

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。

出前講座 認知症サポーター養成講座

美原基幹型包括支援センターと美原第1地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、「認知症サポーター養成講座」と子ども向けの「キッズサポーター養成講座」を開催しています。これらの講座をより多

■12月の講座
株式会社明治から講師を招き、「ユークルトのみみつ」をテーマに講演します。12月25日(火)、午前10時30分～11時30分、美原老人福祉センターで。無料。
☎ 受け付け中。直接か電話で12月24日までに同センターへ。先着40人。

くの方に受講していただくため、地域での開催依頼を受け付けています。開催条件など詳しくは、美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。



12月19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。



8月にお披露目した手作り横断幕

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	12月18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	12月12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	12月14日(金)
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
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 いずれかのみ参加可 (随時受付中)	
①お産のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備	1月28日(月) 13:30～15:30
②クッキング、ランチ会、歯科検診、ブラッシング実習	2月22日(金) 10:30～15:00
③もく浴実習、先輩ママ・赤ちゃんとの交流	3月15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1回 予約制/無料	12月4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	12月18日(火) 13:30～15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	12月20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	12月7日(金)・19日(水)・27日(木) 1月4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。	12月20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池池公園などを歩きます。	12月3日(月)・10日(月)・18日(水) 1月10日(木)

市内の医療機関でがん検診を受けられます

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	12月12日(水)の午前(肺がん・結核検診も同時に実施します。)
肺がん・結核検診	美原保健センター	12月12日(水)の午前(胃がん検診も同時に実施します。)
乳がん検診	美原保健センター	12月7日(金)、午前か午後を受診を選択できます。

まるむしクラブに遊びにきてね

自然豊かなみはら大地幼稚園では、月2回、園庭を開放しています。親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。日程は表のとおり。時間は回数ごとに異なりますのでお問い合わせください。未就学児とその保護者が対象。入会金100円、各回20円(保険料)。直接会場へ。
☎ 同園(☎361-8772 FAX361-5500)へ。

12/4(火)	まるむしクリスマス会
12/11(火)	人形劇を見よう
1/18(金)	お正月遊びをしよう
1/25(金)	幼稚園のお友達と一緒に遊ぼう
2/1(金)	鬼のお面をつくろう
2/19(火)	ママたちの交流会
3/12(火)	まるむしお別れ会

美原朝市

12月8・22日、午前9時45分～正午(売り切れ次第終了)、美原区役所本館1階風の広場で。マイバックを持参してく

子育てにここにご通信

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。時間内出入り自由。
■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との交流、保育士のふれあい遊びなどをします。7日は栄養士による「こんなときどうする?」離乳食相談を開催します。
12月7・21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。直接会場へ。
■1歳ママあつまれ!!
1歳ならではの子育ての楽しさや大変さを話し合ったり、親子で一緒にできる遊びを保育士としたりします。今月は言葉の育ちについて話します。
12月21日(金)、午前10～11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で参加者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区を12月10～18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。
■大人ママあつまれ!!
同世代の方と子育てのことや地域の情報などについて話したり、ママ向け

のプログラムをしたりします。今回は、子育てアドバイザー・進藤恵里香さんが「ダブルケアって何だろう?」をテーマに話します。
12月5日(水)、午前10～11時30分。おおむね35歳以上の保護者と未就学児が対象。直接会場へ。

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対象。無料。直接会場へ。
12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「子育て、ひとりで悩まないで/～ば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、一緒に子育てを考えます。
12月6日(木)、午前11～11時40分。
■イベント「わくわく♪冬のおたのしみ会」
トーンチャイムを使った音遊びや演奏をします。音楽でクリスマスを楽しみましょう。
12月18日(火)、午前11時15分～正午。

イベント

■みんなで楽しもう/チューブ体操大会
チューブ体操はゴムチューブの伸縮性を負荷として利用した筋力トレーニングで、初心者の方も参加できます。ゴムチューブの貸し出しあり。
12月6日(木)、午前10～11時30分、美原体育館(美原区多治井878-1)で。無料。動きやすい服装で、上靴・下靴を入れる袋、ゴムチューブ(お持ちの方)、タオル、飲み物を持参。当日参加可。地域のグループに所属している方はグループで申し込んでください。
☎ 美原保健センターへ。
■バランスクッキング教室
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)の主催でバランスクッキング教室を開催します。
今回は行事食(お正月料理)を作ります。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。
12月17日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。費用700円。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。

