

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。いずれも同センターで。無料。

■3月の特別講座

▶スマホ・タブレットを使ってみませんか?

NTT から講師を招き、スマートフォンとタブレット端末の操作方法を解説します。実際に端末の操作を体験



します。

3月8日(木)、午後1時30分～3時。

☎ 受け付け中。直接か電話で3月7日までに同センターへ。

▶認知症サポーター養成講座

美原第1地域包括支援センターの職員が寸劇を交えて講演します。

3月22日(木)、午後1時30分～3時。

☎ 受け付け中。直接か電話で3月21日までに同センターへ。

■3月の講座

堺ヤクルト販売から講師を招き、「8020歯の健康」をテーマに講演します。

3月27日(火)、午前10時30分～正午。

☎ 受け付け中。直接か電話で3月26日までに同センターへ。先着40人。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676



メタボけんしん



がんけんしん

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カ月の子どもの対象) 個別通知/無料	3月20日(火) 13:30～14:30
離乳食講習会 (5～6カ月の子どもの保護者が対象) 予約制/無料	3月7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	3月9日(金) 開催場所は区役所別館 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 もくろみ実習、赤ちゃんのお世話体験	3月16日(金)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カ月に1回 予約制/無料	3月6日(火)、4月3日(火) 13:30～15:00
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	3月22日(木)13:30～15:30
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) 予約制/無料	3月20日(火)13:30～15:30
精神保健福祉相談 (とこの病室、アルコール問題などで悩む方や家族の相談) 予約制/無料	3月2日(金)、14日(水)、 22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。	3月22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。)	3月23日(金)の午後
3・8・0のつく日は「歩くデー」 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 用池公園などを歩きます。	3月8日(木)、23日(金)、 30日(金) 9:30～美原保健センター集合 雨天中止

次の健診・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～金曜日の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(アドレスは右記参照)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。

がん検診総合相談センター
☎230-4616 FAX230-4636
(9～20時 年中無休)
※http://www.sakai-kenshin.jp/



検診	対象・費用	会場	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	3月5日(月)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(視触診+マンモグラフィ)	美原保健センター	3月27日(火) 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 ※3歳児健診と同じ日に実施します。	美原保健センター	3月14日(水)の午後

歩こうデー in さつき野

美原区健康づくり推進委員会主催で「歩こうデー in さつき野」を開催します。

4月3日(火)、午前10時、さつき野学園運動場に直接集合。無料。飲み物、タオルを持参。雨天中止。

駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

☎ 美原保健センターへ。



はばタッキー

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、雑貨などを販売します。

3月14日(水)、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。



子育てにここにご通信

☎ 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、みんなでしゃべります。出産や子育てについて一緒に話しましょう。

3月12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【写真】。育児相談や保護者同士の交流、保育士によるふれあい遊びなどをしています。

3月2・23日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの保護者が対象。

23日は乳幼児読み聞かせサークル・

エンジェルエッグによる絵本の読み聞かせもあります。出入り自由。

みはらっこわくわくルーム

開設日時 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、たくさんの方が利用しています。

3月の催しは次のとおり。いずれも同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

■講座「子どもへのかかわり再発見」/自分の子どもと離れて保護者同士で話したり、他の子どもと遊んだりします。

3月6日(火)、午前10時30分～11時45分。

■イベント「思い出の写真を飾ろう」写真にフレームをつけて飾ります。お気に入りの写真を持参。

3月12日(月)、同ルーム開設時間内。

カミカミ・パクパク離乳食

離乳の進め方についての話と離乳食の試食などを行います。おむね生後7～11カ月の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。

3月28日(水)、午前10時30分～11時30

分、美原保健センターで。

☎ 3月2日から電話か FAX で子どもの赤ちゃんとその保護者が対象。無料。直接会場へ。

男性のためのカンタン料理教室

料理をしたことがない男性にお勧めの教室です。料理の基本や栄養バランスについて学び、簡単な調理実習を行います。献立は、豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば、卵スープなど。

3月20日(火)、午前10時～午後1時、

美原保健センターで。無料。

☎ 受け付け中。電話か FAX で3月13日までに住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着10人。

男性のための基礎からはじめる筋力トレーニング教室

筋力をつけ、体力づくりをしたい運動不足の男性を対象に、筋力トレーニング教室を開催します。

3月13日(火)、午前10～11時30分、美原保健センターで。無料。動きやすい服

装で靴、飲み物、ゴムチューブ(お持ちの方)を持参。

☎ 受け付け中。電話か FAX で3月12日までに住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着20人。

美原区にお住まいの栄養士・歯科衛生士の資格をお持ちの方へ

歯っぴー栄養クラス会員募集

地域の皆さんの食生活や口の健康をサポートする栄養士・歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」では会員を募集しています。

活動内容は、地域の子育てサークルや老人クラブでの食生活・歯磨き指導、各種イベントでの相談、料理講習会など。

また、同会主催の学習会や、講師を招いての研修会などに参加できます。

詳しくは市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)をご覧ください。

活動に興味のある方は、未経験者歓迎

ですので、連絡のうえ気軽に学習会や活動の見学にお越しください。

☎ 健康医療推進課 ☎222-9936 FAX228-7943 美原保健センターへ。



クラブ会員によるイベントでの相談活動