

### 社会を明るくする運動

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について考え、犯罪や非行のない明るい社会を築くための国が主催する運動です。「社会を明るくする運動」堺市推進委員会主催で小・中学生を対象にした作文コンテストを行いました。今年度の応募作

品数は、小学生の部が93編、中学生の部が44編の合計137編でした。市長賞をはじめ、18人が受賞しました。作品はホームページ参照。作文コンテストの他にも、啓発活動や講演会などを実施しています。
◎同委員会(堺市社会福祉協議会総務課内 ☎232-5420 FAX221-7409)が長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)。

### 美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。
▷2月1日(土)=午前10時~正午、みはら歴史博物館(美原区黒山281)ギャラリートと体験工房室で。

▷2月8・22日=午前9時45分~正午、美原区役所本館1階風の広場で。
▷2月15日(土)=午前10時~正午、美原本通り商店街内 Anna(ピロシキのお店)(美原区北余部45-12)で。
◎美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)。

### ド・シ・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、野菜、陶芸品、雑貨などを販売します。

2月19日(水)、午前10時~午後1時、美原区役所本館1階風の広場で。古墳型はし置き
◎美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 FAX361-4444)。

### 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	2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	2月13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	2月14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	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)	
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か月~3歳11か月に1回 予約制/無料	2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	2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	2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	2月7日(金)・19日(水)・27日(木)、3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。	2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渡池公園(はばたき)などを歩きます。	2月3日(月)・10日(月)・28日(金) 9:30 美原保健センター集合 (雨天中止)

次の健診・相談もを行っています。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。

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	2月2日(日)、3月2日(月)の午前
肺がん・結核検診	市内在住で40歳以上の方。胸部レントゲン検査のみの方は予約不要。「たんの」検査は予約制。予約は美原保健センターへ。		2月2日(日)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。		2月13日(木)、3月16日(月)の午前か午後の受診を選択できます。

### 美原老人福祉センター便り

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。

■特別講座「りりりん(隣鈴)サポーターって何?」 講師は、美原第1地域包括支援センターの職員。

2月13日(木)、午後1時30分~2時30分、美原老人福祉センターで。無料。
◎受付中。直接か電話で2月12日までに同センターへ。先着30人。

■講座「特殊詐欺」 寸劇を交えた講演です。講師は、黒山警察署生活安全課の職員。

2月25日(火)、午前10時30分~正午、同センターで。無料。
◎受付中。直接か電話で2月22日までに同センターへ。先着50人。

### 子育てにこここ通信

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。

■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。2月7日は、ロイヤルセラピスト協会ベビーマッサージ認定講師・藤田久美さんを招き、「ベビーマッサージ」を体験します。予防接種後48時間以内の赤ちゃんは参加できません。

2月7・28日、午後1時30分~3時30分。0歳の子どものと保護者が対象。直接会場へ。バスオトルかおくるみ、飲み物を持参。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。

■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、栄養士が「1歳からの食生活について」をテーマに相談会【写真】をします。また、手形アート作りもします。2月21日(金)、午前10~11時30分。1歳の子どものと保護者が対象。

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。
■日曜日ファミリーひろば パパも一緒に段ボールで迷路や基地を作って遊びましょう。2月9日(日)、午前10時30分~11時30分(この時間のみ開室となります)、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。

■おいしい調理講習会 いつまでも元気に過ごすための食事について学ぶ調理実習です。講師は、みはら南河内の管理栄養士・時岡奈穂子さん。メニューは豚肉のピリ辛みそ炒め【写真】、あんかけエビ玉、ワンタンと生姜のスープ、ミルク寒天。

2月19日(水)、午前10時~午後1時、美原保健センターで。65歳以上の方が対象。無料。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2月12日までに同センターへ。先着20人。

■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)が、季節の食材を使った調理講習会を行います。

2月25日(火)、午前10時~午後1時、同センターで。費用500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2月17日までに同センターへ。先着24人。

■ろうさい市民がんセミナー「子宮がんの予防から治療まで」 予防法を知り、子宮がんにかからない生活習慣を身に付ける方法と、子宮がんになった場合の治療について学ぶ講座です。講師は、大阪労災病院の医師と看護

師。2月25日(火)、午後2~4時、同センターで。無料。
◎2月3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50人。

■いきいきかみかみ百歳体操体験講座 重さを調節できるおもりを手首や足首につけて、ゆっくり筋力を高める運動を行います。また、口の体操も行います。

3月6・11日、午後1時30分~3時30分、同センターで。無料。
◎2月3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30人。
■カミカミ・パパママ離乳食 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。3月5日(木)、午前10時30分~11時30分、同センターで。おむね7~10カ月の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。
◎受付中。電話かFAXで住所、子どもの氏名と生年月日、電話番号を同センターへ。先着15組。
■減らしおキッチンをご利用ください 健康な食生活を応援するため、区内の3店舗、ミュージアムカフェ風遊(美原区黒山281 ☎362-0002)、喫茶おさんぽ(美原区黒山788-1 ☎361-0510)、maple sugar(美原区黒山774 ☎361-0006)で塩分濃度が1%以下の「適塩汁物」を含むメニューが3月まで提供されます。協力店舗の情報は、市ホームページ参照。
◎同センター。

