

認知症ひろば・講演会

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、「認知症ひろば」を開催します。

■パネル展示

認知症の方の介護や認知症予防についてのパネルの他、事前に募集した一行詩(テーマは「高齢者へあしたへへ」)を展示します。

1月19~26日(26日は正午まで)、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。

■講演会

「認知症とその予防～美原病院における現状～」をテーマに美原病院医師・石橋誠さんが講演します。講演後に、物忘れや認知症介護の相談会も行います。

1月26日(金)、午前10時～正午、美原区役所本館で。無料。

☎受け付け中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を1月25日までに美原基幹型包括支援センター(美原区黒山167-1 ☎361-1950 FAX 361-1960)へ。先着50人。

■1月の講座

ヤシロから講師を招き、「終活について」をテーマに講演します。

1月23日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で1月22日までに同センターへ。先着40人。

美原老人福祉センター便り
 ☎ 美原区黒山782-10
 ☎362-3939 FAX 362-1798

利用には利用証(市内在住の60歳以上の方に発行)の提示が必要です。

1月17日※ ド・レ・美原月マルシェ

障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ、菓子、レタス、陶芸品、雑貨【写真】などを販売しています。

第3水曜日、午前10時～午後2時、美原区役所本館1階風の広場で。

☎ 美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 FAX361-4444)へ。



美原保健センターだより
 美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676
 3-mihose@city.sakai.lg.jp

健診受けて心も体も健康に

検診・相談など	日時
BCG 予防接種 (5～11カ月の子どもが対象) 個別通知/無料	1月16日(火) 13:30～14:30
離乳食講習会 (5～6カ月の子どもと保護者が対象) 予約制/無料	1月10日(水) 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) 予約制/無料 受付: 育児相談13:15～14:00 赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など14:00～15:30	1月12日(金) 開催場所は美原区役所別館1階 14:00からの参加可
マタニティ講座(妊婦とそのパートナーが対象) 予約制/無料 分娩のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備 ソッキング、歯科検診、ブラッシング実習 もくろみ実習、赤ちゃんのお世話体験	いずれかのみに参加可 1月22日(月)13:30～15:30 2月23日(金)10:30～15:30 3月16日(金)13:30～15:30
子どもの歯科検診室(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カ月まで1回 予約制/無料	1月9日(火)13:30～15:00
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	1月25日(木)13:30～15:30
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦可) 予約制/無料	1月16日(火)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) 予約制/無料	1月5日(金)、17日(水)、25日(木) 14:00～16:00
B型・C型肝炎検査 無料	
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。	1月25日(木)13:30～15:30
風しん抗体検査 有料(妊娠を希望する女性やその同居者は無料になる場合がありますので、お問い合わせください。)	
骨粗しょう症予防検診 対象: 市内在住で18歳以上の方 予約制/640円(費用が免除される場合がありますので、お問い合わせください。)	1月26日(金)の午後
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料 どなたでも参加できます。 約1時間、健康づくり推進委員と舟渡池公園などを歩きます。 はばたき	1月10日(水)、23日(火)、30日(火) 9:30美原保健センター集合 雨天中止
以下の健診・相談も行っています。いずれも美原保健センターで。 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～金曜日9:00～11:00 難病、失語症に関する相談(随時/無料)	

市内の医療機関でがん検診を受けられます

実施医療機関は、がん検診総合相談センターのホームページ(アドレスは右の二次元コードを参照)でご覧になれます。なお、美原保健センターでは次の日程で実施します。費用は免除されることがありますので、お問い合わせください。予約は美原保健センターへ。

がん検診総合相談センター
 ☎230-4616 FAX230-4636
 3-hhnpj/www.sakai-kenshin.jp

検診	対象・費用	場所	日時
胃がん検診 (大腸がん検診)	対象: 市内在住で50歳以上の偶数年齢の方 希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。 予約制/胃がん検診500円(大腸がん検診300円) がん検診総合相談センターでも受け付けます。	美原保健センター	1月23日(火)の午前
乳がん検診	対象: 市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性 予約制/900円(視診検査+マンモグラフィ)		1月15日(月) 午前か午後の受診を選択できます。
子宮がん検診	対象: 市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性 予約制/500円		1月12日(金)の午後
肺がん・結核検診	対象: 市内在住で40歳以上の方 胸部レントゲン検査のみは予約不要/無料 17人)の検査については予約制/400円		2月16日(金)の午後

