

美原老人福祉センター便り

美原区黒山782-10
☎362-3939 FAX 362-1798

利用には利用証の提示が必要です。利用証は市内在住の60歳以上の方に発行しています。

今月は「毎日の生活の中での健康づくり～ノルディック・ウォーキング～」をテーマに、スポーツ推進実行委員会から講師を招き講演します。
12月24日(火)、午前10時30分～正午、美原老人福祉センターで、無料。
☑受付中。直接か電話で12月21日まで同センターへ。先着30人。

ド・シ・美原月マルシェ

12月18日(水)

障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ、菓子、野菜、陶芸品、雑貨【写真】などを第3水曜日に販売しています。
12月18日(水)、午前10時～午後1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。



▷12月14・28日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。
▷12月21日(土)＝午前10時～正午、美原本通り商店街内つどいのおみせ(美原区北余部45-12)で。
☑美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)。

美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。
▷12月7日(土)＝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。

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カ月の子どもが対象) 個別通知/無料	12月17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	12月12日(木) 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	12月13日(金) 開催場所は区役所別館 14:00からの参加可
☑受付・育児相談 赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など	13:15～14:00 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)	
Part1 「安心してお産を迎えるための安産エクササイズ」 「ママと赤ちゃんのための「知って」お口のケア」	1月31日(金) 13:30～15:30
Part2 ランチ付き「バランス簡単クッキング」 ～季節の野菜を使った時短料理を作ろう～	2月28日(金) 10:30～13:00
Part3 「新米ママ・パパも安心/自信がつく子育てレッスン」 「妊娠中の歯科検診」	3月27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	12月3日(火) 1月7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17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19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6日(金)・18日(水)・26日(木)・1月6日(月) 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19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渡池公園などを歩きます。	12月3日(火)・13日(金)・20日(金)・1月10日(金) 9:30美原保健センター集合(雨天中止)
次の健診・相談も行っていきます。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)～金曜日の9:00～11:00 難病に関する相談(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参照。
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。

がん検診総合相談センター
☎230-4616 FAX230-4636
(9～20時 12/29～1/3除く)
※http://www.sakai-kenshin.jp/



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。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。	美原保健センター	12月11日(水)・1月20日(月)の午前
肺がん・結核検診	市内在住で40歳以上の方を対象。胸部レントゲン検査のみ場合は予約不要。「たん」の検査は予約制。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター	12月11日(水)の午前
乳がん検診	市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性。予約制。予約は美原保健センターへ。50歳以上の方の申し込み受付は終了しました。	美原保健センター	12月6日(金)の午前か午後を受診を選択できます。

さかい見守りメール

堺市高齢者徘徊 SOS ネットワーク事業

徘徊(はいかい)により行方不明になった人が事故に遭われたりすることを防ぐために、地域の協力を得て早期に発見する取り組みです。利用には登録が必要です。登録対象者は徘徊の恐れがある認知症などで高齢の方(若年性認知症の方も含む)です。
登録申請は本人や家族、成年後見人、ケアマ

ネジャーなどが行うことができます。登録は、地域包括ケア推進課、区役所地域福祉課、基幹型包括支援センター、地域包括支援センター、市ホームページにある申請書を直接か郵送で地域包括ケア推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3-1 ☎228-0375 FAX228-8918)へ。



高齢者の総合相談窓口

名称	所在地	電話	FAX
美原第1 地域包括支援センター	美原区平尾595-1 (美原荘内)	369-3070	369-3038
美原基幹型包括支援センター	美原区黒山167-1 (美原区役所本館1階)	361-1950	361-1960

子育てにこここ通信

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。

■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、現役ママでバレエ&ヨガ講師・野口あすかさんを招き、「大人ママの自分磨きプログラム」を開催します。
12月4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。動きやすい服装で、飲み物を持参。

■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保護者同士の交流、保育士によるふれあい遊びなどをします。
12月6日(金)、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもとその保護者が対象。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歳ならではの子育ての話や、保育士による親子で一緒にできる遊びをします。今回は、手形をとってクリスマスの飾り【写真】を作ります。
12月20日(金)、午前10～11時30分。1歳の子どもとその保護者が対象。
☑12月2日から直接か電話、FAXで参加者全員の氏名、電話番号、子ども

の生年月日、校区を美原区役所子育て支援課へ。先着12組。
■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。
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。
■3～5歳児への関わり
3～5歳ごろの子どもへの関わり方について一緒に考えましょう。
12月3日(火)、午前11～1時40分。
■わくわく♪冬のおたのしみ会
トーンチャイムの演奏を聞いたり、パルーンアートを作ったりしてクリスマスを楽しみましょう。
12月17日(火)、午前10時45分～11時45分。



の生年月日、校区を美原区役所子育て支援課へ。先着12組。

みはらっこわくわくルーム

■バランスクッキング
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を開催します。今回はおせち料理を作ります。
12月16日(月)、午前10時～午後1時、美原保健センターで。費用700円。エプロン、三角巾(バンダナ可)、筆記用具を持参。
☑受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を12月9日までに同センターへ。先着15人。
■赤ちゃんがきた!親子の絆づくりプログラム
初めて子育てをしている母親と赤ちゃんのためのプログラムです。月齢の近い子どもを育てている母親同士で、日ごろの悩みや少し先の子育てについて話をします。初めてのお出掛けや仲間づくりのきっかけに参加してください。
1月16・23・30日、2月6日、午後1時30分～3時30分、美原保健センターで。無料。令和元年8月16日～11月16日生まれの第1子とその母親が対象。全4回(都合の悪い日は欠席可)。
☑電話で12月1日～1月10日にこども家庭支援センター清心寮「リーフ」(☎252-3521 FAX252-3522)へ。先着15組。

