

私の「働く」を見つける 女性しごとプラザ 美原区フェア

女性の就職を支援する「さかいJOBステーション女性しごとプラザ」では、女性の働きたいを応援するイベント「女性しごとプラザ美原区フェア」を開催します。

将来の就職活動に役立てていただけるパソコン初級講座、日常生活や面接時にも役立つ印象アップの話し方と伝え方のセミナーと個別相談会を実施します。「仕事」や「働きたい」に関する情報コーナーも設置します。

▶「将来働きたい方へ女性の再就職パワーアップ講座～」

3月5日(月)、午前11時～午後5時、美原文化会館(美原区黒山1167-1)で。無料。将来働きたいと思っている女性、転職を希望する女性を対象。予約制の託児あり。気軽にお問い合わせください。

①パソコンセミナー初級講座(ワード・エクセル)

▷ワード=午前11時～午後1時。エク

セル=午後2～4時。

②美しく魅せる声/第一印象アップの話し方と伝え方
午後0時30分～2時30分。

日常や面接場面で「声の印象」は思いのほかはつきり残ります。心地よい声、きちんと伝わる言葉や話し方、発声方法を習得して、「美しく魅せる声」をめざしましょう。

③女性キャリアアドバイザーによるお仕事なんでも相談

午前11時30分～午後4時。1人約30分。

☎受け付け中。直接か電話で、①は2月20日まで、②③は3月2日まで(託児申し込みは3月1日まで)に、さかいJOBステーション女性しごとプラザ(☎238-4650 FAX238-4605、午前10時～午後7時、土日祝休み)へ。①抽選各30人、②先着20人、③先着10人。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症は、骨が弱くなり折れやすくなる病気です。骨粗しょう症も生活習慣病と同様に、初期には自覚症状があ

りません。自分の骨の状態を知り、適切な生活習慣を心掛けるためにもぜひ検診を受けましょう。

検診の日程や費用などは、下表の検診一覧をご覧ください。

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)	2/21、3/13 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 2/27、3/26 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)	2/1、3/7 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)	2/21、3/13 14:00～15:30
	子どもの歯相談室 (歯科検診・フッ素塗布(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)	2/7・14、3/6・27 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	無料要予約 2/23、3/22 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦可)	2/21、3/13 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)	2/15、3/21 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)	2/3・15・23 3/2・14・22 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査 (要予約)	2/23、3/22 13:30～15:30
	一般健康相談・H1V検査 (H1V検査以外の検査は有料)	無料

(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

胃がん検診(集団) (予約制・費用500円(免除規定あり))	2/8・29、3/16	・各健(検)診の対象年齢や年間の日程などは、昨年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) (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))	2/14、3/6	
子宮がん検診(集団・個別) (予約制・費用500円(免除規定あり))	3/23	
骨粗しょう症予防検診 (予約制・費用1,120円(免除規定あり))	3/23	
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))		



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。

▶2月のイベント「ほっかほか 親子ピクニック」

親子で楽しく、体をいっぱい動かして、寒さを吹き飛ばしましょう。

2月13日(月)、午後2時30分～3時10分、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。

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(区役所別館1階)では「こんなときどうしたらいいの?～子どもの急な病気やけが～」をテーマに子育て講座を開催します。

子どもの急な発熱やけがであわてたことはありませんか。よくある症状やけがについて家庭でどう対処したらいいのかなどをお話します。就学前の子どもとその保護者が対象。講師は大阪小児科医会(小児救急部会)医師・福井聖子さん。

2月28日(火)、午前10時15分～11時30分、美原子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。費用100円(テキスト代)。

☎2月2日から直接か電話で同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。先着20組。



認知症ひろば

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族の方を地域で支えるために、認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、認知症サポーターの輪を広げる活動を行っています。その一環として、認知症の方の介護・医療や認知症予防についてのパネル、相談コーナーなどの「認知症ひろば」を開催します。

今回は、「高齢者へありがとう」をテーマに、地域の皆さんからお寄せいた

いた一行詩を展示します。

2月24日(金)、午前9時30分～午後1時、美原区役所1階「風の広場」で。

なお、パネル展示は、2月20～24日まで実施しています(24日は午後1時まで)。また、相談コーナーは予約不要です。認知症に関心のある方、困っていることや悩んでいることがありましたらご活用ください。

☎美原地域包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。

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「いきいき歌体操」。市内在住の60歳以上の方が対象。アクティブシニアがふれる大阪をめざして活動する、いきいき歌体操SAグループの皆さんが楽しい

歌体操を紹介いたします。動きやすい服装でお越し下さい。

2月6日(月)、午後1時30分～2時30分、同センター大集会室で。無料。

☎受け付け中。2月4日までに直接か電話で同センター(☎362-3939 FAX362-1798)へ。先着30人。

くらしの健康講座

「膝痛、腰痛の原因と予防について」をテーマに、痛みの原因や対処法、日常生活の注意点などについて専門医がお話します。

2月20日(月)、午後2～4時、同センターで。無料。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて同センターへ。先着50人。



バランスクッキング教室

参加者募集

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教室を開催します。今回は旬の野菜を使った料理を作ります。メニューは、古代米入りさつま芋ご飯、大根と豚肉のピリカラ煮など。男性の方もぜひ参加してください。

2月27日(月)、午前10時～午後1時、美原保健センター2階栄養指導室で。参

加費500円。エプロン、三角巾(ハンダナなど)、筆記用具を持参してください。

☎電話かFAXで2月2～17日に同センターへ。先着25人。



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。

2月13・28日、いずれも午前9時30分から1時間程度。無料。

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。