のびやか健康館 身近なもので手軽にできる体のほぐし方

バスタオルやスプレー缶など身近にあるものを使って、運動や日常生活で凝り固まった筋肉をほぐします。

日時は表のとおり。のびやか健康館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方が対象。無料。動きやすい服装で、大きめのバスタオル、使い古した靴下(ストッキングも可)、筆記用具を持参。シューズ不要。

☎ 1月5日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051<1月1～3日、水曜日休館> FAX246-5041)へ。先着各20人。

日	時間
1/18(木)	13:30～14:30
19(金)	10:30～11:30
20(土)	13:30～14:30

子育てにここへ通信

☎ 美原区役所子育て支援課 ☎363-4151 FAX 341-0611

親子で楽しめる催しを行っています。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。直接会場へ。

■プレママあつまれ!!

アルバムを手作りしながら、みなでおしゃべりします。出席や子育てについて一緒に話しましょう。

1月15日(月)、午前10～11時30分。妊娠中の方(未就学児の同伴可)が対象。

■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ます。保健師による育児相談や親同士の交流もできます。時間内出入り自由。

1月5・26日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの保護者が対象。



みはらっこわくわくルーム

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)

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。直接会場へ。

■子育て講座「子育て、ひとりで悩まないで!～はあばの応援メッセージ～」

元黒山小学校校長・福田久子さんのドタバタ奮闘記を聞きながら、一緒に子育てについて考えましょう。

1月31日(水)、午前11～11時40分。

■イベント「親子エクササイズでからだを動かしましょう!」

遊びながら体を動かします。親子で楽しみましょう。

1月22日(月)、午前11～11時40分。動きやすい服装で。

食育みそづくり教室

美原保健センターでは食育を推進しています。食育の大切さを考えるきっかけ作りとして、子育て中か食育に興味がある方が対象に、みそづくり教室を開催します。

1月31日(水)、午後1時30分～3時30分、同センターで。無料。託児あり。

☎受け付け中。電話かFAX、電子メールで住所、氏名、電話番号、託児希望の場合は子どもの氏名と年齢を同セ

ンターへ。先着25人(託児は10人)。

さかい食育目標
実践しよう!

- さ** 三食きちんと食べる
- か** 感謝して食べる
- い** 一緒に食べる

おいしい調理講習会・お口の機能アップ講座

～体の中からあたたためて風邪を予防しよう～

「介護予防は、お口の健康と食事から」をテーマに、調理講習会と口腔(こうくう)機能の改善に役立つ講座を行います。

午前は、管理栄養士による栄養たっぷり体を温める献立(黒豆しょうがご飯、鶏むね肉と野菜のどろみ炒め、かぼちゃとブロッコリーの白あえ、れんこん汁)の調理実習を行います。

午後は、言語聴覚士による加齢とともに衰えがちな口腔内の機能を向上させる

体操や講話と、歯科衛生士による誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に役立つ歯磨きの実習を行います。

1月30日(火)、午前10時～午後3時、美原保健センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾(バンダナなど)、現在使用中の歯ブラシ、筆記用具を持参。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を1月5～19日に同センターへ。先着24人。

新規メンバー募集 自主グループ 黒姫山にここウォーク

区民の皆さんで自主的に健康づくり活動をしている「黒姫山にここウォーク」では、一緒に活動する方を募集しています。同グループは黒姫山古墳周辺のウォーキングとチューブ体操をしています。

活動日は木曜日、午前9時30分～11時。午前9時30分に黒姫山古墳ガイダンス施設(美原区黒山529)に集合。

☎ 美原保健センターへ。



黒姫山にここウォークのメンバー