

### 障害のある方が通う福祉サービス(事業所)を紹介

障害者(児)生活支援センターなどで構成される美原区障害者自立支援協議会が、障害のある方の創作活動や生産活動の機会を提供する事業所を紹介します。

また、事業所の取り組み紹介や授産製品(織物・陶芸・クッキーなど)の展示・販売も行いますので、皆さん気軽にお立

ち寄りください。

1月18日(水)、午前10時～午後3時、美原区役所本館1階「風の広場」で。直接会場へ。

☎☎美原区役所地域福祉課(☎363-9316 FAX362-0767)へ。



クッキー

### 平成23年度 美原区ボランティア養成講座

堺市社会福祉協議会美原区事務所では、「地域に根ざしたふれあい・いきいきサロンづくり～地域のボランティアの育成」をテーマに、佛教大学福祉教育開発センター講師・金田喜弘さんを迎えてボランティア養成講座を行います。福祉推進委員・民生委員児童委員・地域でボ

ランティアに関心がある方が対象。

1月20日(金)、午後2～4時、美原保健センター2階研修室で。無料。

☎☎直接か電話で1月4～18日の月～金曜日(祝日を除く)に同区事務所(☎369-2040)へ。先着100人。

### 傾聴ボランティア養成講座

～「耳を傾けて丁寧に聴く」ことを学ぼう～

「傾聴」というカウンセリングの技法を学び、高齢者や障がい者などのお話丁寧に耳を傾けるボランティア活動をサポートする講座です。講師はボランティアグループの吹田傾聴「はほえみ」長谷川美津代さん。3日間参加できる方を募集します。いずれも午後2～4時(26日は参加人数によって時間を変更する場合あり)。無料。

館講習室

26日(木)(演習)：特別養護老人ホーム美原荘・ケアハウス和風荘

30日(月)(演習)：美原総合福祉会館講習室

☎☎直接か電話で1月4～18日の月～金曜日(祝日を除く)に堺市社会福祉協議会美原区事務所(☎369-2040)へ。先着40人。

1月24日(火)(講座)：美原総合福祉会

### 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

事業予定		
予防接種	BCG予防接種 (生後3カ月の子どもに個別通知)	1/17、2/21 13:15～14:15
	3種混合予防接種 (生後3カ月～7歳6カ月未満の子どもが対象)	無料 1/23、2/27 13:15～14:15
母子事業	離乳食講習会 (生後5～6カ月の子どもの保護者が対象。4カ月健診時にも予約可)	1/11、2/1 10:30～11:30
	ハッピーエンジェル (生後4カ月未満の子どもとその親の自由交流の場)	1/17、2/21 14:00～15:30
成人事業	子どもの歯相談室 (1歳6カ月(1歳6カ月児健診時も含む)～4歳未満の間で1回)	1/10・24、2/7・14 13:30～15:00
	食生活相談 (栄養士による相談)	無料要予約 1/26、2/23 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦可)	1/17、2/21 13:30～15:30
	ことばの集い(失語症リハビリ教室) (交流の中でことばのリハビリを行います。事前登録要)	1/18、2/15 9:30～11:00
	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)	1/6・18・26 2/3・15・23 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査 (要予約)	1/26、2/23
	一般健康相談・HIV検査 (HIV検査以外の検査は有料)	無料 13:30～15:30
<下記の健診・相談も行っていきます> 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9:00～11:00 難病に関する相談(随時)		
検診を受けましょう		
胃がん検診(集団)	1/16、2/8・29、3/16 (予約制・費用500円(免除規定あり))	・各健(検)診の対象年齢や年間の日程などは、5月号の折り込み「平成23年度美原保健センター事業案内」をご覧ください。 ・集団検診は受け付け中です。 ・個別検診は直接医療機関へ申し込んでください。 (検診会場) 集団検診 美原保健センター 個別検診 市内協力医療機関
乳がん検診(集団・個別)	1/24、2/14、3/6 (予約制・費用 視触診400円、マンモグラフィ500円(免除規定あり))	
子宮がん検診(集団・個別)	1/27、3/23 (予約制・費用500円(免除規定あり))	
骨粗しょう症予防検診	1/27、3/23 (予約制・費用1,120円(免除規定あり))	
肺がん・結核検診(集団)	今年度の美原区内実施は終了 (胸部レントゲン・無料) (たんの検査・費用400円(免除規定あり))	

### 美原老人福祉センター便り 今月の健康教養講座

美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)では、高齢の方の健康や教養の向上のための講座を行っています。

