

### 美原老人福祉センター便り

☎ 美原区黒山 782-10  
☎ 362-3939 FAX362-1798

利用には利用証の提示が必要です。  
利用証は市内在住の60歳以上の方に発行しています。

#### ■今月の講座

大阪ガスグループ福祉財団が、セルフマッサージによるツボ刺激の実技や講話をします。

8月23日(火)、午後1時30分～3時、

同センターで。無料。動きやすい服装で。

【申込】受け付け中。直接か電話で8月22日までに同センターへ。先着40人。

#### ■公開教養講座

帝塚山学院大学の管理栄養士をめざす実習生が「いつまでも若く美しくの栄養学」をテーマに講演します。

8月25日(木)、午後2～3時、同センターで。無料。

【申込】受け付け中。直接か電話で8月24日までに同センターへ。先着50人。

### のびやか健康館

### 阿波踊り体操で楽しくエクササイズ

### 無料体験会

徳島の郷土芸能である「阿波踊り」を基本に、筋肉をほぐしたり鍛えたりする動きを組み合わせ、おなかや下半身などの筋力強化を図ります。また、阿波踊りを楽しみながらエネルギーも消費でき、肩凝りや腰痛の解消が期待できます。

8月11日(祝日)、午前11～11時45分、のびやか健康館(北区金岡町2760-1)

で。16歳以上の方が対象。無料。タオル、水分補給の飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。シューズは不要です。

【申込】8月2日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051(水曜日休館) FAX246-5041)へ。先着30人。

## 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

メタボけんしん

がんけんしん

### 健診受けて心も体も健康に

#### 事業予定

予防接種	B C G 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	8/23、9/20 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)		8/3、9/7 10:30～11:30
母子事業	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	8/9、9/13 ※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(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれか1回のみの参加も可	無料要予約	①9/26 13:30～15:30 ②10/28 10:30～15:00 ③11/18 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		8/2、9/6 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)		8/25、9/29 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)		8/9、9/13 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)		8/5・17・25、 9/2・21 14:00～16:00
	B型・C型肝炎検査 一般健康相談・H I V 検査※ ※H I V 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	8/25、9/29 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などを歩きます。	無料	9/20・30、10/3・ 18・28 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)  
◆場所はいつでも美原保健センター ◆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 会場:美原体育館	午前	8/8・17、9/5・27 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	8/26、9/14
子宮がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター(*)	午後	9/9、11/4
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	9/23、11/25

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

### ■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作りませんか。

8月8・22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)。無料。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応じます。

8月5・12・26日、午後1時30分～3時30分、同ひろばで。0歳の子どもとその保護者が対象。出入り自由。無料。直接会場へ。



### 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(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。

### ■子育て講座「みんなで子育て」

絵本のひろばで読み合いをしたり、地域の方と交流したりして遊びましょう。

8月23日(火)、午前11～11時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。

### ■8月のイベント「絵本のひろば」

いつものひろばが絵本でいっぱいになります。お気に入りの絵本を見つけてみてください。8月23～26日、同ルームで。無料。直接会場へ。

## がん検診の大切さを学ぶ講演会

がんは早期に発見し治療すれば、治る可能性の高い病気です。しかし、依然として日本人の死亡原因の1位であり、がん検診の受診率の低さが問題となっています。

講演会では大腸がんの治療とがん検診の重要性について、堺市立総合医療センターがんセンター長・辻江正樹さんと乳

がんを体験した方の話を聞き学びます。

8月9日(火)、午後2～3時30分、同センターで。無料。

【申込】8月2日から、電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着20人。通訳など介助が必要な方は申し込み時にお知らせください。

## 「8020健口講座」～いい歯は み歯ら(みはら)から～ 全身の健康は、まず口腔の健康から

いつまでも楽しく会話し、おいしく食事をするために、歯周病予防についての講義や歯科検診、皆さんに合った歯磨き、口の筋力アップなどの方法を学ぶ講座です【写真】。

また、講座修了後は、口腔(こうくう)の健康の大切さを地域の皆さんに伝える「美原8020メイト」として学習会や活動に参加できます。

9月1・8・15日、午後1時30分～3時30分、同センターで。3日とも参加で

きる方が対象。無料。日ごろ使っている歯ブラシ、筆記用具を持参してください。

【申込】8月2日から電話かFAXで住所・氏名・電話番号・年齢を同センターへ。先着15人。



## 夏休み親子ふれあいクッキング

簡単な料理やゲームをして、親子で楽しく食育について学びます。メニューはカラフルな焼き魚、鮭のちゃんちゃん焼き風、とん汁など【写真】。小学生とその保護者(兄弟姉妹も参加可)が対象。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください。

8月18日(木)、午前10時～午後2時、同センターで。

【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8月2～12日に同センターへ。先着15組。



## 塩分測定器を貸し出します

子どもの夏休みの自由研究や高血圧などの生活習慣病予防のために日常の塩分チェックができる塩分測定器【写真】を貸し出します。

小学生以上(小・中学生は保護者のサインが必要)が対象。貸出場所は同センターで。貸出期間は1週間程度。無料。

貸出時に塩分記録用紙を渡します。

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話・FAX番号、年齢、測定器貸し出し希望日時を同センターへ。先着順。



## おいしい調理講習会～夏バテを予防しよう～

「介護予防は食事から」をテーマに、栄養たっぷりな夏バテ予防にお勧めの献立の調理実習を行います。

献立は、山芋入りお好み焼き風、豚肉のピリ辛炒め、冬瓜スープ、デザートなど。おおよね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾(バンダナなど)、

筆記用具を持参してください。

8月30日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を8月2～23日に同センターへ。先着24人。