

美原老人福祉センター便り

☎ 美原区黒山 782-10
☎ 362-3939 FAX362-1798

利用には、市内在住の60歳以上の方に発行する利用証の提示が必要です。

▶今月の講座

骨粗しょう症をテーマに堺ヤクルト販売の栄養士が講演を行います。
7月26日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。
☎ 申込 直接か電話で7月25日までに同センターへ。先着50人。

認知症ひろば

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、認知症の方の介護や認知症予防についてのパネル展示や相談会などを行う「認知症ひろば」を開催します。
いずれも美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。期間などは次のとおり。
▶パネル展示=7月11～19日(19日は正午まで)
▶相談会=7月19日(火)、午前10時～正午

☎ 美原基幹型包括支援センター (☎361-1950 FAX361-1960)へ。



パネル展示の様子

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

健診受けて心も体も健康に

事業予定

母子事業	BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	7/19、8/23 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)		7/6、8/3 10:30～11:30	
	ハッピーエンジェル (1～3カ月の子どもと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		7/12、8/9 ※14:00からの参加可
	マタニティ講座 ①分娩のお話、産前エクササイズ、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(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれか1回のみ参加可	無料(要予約)	③ 7/15 13:30～15:30 ① 9/26 13:30～15:30 ② 10/28 10:30～15:00	
成人事業	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		7/5、8/2 13:30～15:00	
	食生活相談 (栄養士による相談)		7/28、8/25 13:30～15:30	
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)		7/12、8/9 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)		7/1・20・28、 8/5・17・25 14:00～16:00	
	B型・C型肝炎検査	無料	7/28、8/25 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。) 3・8・0のつく日は「歩こうデー」(どなたでも参加できます) ※約1時間、健康づくり推進委員と舟渡池公園等を歩きます。	無料	7/8・20、9/20・30 9:30保健センター集合 (雨天中止)	

(下記の健診・相談も行っています)
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)
◆場所は美原保健センター ◆予約は美原保健センターまで

検診を受けましょう

※美原保健センターで予約受付中

胃がん検診 予約制/500円	会場：美原保健センター	7/7・26、8/8・17
	会場：さつき野コミュニティセンター	午前 7/11
	会場：美原体育館	9/13
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 (*)	午前午後 7/21、8/26
子宮がん検診 予約制 / 500円	会場：美原保健センター (*)	午後 7/1、9/9
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 8/19、10/21
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 7/22、9/23

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。
*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・お申し込みください。

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、次の催しを行います。いずれも無料。

■プレママあつまれ!!
赤ちゃんの写真を飾ることができる簡単なアルバムを作ります。おしゃべりしながら友達をつくりませんか。

7月11・25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(未就学児の同伴可)。直接会場へ。

■赤ちゃんあつまれ!!
ねんねの赤ちゃんでも安心して過ごせる遊びの場所です。保健師が育児相談などにも応じます。

7月1・8・15日、午後1時30分～3時30分、同ひろばで。0歳の子どものとその保護者が対象。出入り自由。直接会場へ。

■講座「子ども・子育て支援新制度を知ろう」(2日コース・どちらか1日でも可)
いずれも午前10時30分～11時、同ひろばで。

▶7月26日(火)=[どうやって子どもの預け先を決めたらいいの?]=をテーマに、子育て支援コーディネーターが保育施設の紹介や選び方のヒントなどを話します。

▶9月16日(金)=保育所申請に向けて、子育て支援課の職員が分かりやすく説明します。

☎ 申込 7月4～20日に直接か電話・FAXで氏名、電話番号、子どもの氏名、生年月日を同センターへ。先着各20人程度。

みはらっこわくわくルーム

開設日時 月～金曜日(祝休日は休館)、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です。

■講座「みんなで遊ぼう」
親子のふれあい遊びや簡単なおもちゃ作りをしてみんなで遊びましょう。

7月22日(金)、午前11～11時40分、同ルームで。直接会場へ。

■イベント「音楽で遊ぼう・表現しよう!」

親子でふれあいながらリズム遊びを楽しみます。

7月6日(水)、午前11～11時40分、同ルームで。直接会場へ。

親子で健康の科学



親子で、体の不思議について学びます。「からだクイズ」や「味覚とおだしクイズ」、顕微鏡を使ったむし歯菌の観察などとおして、生活習慣の大切さについて学びます。

なお、この教室に参加した方は、学んだことを家族や友達に伝える「みはらキ

ッズヘルスサポーター」になれます。自分の体に関心を持って、健康について考えましょう。

8月4日(木)、午後1～3時30分、同センターで。小学3・4年生とその保護者が対象。無料。筆記用具、歯ブラシを持参してください。

☎ 申込 電話かFAXで参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢(子どもは学年も)を7月4日～8月3日に同センターへ。先着20組。



夏休み親子ふれあいクッキング

夏休みに料理に挑戦しませんか。簡単な料理やゲームをして、親子で食育について学びます。メニューは揚げない酢鶏や簡単ナムルなど。小学生とその保護者(兄弟姉妹も参加可)が対象。

7月29日(金)、午前10時～午後2時、同センターで。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください(8月にも親子クッキングを開催します。詳細

は本紙8月号をご覧ください)。

☎ 申込 電話かFAXで参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢(子どもは学年も)を7月4～22日に同センターへ。先着15組。



昨年の様子

カミカミ・パクパク離乳食

離乳の進め方についての話と離乳食の試食、赤ちゃん交流会などを行います。おおむね9～11カ月の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。

7月27日(水)、午前10時30分～11時30

分、同センターで。

☎ 申込 7月4日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着30組。

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【写真】。また、体重測定や育児相談(助産師・保健師)もできます。

7月12日、8月9日、同センターで。1～3カ月の子どもとその保護者が対象。何度でも参加可。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・おむつなどを持参。

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