今月の講座は「若々しさは姿勢から!!」。市内在住の60歳以上の方が対象。健康医療推進課の理学療法士が、若々しくあるために効果のある簡単な体操を、

実技を交えながら紹介します。動きやすい服装でお越しください。

1月24日(火)、午前10時30分～正午、同センター大集会室で。無料。

☎☎受け付け中。直接か電話で1月23日までに同センター(☎362-3939 FAX362-1798)へ。先着30人。

### 美原地域子育て支援センター

美原地域子育て支援センター(美原区役所別館1階)では、次の催しを行います。

▶「子ども館であそぼう!!」  
校区の子ども館へ出かけ、親子のふれあい遊びや簡単なおもちゃ作りをします。就学前の子どもとその保護者が対象。

料。抱っこひも、体温計、お茶、タオルを持参してください。

☎☎直接か電話で1月4日から午前9時～午後5時に同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。先着40組。

1月26日(木)、午前10時15分～11時30分、子ども館ひらお(平尾校区)美原区平尾185)で。無料。直接会場へ。

☎☎同センター(☎363-4151)へ。

▶子育て講座「みんなで子育て」  
ジャンジャンシアターちゃんて隊の進藤恵里香さんによる子育て講座を開きます。

▶「子育て講座～ベビーダンス～」  
赤ちゃんを抱っこしながら、リズムに合わせてダンスを楽しみませんか。ママの身体の動きやリズムを肌で感じて赤ちゃんはいい気持ち。みんなでいい汗を流しましょう。講師は日本ベビーダンス協会認定インストラクター・西上智恵さん。対象は4カ月～2歳6カ月の子どもとその保護者。動きやすい服装で参加してください。

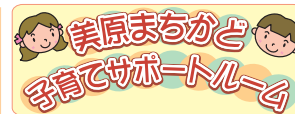
赤ちゃんの活動をを通して、人とのつながりの大切さを今、子育て中のみんに伝えます。

対象は就学前の子どもとその保護者、子育てに関心のある方。

1月23日(月)、午前10時15分～11時45分、子育て支援活動ひろばで。無料。

☎☎直接か電話で1月4日から同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。先着30組。

1月13日(金)、午前10時15分～11時45分、子育て支援活動ひろばで。無



開設日時 月～金曜日(祝日は休館)、午前10時～午後4時(午後0時15分～1時を除く)

美原まちかど子育てサポートルーム(美原区役所別館1階)は親子が気軽に集える場所として、たくさんの方に利用

いただいています。

▶1月のイベント「まちかど冬のお楽しみ劇場」  
こども文化ボランティアサークルア・ラマによる人形劇を行います。親子でゆったりとお楽しみください。

1月23日(月)、午前11時～正午、同ルームで。無料。直接会場へ。

☎☎同ルーム(☎・FAX362-3331)か子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)へ。

### 「8020健口講座」～いい歯はみ歯から～

お口の健康は体の健康にも影響します

いつまでも楽しくしゃべりし、おいしく食事をするために、2日間コースで、皆さんに合ったお口のお手入れ方法や、口の筋力アップなどの方法を学び、健康をめざす講座です。

また、この講座受講終了後は、地域に8020(ハチマルニイマル)の輪を広げる活動を行っている「8020メイト」歯の健康リ

ダーの仲間に参加できます。

お口から始まる健康の輪を一緒に広げませんか。

2月2・16日、午後1時30分～3時30分、同センターで。日ごろお使いの歯ブラシ・筆記用具を持参してください。

☎☎1月4日から電話かFAXで同センターへ。先着20人。

### まもろう健康 受けよう検(健)診

～定期的(誕生日など)に検診を受けましょう～

悪性新生物(がん)や心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病は日本人の死因トップ3を占めています。健康診断やがん検診の受診率は低い状態です。

自分の健康状態を知り、生活習慣を改善するために、健康診断やがん検診を受けましょう。

☎☎同センターへ。

### 3・8・0のつく日は、歩こうデー

健康推進委員と一緒に歩いて「歩こうデー」をサポートします。

ウォーキングに興味のある方は、気軽にご参加ください。無料。

1月13・30日、いずれも午前9時30分から1時間程度。動きやすい服装で、飲み物、タオルなどを持参のうえ、直接同センターへ。雨天中止。



お詫びと訂正 12月に掲載いたしました『みはらヘルスマイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)森知子会長「厚生労働大臣表彰」を受賞』の記事のなかで、住所に誤りがありました。「森知子さん(真福寺在住)」は、正しくは「大保在住」です。お詫びして訂正いたします。