

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。

6月20日水 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【写真】、菓子、レタス、陶芸品、雑貨などを販売します。

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 FAX 361-4444へ。

6月の講座

大塚製薬から講師を招き、「熱中症予防のための水分補給について」をテーマに講演します。

6月26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6月25日までに同センターへ。先着40人。



認知症家族交流会

認知症の方を介護している家族を対象に、交流会を開催します。今回は、心と体を元気にする「塚コッカラ体操」も行います。

6月15日(金)、午後1～3時、美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)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6月8日までに美原基幹型包括支援センター(美原区役所本館内) ☎ 361-1950 FAX 361-1960へ。先着30人。空きがあれば当日参加可。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

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	6月19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	6月13日(水) 10:30～11:30
ハッピーエンジェル (1～3カ月の子どもの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	6月8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 いずれかのみの参加可(随時受付中) クッキング、ランチ会、歯科検診、ブラッシング実習	6月22日(金)10:30～15:00
もく浴実習、先輩ママ・赤ちゃんとの交流	7月20日(金)13:30～15:30
お産のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備	9月21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(1回) 予約制/無料	6月5日(火)、7月3日(火) 13:30～15:00
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) 予約制/無料	6月19日(火) 13:30～15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	6月28日(木) 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	6月1日(金)、20日(水)、 28日(木)、7月6日(金) 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。	6月28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。)	
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 月瀬池公園などを歩きます。	6月13日(水)、18日(月)、28日(木) (9:30美原保健センター集合(雨天中止))
下記の健診・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でご覧いただけます。
なお、美原保健センターでは次の日程で実施します。いずれも無料。

検診	対象	会場	日時
胃がん検診(大腸がん検診)	市内在住で50歳以上の偶数年齢の方が対象。希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。予約制。予約はがん検診総合相談センターへ。	北余部区民会館	6月11日(月)の午前
肺がん・結核検診	市内在住で40歳以上の方が対象。胸部レントゲン検査のみの方は予約不要。「たん」の検査については予約制。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター	6月15日(金)、25日(月)の午前 ※ 6月15日は肺がん・結核検診も同時実施します。
乳がん検診	市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性が対象。予約制。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター	6月13日(水)午前か午後の受診を選択できます。

子育てにここ通信

☎ 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。

■妊婦さんあつまれ!「保育園見学ツアー・ミニマナー講座付き」

いずれも妊婦が対象。家族も参加可。いずれも1回のみの参加も可。

▷6月12日(火)午前10時～正午。保育施設の違いや特徴について分かりやすく紹介します。また、講師が子育てにかかる費用や貯蓄のこつをお伝えします。

▷6月19日(火)午前10時30分～11時30分。美原にしこども園に行って、園で過ごす子どもの様子を見学します。

申し込み方法など詳しくは、美原区役所子育て支援課へ。

■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ます。保健師による育児相談や親同士の交流、保育士のふれあい遊びなどをします。22日は幼児読み聞かせサークル・エンジェルエッグが絵本の読み聞かせをします。

6月1・22日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの保護者が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。時間内出入り自由。直接会場へ。

■1歳ママあつまれ!

1歳ならではの育児の楽しさや大変さを話したり、保育士による親子で

できる遊びをしたりします。今月は歯科衛生士が子どもの歯について話します。

6月15日(金)、午前10時～11時30分。第1子が1歳の子どもの保護者が対象。

☎ 直接か電話、FAXで親子の氏名、電話番号、子の生年月日、校区を6月4～12日に美原区役所子育て支援課へ。先着12組。初めての方優先。

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。

6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「日曜日ファミリーひろば」

パパと一緒にふれあい遊びやゲームで楽しみましょう。

6月10日(日)、午前10時30分～11時30分。

■イベント「手作りおもちゃ」

紙コップを使って、おもちゃを作ります。また、市の病児保育事業の話もします。

6月27日(水)、午前11～11時40分。

イベント

いずれも無料。
■ひだりひろば

「子どもに怒ってばかり」「叱り方、褒め方がよく分からない」など、子育てに悩みがある方に連続講座を開催します。

7月19日、8月16日、9月20日、10月18日、11月15日、午前10～11時30分、美原保健センターで。未就学児を育てる母親が対象。託児あり。

☎ 電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日、託児希望の有無を6月4～20日に同センターへ。抽選15組。

■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効果的な口腔ケアの実習を行います。

6月29日(金)、午後1時30分～3時30分、同センターで。筆記用具、普段使用している歯ブラシを持参。

☎ 6月4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～自分に合った健康づくりの方法を見つけよう～

食を中心とした健康づくり、生活習慣病の予防について学ぶ教室です。医師や保健師、歯科衛生士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行います。修了者は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)の会員として、地域の健康づくり活動に参加できます。

7月6・20日、8月24日、9月7・21日、10月5日の全6回。午前10時～

午後0時30分(7月20日、10月5日は午後2時30分まで、9月7日は午前9時30分～正午)、同センターで。

☎ 受け付け中。電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日を6月29日までに同センターへ。先着30人。初めての方優先。

■食育パネル展～減らそう塩分、増やそう野菜～

6月の食育月間に合わせて、6月12～19日に美原区役所本館1階風の広場で食育に関するパネル展を行います。直接会場へ。

また、19日、午前11時～午後1時に塩分濃度の測定や薄味のみそ汁の試飲、1日に取る野菜量の計量を体験できます。直接会場へ。塩分濃度の測定を希望する方はみそ汁などの汁物50ml程度を容器に入れて会場へ持参。みそ汁の試飲は無くなり次第終了。

■楽しく健康ウォーキング講座～インターバル速歩を体験しよう～

インターバル速歩は、「ゆっくり歩き」と「速歩き」を交互に行うトレーニングです。効率よく筋力と持久力を向上でき、骨密度の増加や生活習慣病の予防にも効果があります。

このインターバル速歩について、関西大学教授・河端隆志さんが実技を交えて講演します。

6月20日(水)、午後2～4時(受け付けは午後1時40分から)、同センターで。動きやすい服装で飲み物、タオルを持参。

☎ 6月4日から電話か FAX で住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着15人。