母子健康手帳(②はエプロン・三角巾・使用中の歯ブラシ)を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

☎受け付け中。電話か FAX で住所、氏名、電話番号を同センターへ。

### 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。

9月8日、10月13日、同センターで。2～3カ月くらいの子どもとその保護者

が対象。無料。

▷午後1時15分～2時=受け付け・育児相談(希望者)

▷午後2～3時30分=赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会・育児相談  
母子健康手帳、フェイスタオル、おむつ持参。

☎受け付け中。電話か FAX で子どもの住所、氏名、電話番号、生年月日と同センターへ。先着各20組。

### 事業予定

予約種別	事業内容	対象	時間
BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)		無料	9/15、10/20 13:30～14:30
離乳食講習会(生後5～6カ月の子どもの保護者が対象。4カ月健診時にも予約可)			9/2、10/7 10:30～11:30
ハッピーエンジェル (2～3カ月くらいの子どもとその保護者の自由交流の場)	受付・育児相談 13:15～14:00 赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会・育児相談 14:00～15:30		9/8、10/13 ※14:00からの参加可
マタニティ講座 ①分娩のお話、安産エクササイズ、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、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれかの1回のみの参加も可		無料(重予約)	①9/18 13:30～15:30 ②10/23 10:30～15:00 ③11/20 13:30～15:30
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			9/1、10/6 13:30～15:00
食生活相談(栄養士による相談)			9/24、10/22 13:30～15:30
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)			9/8、10/13 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)			9/4・16・24、 10/2・21・22 14:00～16:00
B型・C型肝炎検査		無料	
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)			9/24、10/22 13:30～15:30
風しん抗体検査(費用は免除される場合があります)			
(下記の健診・相談も行っていきます) 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、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(*1) (予約:美原保健センターまで)			
胃がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター	午前	9/14・29、10/14・23
	会場:美原体育館		9/8
乳がん検診 予約制/視触診400円・マンモグラフィ500円	会場:美原保健センター(*2)	午前 午後	9/10、10/27
子宮がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター(*2)	午後	9/11、11/13
肺がん・結核検診 胸部レントゲンのみ場合は予約不要/無料 (午後1時30分から3時30分に直接お越しください) たんの検査については予約制/400円	会場:美原保健センター	午後	10/16、12/18
骨粗しょう症予防検診 予約制/1,120円	会場:美原保健センター	午後	9/25、11/27
(*1)各検診の費用については免除される場合がありますので、お問い合わせください。 (*2)医療機関での検診をご希望の場合は、直接医療機関へお問い合わせください。			

## 子育て支援課(美原地域子育て支援センター)

☎363-4151 FAX 341-0611

美原地域子育て支援センターでは、次の講座を行います。いずれも無料。

■子育て講座「こんなとき、どうしたらいいの?～子ども乗せ自転車の乗り方や自転車のルール～」

自転車に乗っている時に「ヒヤッ!」としたことはありませんか。

自転車のルールや選び方、子どもを何歳まで乗せられるかなど、子ども乗せ自転車を使用中の方や購入を検討中の方、子どもが一人で自転車に乗り始めた方向けの講座です。親の立場でもう一度、自転車のルールを学びましょう。

講師は自転車安全利用コンサルタント・北方真起さん。

9月25日(金)、午前10時45分～11時45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が対象。

☎9月2日から直接か電話、FAXで氏名、子どもの氏名・生年月日、電話番号、校区を同センターへ。先着20組。

■子育てひろば参加者募集  
同じ年齢の子どもがいる方同士で、子育ての話をしながら遊びます。

いずれも午前10時15分～11時45分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。全回参加できる方が対象。コースは次のとおり。

▷びよびひろば(6カ月～1歳の子どもとその保護者が対象)=10月16・30日、11月13・27日、12月11日。

▷のびのびひろば(1～2歳の子どもとその保護者が対象)=10月13・27日、11月10・24日、12月8日。

☎直接か電話、FAXで氏名、

子どもの氏名・生年月日、電話番号、校区を9月4～25日に同センターへ。先着各20組。

■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、おしゃべりしたりしながら友達をつくりませんか。

9月9日(水)、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(未就学児の同伴可)。直接会場へ。

■公園ひろば  
絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊び、体操をして、親子で一緒に過ごします。子育て相談にも応じます。

9月16日(水)、午前10時30分～11時、南余部西公園で。雨天中止。直接会場へ。

### みほろ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(正午～午後0時45分を除く)

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、たくさんの方が利用しています。

■9月のイベント「リラックスヨガ」  
夏の暑さで疲れた体を伸ばします。

9月24日(木)、午前11～11時40分。直接同ルームへ。バスタオル、ハンドタオル、飲み物持参。

■子育て支援コーディネーターミニ講座「子ども園ってどんなところ?幼稚園は?保育所は?」

子育て支援課の職員が説明します。

9月11日(金)、午前10時30分～11時、直接同ルームへ。

## おいしい調理講習会 簡単・秋の行楽弁当を つくりましょう

「介護予防は食事から」をテーマに、山芋入りつくね、カブのゆず風味、おにぎりなどの行楽弁当を作ります。  
10月1日(木)、午前10時～午後1時、同センターで。概ね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾(パンダナなど)、筆記用具持参。

☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を9月2～24日に同センターへ。先着24人。



## バランス クッキング教室

みはらヘルスメイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)主催のクッキング教室です。  
不足しがちなカルシウムをたっぷり摂れる和風献立で、さばのピリ辛そぼろ

丼、豆腐の重ね焼き、デザートなどを作ります。男性の参加もお待ちしています。

9月28日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。費用500円。エプロン、三角巾(パンダナなど)、筆記用具持参。

☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を9月2～17日に同センターへ。先着24人。

## 成人歯科検診を 受けましょう

市では「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内の成人歯科検診実施協力医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口腔衛生指導を実施しています。

対象は40・45・50・55・60・65・70歳の方。費用は500円。生活保護世帯・市民税非課税世帯などに属する方は、事前に同センターへ申請すれば無料です。

対象の方は、口のトラブルが起こる前に同検診を受診しましょう。

## み・ほ・ろのつく日は、歩こうデー

美原区健康づくり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。

9月8・28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。

