

一緒に活動する方募集

美原 未来・まちデザインひろば

区民の皆さんが中心になって、美原の魅力づくりやまちづくりに関するさまざまな活動に取り組んでいます。

9月は、「まち歩き」マップの作成に向けてのワークショップを行います。マップに掲載すべき情報などを話し合います。

9月26日(月)、午後1時30分～3時30分、美原区役所本館5階大会議室で。無料。直接会場へ。筆記用具を持参。

【問合せ】美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX 362-8676

災害時に備える「袋調理」を学ぼう

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、袋調理【写真】を学びます。袋調理とは、ポリ袋に食材を入れてゆでる調理方法で、鍋などお湯を沸かす道具があればどこでも調理することができ、災害時や普段の料理にも役立ちます。

9月26日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。費用500円。エプロン、

三角巾(バンダナなど)、筆記用具を持参。

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月2～16日に同センターへ。先着24人。



健診受けて心も体も健康に 事業予定

Table with columns for service type (e.g., BCG vaccination, maternal health, adult health), date, and time. Includes details for various health checkups and consultations.

(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

Table listing specific health checkups like stomach cancer, breast cancer, and tuberculosis, including venue and dates.

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)

【問合せ】☎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。いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。無料。

■子育てひろば参加者募集 同じ年齢の子どもがいる方同士で、子育ての話をし一緒に遊ばませんか。

参加が初めての方を優先します。コースは次のとおり。

▷のびのびひろば(平成26年4月1日～27年10月31日生まれの子どもとその保護者)=10月18日、11月1・15・29日、午前10時15分～11時30分。

▷ぴよぴよひろば(平成27年11月1日～28年5月31日生まれの子どもとその保護者)=10月25日、11月8・22日、12月6日、午後1時30分～2時45分。

【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9月5～30日に同センターへ。先着各15組。

■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。

9月12・26日、午前10～11時30分。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。保健師が身体計測をしたり、育児相談などに応じたりします。

9月2・9・16日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもとその保護者が対

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」

「保育所申請にむけて」をテーマに、市職員が分かりやすく説明します。

9月16日(金)、午前10時30分～11時。未就学児の同伴可。

【申込】9月13日までに直接か電話・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～0時45分を除く)

みはらっこわくわくルーム(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として、多くの方が利用しています。いずれも同ルームで。無料。

■9月のイベント「乳がん予防のお話とアロマでリラックス」

いつも後回しになってしまうママの体について、アロマの香りに包まれながら一緒に考えてみましょう。

9月20日(火)、午前11～11時40分。直接会場へ。

■9月の講座「3～5歳児への関わり」 この時期気になること、気を付けたいこと、子どもへの関わり方について考えましょう。

9月12日(月)、午前11～11時40分。直接会場へ。

成人歯科検診を受けましょう

「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内の成人歯科検診実施協力医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口腔(こうくう)衛生指導を実施しています。

40・45・50・55・60・65・70歳の方が対象。費用500円。生活保護・市民税非

課税世帯などに属する方は、事前に同センターへ申請すれば無料です。

口のトラブルが起こる前に受診しましょう。



9月は健康増進普及月間～のぼそう 健康寿命～

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などに代表される生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。健康的な生活を送るためには、運動習慣の定着や食

生活の改善が重要です。国民一人ひとりの健康づくりの実践を促進するため、9月1～30日を健康増進普及月間としています。

健康寿命を延ばすためにも、この機会に特定健診や各種がん検診を受診し、自分自身の健康状況をチェックしましょう。

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を開催します。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。無料。同センターで。

①安心して産を迎えるための安産エクササイズ=9月26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・パパと赤ちゃんのための知っ得お口のケア=10月28日(金)、午前10時30分～午後3時

③新米ママ・パパも安心!自信がつく子育てレッスン【写真】=11月18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、使用中の歯ブラシを持参。

【申込】受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名(①～③)を同センターへ。先着各15組。



空調設備の改修工事を行います

9～11月に同センターで空調設備の改修工事を実施します。

工事期間中は、空調設備が使用できない場合があります。

利用の方には不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。