

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「骨カルシウムセミナー」をテーマに講演をします。講師は、雪印メグミルクの社員。

10月27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10月26日までに同センターへ。先着20人。

ド・シ・美原月マルシェ

10月21日

障害のある方が作業所で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。マスクを着用し、マイバッグを持参。

10月21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)



栗あんパン

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
離乳食講習会 予約制/無料 5～6カ月の子どもの保護者が対象	10月15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	10月9日(金) 開催場所は美原区役所別館 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
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	10月6日(火)、11月10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	10月20日(火) 13:30～15:30
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)	10月2日(金)、21日(水)、22日(木)、11月6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です。	
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	10月22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。	10月13日(火)、23日(金)、30日(金)、11月10日(火) 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で、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

胃・子宮・乳がん検診は2年に1回、肺・大腸がん検診は1年に1回継続して受けましょう。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>
E: http://www.sakai-kenshin.jp/



検診	対象	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。	10月9日(金)の午前、美原保健センターで
乳がん検診	市内在住で40～49歳の偶数年齢の女性。予約制。予約は美原保健センターへ。	10月16日(金)、美原保健センターで。午前か午後を選択できます。

子育てにここへ通信

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とはみはらっこわくわくルームの利用・催しは、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第1・4金曜日に行っています。

10月2・23日、午後1時30分～3時。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。

☎受付中。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。先着各5組。

▶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。

10月16日(金)、午前10～11時30分。1歳の子どもの保護者が対象。2歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。

☎10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、校区を同課へ。先着5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

ます。

▶利用の案内

開設日時 月～金曜日

▷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。10月の利用から、1組につき週3回まで申込可。



みはらっこわくわくルーム

▶10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。▷子どもの健康～子どもの風邪を知ろう～

看護師による感染症予防の話です。

10月20日(火)、午前10時45分～11時45分。

▷ハロウィーンって、なあに?

欧米の文化に親しんで、ハロウィーンを楽しみましょう。

10月28日(水)、午前10時45分～11時45分か午後2時15分～3時15分。

☎10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・時間帯を同課へ。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。

健康づくり教室～自分に合った健康づくりの方法を見つけよう～

食生活から健康づくりや生活習慣病の予防について学ぶ教室です。医師や管理栄養士、保健師、歯科衛生士による講話や健康運動指導士による運動実技などを行います。修了者はみはらヘルスマイトの会員として、地域の健康づくり活動に参加できます。

10月23・30日、11月13・27日、12月4・11日。全6回。午前10時～午後0時30

分、美原保健センターで。初めて受講するおむね79歳以下の方が対象。

☎受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を10月20日までに同センターへ。先着12人。



健康づくり教室

堺スタイル ～新しい生活様式で一人ひとりが感染予防を実施しよう～

「堺スタイル」とは、感染予防と地域経済の回復との両立をめざし、新しいライフスタイルとワークスタイルを実践する取り組みです。



消毒をしよう

マスクを着用しよう

密集を避けよう

徒歩や自転車を活用しよう

対面で居るのは避けよう

公共の場での会話は控えめにしよう