



人のうごき	
総人口	39,022人 (63人減)
世帯数	14,455世帯 (40世帯減)
人口密度	2,956人/km <sup>2</sup>
面積	13.20km <sup>2</sup>
平成28年9月1日推計( )は前月比	

## 11月6日 みはら区民まつり

入場無料  
小雨決行

### 同時開催 健康のつどい

美原区民の皆さんの交流と親睦を深めることを目的に、11月6日(日)、午前10時~午後3時30分、美原区役所とその周辺で「第12回みはら区民まつり」を開催します。当日は飲食、ゲーム、販売、啓発など多種多様な模擬店、PRブース、ミニSLコーナー、美原区内を中心に活動する団体が披露するステージプログラム、美原地車連

合会によるだんじりの展示・パレードなど子どもから大人まで楽しめる内容です。皆さんの来場をお待ちしています。詳しくは今月号の広報さかいと同時配布しているチラシをご覧ください。なお、駐車場には限りがありますので、できるだけバスや自転車、徒歩でご来場ください。

午前10時~午後3時  
美原区役所本館5・6階  
血糖検査、歯科コーナー、薬のコーナーなど  
[問合] 美原保健センター(☎362-8681 FAX 362-8676)へ。



昨年の様子

[問合] みはら区民まつり実行委員会事務局(美原区役所自治推進課内 ☎363-9312 FAX361-1817)へ。

- 美原区役所別館北側広場  
各校区や各種団体の模擬店、PRブース、ミニSLコーナーなど
- 美原文化会館  
吹奏楽や踊りなどのステージプログラム、お楽しみ抽選会など
- 美原区役所別館南側バスターミナル  
美原地車連合会だんじり展示(午後3時30分まで)、美原地車連合会だんじりパレード(午後3時50分ごろから)
- 美原区役所本館1・4階  
各種団体の模擬店、PRブースなど

## 子育ての思い、市長・区長に直接伝えませんか!! 参加者募集

### 美原区 ハート&トークセッション

#### 区民が育む みはらっ子

市民の皆さんと市長や区長が、美原のまちづくりについて直接対話します。11月27日(日)、午前10時30分~正午、みはら歴史博物館(美原区黒山281)で。無料。子どもを対象にした美原かるた、美原すごろく、絵本の読み聞かせのコーナーもあります。[申込] 電話かFAX、電子メールで参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX番号、子どもの年齢、手話通訳・要約筆記希望の有無を、美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。

mikisou@city.sakai.lg.jp)へ。手話通訳・要約筆記を希望する場合は11月11日まで。先着50人程度。

**同時開催 美原区古代米プロジェクト**  
**古代米リース作り**  
区民の皆さんが10月に収穫した古代米の稲穂を使って、季節のリースを作ります。保護者が美原区ハート&トークセッションに参加する小学生以下が対象。[申込] ハート&トークセッション申込時に同時申し込み。



ファシリテーター 元黒山小学校校長 富田久子さん



堺市長 竹山修身



美原区長 井野良彦

## 美原区「早ね・早おき・朝ごはん」プロジェクト②

### ~「早ね 早おき 朝ごはん」は、なぜ大切?~

3つのホルモン「成長ホルモン」「セロトニン」「メラトニン」は、子どもはもちろん、大人にとっても元気な自分であるために大切です。成長ホルモンは午後10時~午前2時ごろにぐっすり眠っているとよく分泌され、身長を伸ばす・筋肉を増やす・皮膚の再生・頭を良くする・脂肪を燃やすなどの働きがあります。分泌が不足すると、子どもでは成長が悪くなり、大人では老化が進み太りやすくなります。セロトニンも同じ時間帯によく分泌され、気持ちを安定させる・姿勢を保つ・朝の目覚めを良くするなどの働き

があり、不足するとイライラしてやる気が起きず、仕事や勉強がうまくいきません。メラトニンは体内時計の役割をし、朝の光を浴びることで毎日リセットされ、朝ごはんと日中の運動で分泌がよくなります。逆に夜に強い光を浴びると分泌が減って体内時計のリズムが崩れ、眠れなくなることもあります。「早ね・早おき・朝ごはん」を習慣づけることで、3つのホルモンの分泌を促し、元気な毎日を過ごしましょう。[問合] 美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。

## みはら芸術展

### 身近なアートを育てよう!

第21回「みはら芸術展」を開催します。美原区在住・在勤・在学の16歳以上の方から応募のあった絵画・版画・陶芸・彫刻・写真・書の展覧会です。10月21~23日、午前10時~午後6時(23日は午後4時まで)、美原文化会館

(美原区黒山167-1)5階で。無料。直接会場へ。また、区役所本館6階展望ロビーでは、美原区内の小・中学生の絵画作品を展示する「みはら小中学生作品展」を開催します。力作の数々を鑑賞いただき、秋のひとときをお過ごしください。[問合] みはら芸術展実行委員会事務局(美原区役所自治推進課内 ☎363-9312 FAX361-1817)へ。

## 美原区古代米プロジェクト

### 昔ながらの稲刈り体験

6月に市民の皆さんと一緒に植えた古代米を収穫します。稲刈りをはじめ、稲こきやもみすりなど、一連の作業を手作業で行います[写真]。10月23日(日)、午前9時15分、黒姫山古墳北側の駐車場(美原区黒山568)に集合。無料。荒天中止。汚れてもよい服装で、軍手、タオル、飲み物、うちわを持参。小学生以下の子ども1人につき20歳以上の付き添い1人が必要。[申込] 電話かFAXで参加者全員の住

所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を10月3~14日に美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。先着100人。



## 人・夢・美原 ここからはじまる笑顔のWA!! すこやかフェスタ2016

子どもと大人が互いにふれあい、交流の中で教育力を高めることを目的に、さつき野・美原・美原西中学校区の地域教育協議会主催で「すこやかフェスタ2016」を開催します。3中学校区合同でのイベント開催は他

区にはないもので、各校区内の団体や地域の皆さんが舞台や模擬店、講座を企画・運営し、美原区内の多くの子どもたちが参加する地域のイベントとして定着しています。10月22日(土)、午前10時~午後3時30分、さつき野学園で。入場無料。雨天決行。駐車場に限りがありますので、来場には公共交通機関をご利用ください。[問合] 地域教育協議会・すこやかフェスタ実行委員会(さつき野学園内 ☎362-4689 FAX362-4699、美原中学校内 ☎361-0271 FAX362-1143、美原西中学校内 ☎361-6500 FAX361-7194)へ。



美原区3中学校吹奏楽団による演奏