

# 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

リーダー養成  
自主活動グループ

## 「カノン」新規メンバー募集

「カノン」は保健センターと協働して、自身の健康づくりを地域の健康づくりにつなぐ活動を行う自主グループです。次のとおりリーダーと一般のメンバーを募集します。

活動日は①第1・3木曜日②第2・4木曜日。いずれも午前10～11時30分、同センターで。無料。

▷リーダー＝チューブ体操をはじめ

とする地区の自主活動グループで、リーダーとして活動中が活動予定の方などが対象。▷一般＝体を動かすことが好きな方、何か始めたい方などが対象。参加期間は1年間。

☎5月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、希望する活動日(①か②)を同センターへ。先着各10人。

## 初心者のための健康太極拳講座

健康づくりのための太極拳を学びます。呼吸に合わせてゆったりと動き、柔らかな筋肉を作ります。身体計測や健康チェックも行います。

5月30日、6月6・13・20・27日、7月4・11・25日、午前10～11時30分、同センターで。無料。

全回参加でき、講座終了後もグループで太極拳を続けられる方が対象。

動きやすい服装で飲み物、タオル、運動できる上靴を持参。

☎5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25人。

## 健診受けて心も体も健康に

### 事業予定

事業種別	内容	費用	日時
母子事業	B・C・G予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	5/17, 6/21 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)		5/11, 6/1 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	5/10, 6/14 ※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	無料(要予約)	①5/23 13:30～15:30 ②6/24 10:30～15:00 ③7/15 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		5/17, 6/7 13:30～15:00
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)		5/26, 6/23 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)		5/10, 6/14 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)		5/6・18・26, 6/3・15・23 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	5/26, 6/23 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			
<b>検診を受けましょう</b> ※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		5/2・24, 6/21
	会場:こども館やかみ		6/3
	会場:さつき野コミュニティセンター	午前	6/15, 7/11
	会場:北余部区民会館		6/13
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	5/9, 6/5・27
子宮がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター(*)	午後	5/13, 7/1
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	5/20, 6/17
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	5/27, 7/22
各検診の費用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希望する場合は、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。

### ■プレママあつまれ!!

赤ちゃんの写真を飾れ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。

5月9・23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)。

### ■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。

5月6・13・27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。

### ■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、親子と一緒に過ごします。子育て相談にも応じます。

いずれも午前10時30分～11時。雨

天中止。  
▷美原ふる里公園＝5月11日(水)  
▷さつき野つばき公園＝5月24日(火)

## 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、多くの方が利用しています。

■5月の講座「ママと子どもの健康づくりについて～健(検)診のすすめ～」  
親子の健康を見直してみよう。

5月13日(金)、午前11～11時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。

■5月のイベント「おたのしみシアター」  
みんながよく知っている歌や話が飛び出します。

5月26日(木)、午前11～11時45分、同ルームで。無料。直接会場へ。

## マタニティ講座

妊娠・出産・育児について仲間と一緒に楽しく学べる教室です。今すぐ役立つ、これから役立つ内容が盛りだくさんです。いずれか1回のみ参加も可。いずれも同センターで無料。

①安心してお産を迎えるための安産エクササイズ＝5月23日(月)、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てお口のケア＝6月24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＝7月15日(金)、午後1時30分～3時30分

動きやすい服装で、母子健康手帳、②はエプロン、三角巾(バンダナなど)、使用中の歯ブラシを持参。

☎5月23日(月)、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

## 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。

5月10日、6月14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。

☎5月23日(月)、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

## 50-60代のための体にやさしい食生活講座

生活習慣病を予防するための食生活の話と、体に優しいヘルシーメニューの調理実習を行います。

献立は、鶏むね肉のタンドリー風、小松菜チヂミ、野菜たっぷり沢庵納豆など。  
5月20日(金)、午前10時～午後1時、

同センターで。無料。エプロン、三角巾(バンダナなど)、筆記用具を持参。

☎5月23日(月)、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

## 参加者募集 バランスクッキング教室 料理初心者の男性のための料理教室

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)の主催で、料理をほとんどしたことがない男性のための料理教室を開催します。料理の基本を学び、簡単な調理実習を行います。

献立は肉じゃが、ほうれん草のお浸し、みそ汁など。

5月30日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。参加費500円。エプロン、三角巾(バンダナなど)、筆記用具を持参。

☎5月23日(月)、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

## み・は・ら・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。

5月10・18・30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。

