

美原のびのびルーム途中申し込み受け付けを開始

美原のびのびルーム(旧美原放課後児童会、以下「教室」)の途中申し込みを、3月5日から放課後子ども支援課と各教室で受け付けます。
詳しくは同課と各教室で配布している

利用案内か市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)をご覧ください。
☎ 同課(☎228-7491 FAX228-7009)

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

毎日の弁当作りに役立つヒントがいっぱい

参加者募集 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)主催でバランスクッキング教室を開催します。

今回は、簡単に多彩なお花見弁当を実習します。楽ラク弁当作りのコツを、みんなで一緒に考えましょう。弁当作り初心者も参加してください。

同センターで。費用500円。エプロン、三角巾(ハンダナなど)、筆記用具を持参。

☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を3月2~14日に同センターへ。
先着24人。



事業予定		無料	3/15、4/19 13:30~14:30
予防接種	BCG 予防接種 (生後5~11カ月の子どもが対象)		
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カ月健診時にも予約可)		3/2、4/6 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	3/8、4/12 ※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1回のみ参加可		③3/18 13:30~15:30 ①5/23 13:30~15:30 ②6/24 10:30~15:00 ③7/15 13:30~15:30
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		3/1、4/5 13:30~15:00
	食生活相談(栄養士による相談)		3/24、4/28 13:30~15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)		3/8、4/12 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)		3/4・16・24、 4/1・20・28 14:00~16:00
	B型・C型肝炎検査		
	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	3/24、4/28 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) ◆場所はいずれ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(*1) (予約:美原保健センターまで) ※平成28年度の予約は4月4日からです。			
胃がん検診	会場:美原保健センター 予約制/500円		午前 3/22
乳がん検診	会場:美原保健センター(*2) 予約制/視触診400円・マンモグラフィ500円		午前 3/9 午後
子宮がん検診	会場:美原保健センター(*2) 予約制/500円		午後 3/11
肺がん・結核検診	会場:美原保健センター 胸部レントゲンのみの方は予約不要/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		午後 平成27年度の実施は終了しました。
骨粗しょう症予防検診	会場:美原保健センター 予約制/1,120円		午後 3/25
(*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。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。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。

3月4・11・25日、午後1時30分~3時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。0歳の子どものその保護者が対象。出入り自由。

■プレマアつまれ!!
赤ちゃんの写真を飾れる簡単なアルバム作りをしています【写真】。おしゃべりしながら友達をつくりませんか。



3月7・22日、午前10~11時30分、子育て支援活動ひろばで。妊娠中の方が対象(未就学児の同伴可)。

■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。
3月11日(金)、午前10時30分~11時、南余部西公園で。雨天中止。

お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、多くの方が利用しています。

■3月のイベント「スクラップブック

思い出の写真を飾りましょう。
3月7日(月)、ルーム開設時間内。無料。直接会場へ。お気に入りの写真を持参。

■3月の子育て講座「子どもへのかかり再発見!」

自分の子どもと離れた場所で子育てについて話し合ったり、他の子どもと遊んだりして、子どもの個性を再発見し、新たな関わり方を見つけましょう。

3月17日(木)、午前10時15分~11時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。

美原区にお住まいの栄養士・歯科衛生士の資格をお持ちの方へ

歯っぴー栄養クラス会員募集

地域の皆さんの食生活や口の健康をサポートする栄養士・歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」では会員を募集しています。

活動内容は、地域の子育てサークルや老人クラブでの食生活・歯磨き指導、各種イベントでの相談、料理講習会など。また、会員主催の学習会や、講師を招いての研修会などに参加できます。

詳しくは市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページを参照)をご覧ください。

活動に興味のある方(未経験者可)は、

連絡のうえ、学習会や活動の見学にお越しください。

☎ 健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)か同センターへ。



クラブ会員によるイベントでの相談活動

かみかみ・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。おむね9~11カ月の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。

3月23日(水)、午前10時30分~11時30

分、同センターで。

☎ 3月2日から電話か FAX で子どもの住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。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。

3月8日、4月12日、同センターで。1~3カ月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、おむつなどを持参。

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



3・8・0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。

3月8・18・28日、午前9時30分から

1時間程度。無料。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。

