

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「いきいきエイジングセミナー」。市

内在住の60歳以上の女性が対象。資生堂販売から講師を招き、生き生きと若々しく見えるメーキャップのポイントを分かりやすく教えていただきます。タオル1枚をご持参ください。

4月24日(火)、午前10時30分～正午。美原老人福祉センター大集会室で。無料。

☎受け付け中。直接か電話で4月23日までに同センター(☎362-3939 FAX 362-1798)へ。先着40人。

美原まちかど
子育てサポートルーム

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

していただいています。

▶4月のイベント「まちかど劇場へようこそ」

よく知っている歌やお話がたくさん飛び出します。みんなで作る楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

4月20日(金)、午前11～11時30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

▶公園ひろば

絵本の読み聞かせや手遊び、親子で一緒にふれあい遊びや体操をして過ごしませんか。子育て相談も行っています。

4月20日(金)、午前10時30分～11時、南余部西公園で。就学前の子どもとその保護者が対象。直接会場へ。無料。雨天中止。

☎同センター(☎363-4151 FAX 363-4161)へ。

▶子育て講座「ジャンジャンシアターちゃんこ隊によるお楽しみ劇場」
 美原区の子育てサークルから立ち上

げたジャンジャンシアターちゃんこ隊がチンチン♪ドンドン♪の口上で入場し、ふれあい遊びや、お話劇をお見せします。みんなで楽しいひと時を過ごしましょう。

4月27日(金)、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。就学前の子どもとその保護者が対象。無料。

☎4月5日から午前9時～午後5時に直接か電話、FAXで同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。先着25組。

3種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)
予防接種の個別接種について

3種混合予防接種は生後3～89カ月の子どもを対象に、美原保健センターで集団接種を実施していますが、4月1日から下記の医療機関でも予防接種を受ける

ことができます。希望の方は直接医療機関へ予約・お問い合わせください。

医療機関名	所在地	電話番号
戸田子どもクリニック	美原区北余部491	369-1150
永木医院	美原区平尾2765	362-3888
森クリニック	美原区大保16	363-2662

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)	4/17、5/15 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 4/23、5/28 13:15～14:15
母子事業	離乳食講習会 (生後5～6カ月の子どもと保護者が対象。4カ月児健診時にも予約可)	4/4、5/2 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)	4/17、5/15 14:00～15:30
成人事業	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)	4/3・20、5/1・18 13:30～15:00
	食生活相談 (栄養士による相談)	無料(要予約) 4/26、5/24 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦可)	4/17、5/15 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)	4/18、5/16 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)	4/6・18・26 5/16・24 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査 (要予約)	4/26、5/24 13:30～15:30
(下記の健診・相談も行っています) 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～金曜日の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)	・美原保健センター 5/2、6/18、7/9 ・美原体育館 5/11 ・さつき野コミュニティセンター 6/8、7/31 ・北余部区民会館 6/26 ・こども館やかみ 7/20 (予約制・費用500円(免除規定あり))	
乳がん検診(集団・個別)	5/8、6/12、7/24 (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)	5/18、7/13 (予約制・費用500円(免除規定あり))	
骨粗しょう症予防検診	5/25、7/13 (予約制・費用1,120円(免除規定あり))	
肺がん・結核検診(集団)	5/21、6/15、7/12 (胸部レントゲン・無料) (たんの検査・費用400円(免除規定あり))	

ポリオ予防接種

生後3～89カ月の子どもを対象に実施します。受け付けは午後1時30分～3時20分、

同センターで。無料。直接会場へ。対象校区は次のとおりです。
 ▷4月9日(月)=黒山・美原西
 ▷4月20日(金)=八上・平尾
 ▷5月14日(月)=美原北・さつき野

定期的(誕生月など)にがん検診を受けましょう
あなたを守るのは、あなた自身です

がんは日本人の死因のトップであり、悪性の病気と言われますが、診断や治療法の進歩により、初期であれば治る可能性が高い病気になってきています。早期発見と、自分の健康状態の確認のため

に、がん検診を受けましょう。
 ▷受け付け=4月5日(木)から
 ▷検診日程=左記参照
 ▷申込先=美原保健センター
 各日とも、定員になり次第締め切ります

「規則正しい生活」って気持ちいい

大人の生活リズムに合わせて子どもも夜型になるなど、基本的な生活習慣の喪失が顕著になっています。

夜11時以降に寝る子どもは9時以前に寝るより1.5倍肥満になりやすいといわれています。

★早起き、早寝はなぜいいの??

睡眠中には脳と体の休息だけでなく、いろいろなホルモンが分泌されています。朝の光は、セロトニンという神経伝達物質の活性を高めます。

- ・寝つきをよくする(メラトニン)
- ・骨を伸ばす(成長ホルモン)
- ・筋肉を増やす(成長ホルモン)
- ・イライラを防ぐ(セロトニン)
- ・感情をコントロールできる(セロトニン)

家族みんなで 早寝、早起き、朝ごはん



- 快眠! ☆すやすや☆ ポイント**
- カーテンを開けて朝日を浴びよう
遅寝の時も、朝は早く起きよう
- しっかり食べよう朝ごはん
毎日決まった時間によくかんで食べよう
- たっぷり体を動かそう
日中はたくさん遊ぼう

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。4月3・13・23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。

