

### 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。  
今月の講座は「腸内環境と血流～

ウイルスに打ち勝つ免疫～」をテーマに、ウイルスの感染を予防する体内の環境づくりについて講演をします。講師は、すぐこの郷の職員。

9月29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。

☎受付中。直接か電話で9月28日まで同センターへ。先着20人。

### 認知症家族交流会

認知症の方を介護している家族や当事者の方を対象に交流会とミニ講座を開催します。

ミニ講座のテーマは「お金と介護にまつわる話」です。当事者・介護者同士だから分かる思いを一緒に語

り合しましょう。  
9月25日(金)、午前10～11時、美原区役所で。無料。

☎受付中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月18日までに美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着10人。

広報さかい14ページに関連記事あり。

### 美原保健センターだより

美原区黒山 782-11 ☎362-8681 FAX 362-8676

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業を中止・延期する場合があります。予約不要の事業については、事前に同センターへお問い合わせください。

検診・相談など	日時
離乳食講習会 予約制/無料 5～6カ月の子どもと保護者が対象	9月10日(木) 10:30～11:10
ハッピーエンジェル 予約制/無料 1～3カ月の子どもと保護者の自由交流の場	9月11日(金)・10月9日(金) 開催場所は区役所別館 13:00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
子どもの歯相談(歯科検診・フッ素塗布・歯科相談) 予約制/無料 フッ素塗布は1歳6か月～3歳11か月に1回	9月1日(火)、10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	9月15日(火) 13:30～15:30
骨粗しょう症予防検診 予約制/640円 市内在住で18歳以上の方が対象 (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。)	9月17日(木)の午後
精神保健福祉相談 予約制/無料 (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)	9月4日(金)・16日(水)・24日(木)・10月2日(金) 14:00～16:00
食生活相談/生活習慣病予防相談(医師、保健師、栄養士による相談) 予約制/無料	
感染症検査・相談 無料 HIV、梅毒、クラミジアのセット検査	
肝炎ウイルス検査 無料 市内在住で20歳以上の過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方が対象	9月24日(木) 13:30～15:00
風しん抗体検査 無料 市内在住で20歳以上の妊娠を希望する女性とそのパートナーや同居者が対象	
HTLV-1検査 有料	
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。	9月8日(火)・18日(金)・28日(月) 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、BCG予防接種(対象の方に個別通知。人数を制限しているため個別通知以外の方は、来所を控えてください。/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。

がん検診総合相談センター  
☎230-4616 FAX230-4636  
(9:00～20:00 12/29～1/3除く)  
http://www.sakai-kenshin.jp/

検診	対象	日程・会場
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。	9月8日(火)の午前、美原体育館で 10月9日(金)の午前、美原保健センターで
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。	9月23日(水)の午前、美原保健センターで
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。	9月28日(月)、美原保健センターで。午前か午後を選択できます。
子宮がん検診	市内在住で20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。	9月16日(水)の午後、美原保健センターで。3歳児健診と同日実施です。

### 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

■パネル展示  
美原区内の子育て支援団体の活動紹介パネル【写真】を展示します。

9月8～15日、美原区役所本館1階風の広場で。



子育て支援活動ひろばとみはらっこわくわくルームの催し・利用は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、いずれも予約制。

#### 子育て支援活動ひろば

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。

①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行っています。

9月4・25日、10月2・23日、午後1時30分～3時。0歳の子どもの同伴はご遠慮ください。

②1歳の会 honey(はにい)～ママのおしゃべり会～

1歳の子どもの育てている保護者同士で育児のアイデアや情報交換など自由に話せる場です。

9月8日(火)、午前10～11時30分。1歳の子どもの同伴はご遠慮ください。

9月分予約は9月2日から、10月分予約は9月28日から、直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日を美原区役

所子育て支援課へ。先着①各5組、②4組。

#### みはらっこわくわくルーム

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。

■利用の案内  
開設日時 月～金曜日(祝日は休館)

▷午前10時～正午  
▷午後1時30分～3時30分

未就学児とその保護者が対象。無料。入室前に手指の消毒、検温、健康チェックの協力をお願いします。

☎利用希望日の前週月曜日から直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日、時間を同課へ。先着各4組。当日の予約利用は、同課窓口か電話で受付。1組につき週2回まで申込可。

#### 9月の催し

いずれも同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。  
▷わらべうたとふれあいあそび  
心地よいリズムでゆったりと童歌や手遊びを楽しみましょう。

9月25日(金)、午前11～11時40分。

▷子どもへのかかわり再発見!  
自分の子どもと離れて保護者同士で話したり、他の子どもと遊んだりします。いつもとは違う子どもの姿が見られるかもしれません。

9月29日(火)、午前10時15分～11時45分。

☎9月2日から直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日を同課へ。先着各4組。

FAXで申込の場合、同課からの折り返しの電話で確認が取れた時点で予約確定とします。

#### ■知って防ごう!糖尿病教室

生活習慣病の一つである糖尿病について医師や保健師、歯科衛生士などの講義や実技を通じて、自身の生活習慣を見直し糖尿病の予防方法を見つける教室です。

9月29日、10月6・13・20日、午後1時30分～3時、美原保健センターで。無料。糖尿病治療(薬物・運動・食事療法)をしておらず、原則全日程に参加できる70歳未満の方が対象。70歳以上で参加を希望する方は、同センターへお問い合わせください。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月2～25日に同センターへ。先着20人。

#### ■いきいきかみかみ百歳体操体験講座

負荷を調節できるおもりを手首や足首につけて筋力をつける体操をします。また、口の体操もします。

10月2・9・16・23日、午後1時30分～2時30分か午後3～4時、同センターで。おおむね65歳以上の方

が対象。無料。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、希望する時間帯を9月2～17日に同センターへ。先着各15人。

#### ■大人のためのお口の健康講座～8020健口講座～

口の健康は全身の健康につながります。いつまでも楽しくおしゃべりをし、おいしく食事をするために、歯や口のことを学ぶ講座です。

歯周病の予防についての講義や歯科検診、参加者に合った口のケア方法や、食べ物の飲み込みに大切な口の周りの筋力アップなどについて3日間学ぶ講座です。修了後は、歯や口の健康の大切さを地域の方に伝える美原8020メイトとして学習会や活動に参加できます。

10月8・15・22日、午後1時30分～3時、同センターで。無料。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10月6日まで同センターへ。先着10人。