

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、次の講座を開催します。

▶子育て講座「ばくばく、もぐもぐ講座」

「おいしい!楽しい!あっ簡単!~野菜を食べて元気モリモリ、今回はトマトだって!!」をテーマに、元気をくれる栄養たっぷりの身近な食材を使って、子どもの食について一緒に考えてみましょう。

6月12日(火)、午前10時15分~11時45分。子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。無料。

就学前の子どもとその保護者や子どもの食事に関心のある方が対象。講師は堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部の方(美原ヘルスマイト)。

【申込】6月4日から直接か電話で午前9時~午後5時に同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。先着25組。

▶公園ひろば
絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で一緒に触れ合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。美原きた、ひがし保育所が主催。午前10時30分~11時。無料。直接会場へ。雨天中止。

▷6月8日(金)=南余部西公園
▷6月13日(水)=美原ふる里公園
▷6月27日(水)=つばき公園

【申込】美原きた保育所(☎362-4136 FAX362-4161)、美原ひがし保育所(☎362-7225 FAX362-7281)、同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。



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

ていただいています。

▶6月のイベント「英語の唄 手あそび」

親子で唄や手あそびを楽しみましょう。

6月29日(金)、午前11時~正午、同ルームで。無料。直接会場へ。

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

6月4~10日は歯の衛生週間です

この機会に毎日の歯磨きを見直してみませんか。

効果的な歯磨きのポイントは次のとおり。

●歯ブラシは鉛筆を持つように、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを



持ち方 前歯おもて 前歯うら側 奥歯おもて 奥歯うら側

当て、軽い力で1本1本小刻みに横に動かしましょう。

●手鏡で確認しながら磨きましょう。

●隙間にあった歯間清掃用具(糸付きようじ・フロス・歯間ブラシ)を使いましょう。

同センターでは、子どもの歯相談室や成人の歯科相談(いずれも無料)で、歯科検診や歯磨き実習も行っています。ぜひご利用ください。

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	B・C・G予防接種 (生後3カ月の子どもに個別通知)	6/19、7/17 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 6/25、7/23 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カ月児健診時にも予約可)	6/6、7/4 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)	6/19、7/17 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))	6/5・15、7/3・20 13:30~15:00
	食生活相談 (栄養士による相談)	6/28、7/26 13:30~15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦可)	6/19、7/17 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)	6/20、7/18 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)	6/1・20・28 7/6・18・26 14:00~16:00
	B・C型肝炎検査 (要予約)	6/28、7/26 13:30~15:30
一般健康相談・H1V検査 (H1V検査以外の検査は有料) <診断書の発行はありません>	無料 6/28、7/26 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(有料)		
胃がん検診(集団) ・美原保健センター.....7/9、8/6・29、9/10 ・さつき野コミュニティセンター...7/31 ・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) 7/24、8/28、9/25 (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) 7/13、9/14 (予約制・費用500円(免除規定あり))		
骨粗しょう症予防検診 7/13、9/28 (予約制・費用1,120円(免除規定あり))		
肺がん・結核検診(集団) 6/15、7/12、9/11 (胸部レントゲン・無料) (たんの検査・費用400円(免除規定あり))		
集団検診は受付中で 個別検診は直接医療機関へ申し込んでください。		



お口の機能アップ講座

おいしく食べて、いろいろな方と元気に話し、大きな声で笑うということは、日々の生活に潤い、生きがいをもたらします。最近、お茶や汁物でむせたり、口の渇きが気になったりしていませんか。この講座では、言語聴覚士による話や、口の機能を向上させる体操やゲーム

などを行います。ぜひご参加ください。おおむね65歳以上の方が対象。

7月13日(金)、午後2~3時30分、筆記用具を持参してください。

【申込】6月4日から電話かFAXで同センターへ。先着20人。

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食育とは、心と体が健康であるための食を知り、選び、作り、食べ、感謝する習慣を育むことです。心と体の健康のためには、毎日の栄養バランスのとれた食

事が大切です。

食育月間であるこの機会に、食の大切さを見直してみませんか。



ママパパ教室

妊娠から出産、育児について一緒に楽しく学べる教室を開催します。これから出産・育児を迎える仲間をつくりませんか。ぜひお父さんも参加してください。

エプロンと三角巾、タオル)を持参してください。

【申込】受け付け中。電話かFAXで同センターへ。

①7月6日(金)=[呼吸法・リラクセーションの実習]。②7月27日(金)=[楽しくみんなでクッキング、歯科健診・ブラッシング実習]。③8月10日(金)=[もく浴実習・子育てのお話]。④8月20日(月)=[先輩ママとの交流会など]。①③は午後1時30分~3時30分、②は午前10時30分~午後3時、④は午前10~11時30分。動きやすい服装で、母子健康手帳(②は



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。

動きやすい服装で、飲み物、タオルなどを持参のうえ、直接下表の集合場所へ。雨天中止。



日程	集合時間	集合場所
6月8日(金)	9:30	美原保健センター
18日(月)	9:30	美原保健センター
28日(木)	10:00	さつき野コミュニティセンター前