

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

「親と子のよい歯のコンクール」入賞親子 決定 「高齢者いい歯自慢コンテスト」入賞者

「歯と口の健康週間」(6月4～10日)事業の一環として、5月12日に美原保健センターで、昨年度の3歳児健康診査受診者の中から良い歯の親子を選ぶ「親と子のよい歯のコンクール」と、80歳以上で自分の歯を20本以上持っている方を対象に「高齢者いい歯自慢コンテスト」を行いました。

入賞者は次のとおり。
▶親と子のよい歯のコンクール
▷最優良親子 = 村上未来さん、単成さん【写真・左から2人】
▷優良親子 = 大木あずささん、咲楽さん

なお、最優良親子は、5月28日に開催された「第65回全大阪親子のよい歯のコンクール」の中央審査会に美原区代表として参加しました。

▶高齢者いい歯自慢コンテスト
▷最優秀賞 = 飯田ミサ子さん【写真右】
▷大阪狭山市・堺市美原区歯科医師会長賞1人
▷奨励賞1人
【問合せ】同センターへ。



健診受けて心も体も健康に 事業予定

事業種別	内容	日時	備考
予防接種	BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	6/21、7/19 13:30～14:30	無料
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)	6/1、7/6 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	6/14、7/12 ※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(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれか1回のみ参加も可		②6/24 10:30～15:00 ③7/15 13:30～15:30 ①9/26 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		6/7、7/5 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	6/23、7/28 13:30～15:30	
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)	6/14、7/12 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)	6/3・15・23、7/1・20・28 14:00～16:00	
	B型・C型肝炎検査		無料(要予約)
	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>	6/23、7/28 13:30～15:30	無料
	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

検診を受けましょう ※美原保健センターで予約受付中

検診項目	会場	日時
胃がん検診 予約制/500円	会場: 美原保健センター	6/21、7/7・26
	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 (*)	午前午後 6/5・27、7/21
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 6/17、8/19
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!!
赤ちゃん向けの簡単なおもちゃを作りながら友達をつくりませんか。

6月13・27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。6月3・10・24日、午後1時30分～3時30分、子育て支援活動ひろばで。0歳の子どもの保護者が対象。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、親子で一緒に過ごします。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。直接会場へ。

▷美原ふる里公園 = 6月8日(水)
▷さつき野つばき公園 = 6月28日(火)

■子育てひろば参加者募集
同じ年齢の子どもを持つ方同士で、子育ての話を一緒に遊ばませんか。午前10時15分～11時30分、子育て支援活動ひろばで。いずれも全回参加できる

方が対象。無料。

▷びよびよひろば(6カ月～1歳の子どもの保護者が対象) = 7月13・27日、8月10・24日

▷のびのびひろば(1～2歳の子どもの保護者が対象) = 7月5・19日、8月2・16日

【申込】直接か電話、FAXで氏名、電話番号、子どもの氏名・生年月日、校区を6月6～24日に同センターへ。初めて参加の方を優先のうえ先着各15組。

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。多くの方が利用しています。

■6月のイベント「日曜ファミリーひろば」
パパと一緒に運動遊びやゲームで楽しみましょう。

6月26日(日)、午前10時30分～11時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。

■6月の講座「身近な素材であそぼう」
牛乳パックでパクパク人形を作り、歯磨きごっこで遊びます。

6月21日(火)、午前11～11時40分、同ルームで。無料。直接会場へ。

歯周病予防教室 お口とからだの意外な関係

歯周病予防について、歯科医師の講義や歯科衛生士による口腔ケアの実習を行います。

6月23日(木)、午後1時30分～3時30分、同センターで。無料。筆記用具、普段使用している歯ブラシを持参。

【申込】6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20人。

健康づくり教室

医師などによる講話や栄養士による調理実習、健康運動指導士による運動実技などを通じて、自分にあった健康づくりの方法を学びます。修了後はみはらヘルスマイトの会員として、食の大切さを伝える健康づくり活動に参加できます。

6月17日、7月1・15日、8月5・19日、9月2日、午前9時30分～正午(7月15日と9月2日は午後2時30分まで)、同センターで。全回参加できるおむね74歳までの方が対象。無料。

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を6月2～15日に同センターへ。先着30人。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

おいしく食べ、おしゃべりを楽しむには口の健康は欠かせません。この機会に毎日の歯磨きを見直してみませんか。

歯磨きのポイントは次のとおり。
▷歯ブラシの持ち方は鉛筆を持つように



歯ブラシの持ち方

▷歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は歯ブラシの毛先を当て、軽い力で1本1

本小さく小刻みに横に動かしましょう

▷奥歯のかみ合わせは、歯ブラシの毛先を歯の溝に当て、小刻みに前後にかき出すように動かしましょう ▷歯と歯の隙間にあった歯間清掃用具(糸付きようじ・フロス・歯間ブラシ)を使いましょう ▷手鏡で確認しながら磨きましょう
保健センターでは、子どもの歯相談室・成人の歯科相談(左表参照)を行っています。ぜひご利用ください。

歯ブラシの毛先の当て方



ひだまりひろば

子どもへの言葉掛けの大切さや声掛けのコツなどを、ミニ講座とグループワークをとおして学びます。

7月8日、8月5日、9月9日、10月14日、11月11日、12月2日、午前10～11時30分、同センターで。未就学児

を子育て中の母親が対象。無料。子どもは別室で保育スタッフと遊べます。フェイスタオル、おむつ、汚物入れ、お茶、着替えなど持参。

【申込】電話かFAXで子どもの住所、氏名、電話番号、生年月日、保育の希望の有無を6月2～17日に同センターへ。先着15組。