

みはら歴史博物館の催し

☎ 美原区黒山281
☎ 362-2736 FAX362-2260

◇休館日 11月5・12・19・26日
◇開館時間 午前9時30分～午後5時15分(入館は午後4時30分まで)
◇観覧料 200円(20人以上の団体またはJAF会員証などの提携カードを提示の方は160円)。11月17・18日は関西文化の日で無料。中学生以下、市内在住の65歳

以上、障害のある方は無料(いずれも証明書が必要)。

■鐘つき体験「平成の梵鐘を撞いてみよう」

11月4日(日)、午前10時～午後3時、鐘樓前で。無料。直接会場へ。1人1回に限りです。

■ホール上映会「世界遺産」

11月4・17日、午後2～2時45分、ホールで。無料。直接会場へ。先着各250人。事情により中止することがあります。

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。

■11月の講座

消防局の職員が「AEDについての知識と使用方法」をテーマに講演します。

11月27日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。

☎ 受付付け中。直接か電話で11月26日までに同センターへ。先着40人。

11月21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、菓子、レタス、陶芸品、雑貨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

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	11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	11月14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	11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 いずれかのみの参加可(随時受付中) ①もくろ浴実習、先輩ママ・赤ちゃんとの交流 11月16日(金) 13:30～15:30 ②お産のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備 来年1月28日(月) 13:30～15:30 ③タックリング、ランチ会、歯科検診、ブラッシング実習 来年2月22日(金) 10:30～15:00	
子どもの歯科相談(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	11月6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	11月20日(火) 13:30～15:30 歯科けんしん
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	11月22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	11月2日(金)・21日(水)・22日(木)・12月7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。	11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)。	11月26日(月)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。	11月13日(火)・20日(火)・30日(金)
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。
 がん検診総合相談センター ☎230-4616 内230-4636 (9～20時/12/29～1/3除く) ☎http://www.sskai-kenshin.jp

対象	会場	日時
胃がん検診(大腸がん検診)	美原保健センター	11月14日(水)、30日(金)の午前
乳がん検診	美原保健センター	11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	美原保健センター	11月21日(水)の午後

美原朝市

新鮮野菜などを販売しています。マイバッグを持参してください。

▷11月3日、12月1日＝午前10時～正午、みはら歴史博物館(美原区黒山281)ギャラリーと体験工房で。

▷11月10・24日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。

また、次のイベントにも出張出店します。いずれも売り切れ次第終了。

■美原本通り商店街つどいの広場みっば5

11月17日(土)、午前10時～正午、JA大阪南・旧北余部支店(美原区北余部44-1 美原本通り商店街内)で。雨天中止。

■黒山楽市楽座

11月18日(日)、午前9時～午後1時。1ページ「黒山楽市楽座」記事参照。

☎ 美原朝市運営委員会 ☎ 090-2590-8866 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

子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)では、親子で楽しめる催しを行っています。

■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】。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。今月はこころ育みネット・太田佳世さんによる「心が軽くなる子育て講座・リフレッシュ・ストレッチ」を開催します。



11月2日(金)、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの同伴が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。直接会場へ。時間内出入り

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。

今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。

■「家族で子育て」～パパは絵本基地 / ～

パパと一緒に絵本の読み合いやふれあい遊びをして楽しみます。

11月5日(月)、午前11～11時40分。

■親子でわらべうた

心地よいリズムで童歌を歌ったり手遊びをしたりして楽しみましょう。

11月30日(金)、午前11～11時40分。

イベント

■おいしい調理講習会・お口の機能アップ講座

「健康長寿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。

11月30日(金)、午前10時～午後3時、同センターで。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。

午前は、はみんぐ南河内の管理栄養士・時岡奈穂子さんによる調理実習(サケのゴマ香草焼き、ちりめんじゃこ豆腐の和風サラダ、アサリのみそ汁、さつまいもと金時豆の茶巾【写真】)を行います。



午後は、おいしく安全に食べるために、言語聴覚士による口腔機能の話や口の体操、歯科衛生士による誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に役立つ口腔ケアの実習を行います。

☎ 電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を11月2～20日に同センターへ。先着24人。

■減らさず減らさず塩分チェックをしてみませんか

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防のためには減塩が効果的です。家庭で

作られるみそ汁の塩分濃度の測定や減塩に関する啓発を行います。

11月21日(水)、午後1時30分～3時、同センター1階食育コーナーで。無料。直接会場へ。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持参。

■カミカミ・バクバク離乳食

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。

11月27日(火)、午前10時30分～11時30分、美原保健センターで。おおむね7～10カ月の子どもとその保護者が対象。無料。

☎ 電話か FAX で住所、子どもの氏名・生年月日、電話番号を同センターへ。先着15組。

■新規メンバー募集「コスモス」

区民の皆さんで自主的に健康づくり活動をしているグループ「コスモス【写真】」では、一緒に活動する方を募集しています。



同グループは舟渡池周辺をおしゃべりしながら歩き、「ストレスをためない」をスローガンに活動しています。

月・金曜日、午前9時30分、同センターに集合。
☎ 同センターへ。