

障害福祉サービス(事業所)の 利用相談と授産製品の展示販売

障害のある方を対象に、創作活動や生産活動の機会を提供する事業所の紹介や、ヘルパーを派遣する居宅介護事業所などの利用相談を実施します。また、事業所で作られた授産製品(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。8月22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。

☎ 美原区障害者基幹相談支援センター ☎361-1883 FAX361-4444 か美原区役所地域福祉課 ☎363-9316 FAX362-0767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(美原区役所別館1階)では、子育て講座を開催します。

「こんな時どうしたらいいの?」をテーマに「歯のはなし」をします。お話の後、相談も受け付けます。講師は保健センターの歯科衛生士。子育て中の方(就学前の子どもの保護者)、子育て

に関心のある方が対象。

8月23日(木)、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。

☎ 8月2日から直接か電話で美原地域子育て支援センター ☎363-4151 FAX363-4161へ。先着20組。



美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

デンタルヘルス教室

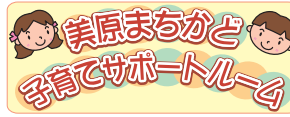
全身の健康には、
まず口の健康から!!

静かに進む歯周病を中心に、口くう環境を考える健康講座を2日間コースで実施します。歯科医師や歯科衛生士の講話をはじめ、歯磨き実習など口の健康について学びます。

また、この教室では、口くうの健康づくりの実践者として、お口の健康リーダー「8020メイト」の仲間づくりをめざしています。今一度、口の健康を考えるいいチャンスです!ぜひご参加ください。

9月7・14日の2日間、午後1時30分～3時30分、美原保健センターで。筆記用具といつも使っている歯ブラシを持参ください。

☎ 8月2日から直接か電話で美原地域子育て支援センター ☎363-4151 FAX363-4161へ。先着20人。



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)

美原まちなか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

されています。

8月のイベント「ヨガであそぼう」親子でも楽しめるヨガです。緩やかに体を動かしてリフレッシュしましょう。バスタオルを持参してください。

8月7日(火)、午前11時30分～正午、午後1時30分～2時、同ルームで。無料。直接会場へ。

☎ 美原まちなか子育てサポートルーム ☎ FAX362-3331 か子ども育成課 ☎228-7612 FAX228-8341へ。

美原マザーズピンクリボン(mmp)の会

乳がんは16人に1人がかかるといわれており、死亡率は年々増えています。しかし、早期発見すれば治る可能性の高い病気でもありま



す。定期的な検診や自己チェックを行い、早期発見に努めましょう。

同会は、乳がんの早期発見の啓発や患者の方を応援している自主活動グループです。

☎ 同センターへ。

『規則正しい生活』ってきもちいい!

家族みんなで「早寝☆早起き☆朝ごはん

★今の子どもたちの睡眠は?

大人の生活リズムに合わせて子どもも夜型になるなど、基本的な生活習慣が崩れている子どもが多くなっています。

★早起き、早寝はなぜいいの??

睡眠は脳と体の休息になるだけでなく、いろいろなホルモンの分泌を促します。

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24.5時間のサイクルになっています。朝の光を視覚で認識することによって、生体リズムを1日24時間に修正しています。

早起き、早寝のための一工夫!

①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!

②しっかり食べよう/朝ごはん!

☆毎日決まった時間によく噛んで食べよう

③たっぶり体を動かそう!

☆日中はたくさん遊ぼう!



新健康さかい21 夏休み親子ふれあいクッキング

夏休みに料理に挑戦しませんか。楽しく作って、楽しく食べて、親子で「食べることの大切さ」を考えましょう。小学生とその保護者が対象(兄弟姉妹も参加可)。

▷食べ物のはたらくの? ▷クッキングを楽しもう! ▷ゲームで遊ぼう!

8月23日(木)、午前10時～午後2時、同センターで。無料。

☎ 8月2日から電話かFAXで同センターへ。先着15組。



みはらヘルスメイトの おすすめレシピ ～旬の野菜を 食べよう～

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)は、同センターの「健康づくり教室」の修了者で組織されたボランティアグループです。同センターを活動の拠点として、バランスクッキング教室や親子クッキング教室、3歳児健診時のおやつ提供などさまざまな食育や健康づくり活動を行っています。

今月は、美原ヘルスメイトのおすすめ、旬の野菜を使ったお手軽メニューを

紹介します。

▷ナスとトマトのスープ
(材料4人分)

ナス1本、トマト2個、オクラ2本
A【コンソメスープ1個、水700cc】、レモン汁大さじ1、塩・こしょう各少々

①ナスは1cmの厚さの輪切りにし、水に浸してあくを抜く。

②トマトは1cm角に切る。

③オクラは軽くゆで、小口切りにする。

④Aを鍋に入れ火にかけ、ナスを加え、軟らかくなるまで煮る。ナスが軟らかくなったらトマトを加え、ひと煮させ、レモン汁、塩、こしょうで味を調える。器に注ぎオクラを浮かべる。

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)	8/21、9/18 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)	8/27、9/24 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)	8/8、9/5 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)	8/21、9/18 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))	8/7・17、9/4・21 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	8/23、9/27 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦も可)	8/21、9/18 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)	8/8、9/19 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)	8/3・15・23 9/7・19・27 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査 (要予約) 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>	8/23、9/27 13:30～15:30
(次の健診・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(有料)		
胃がん検診(集団)	予約制・費用500円(免除規定あり)	9/10、10/10・19
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)	9/25、10/9
子宮がん検診(集団・個別)	予約制・費用500円(免除規定あり)	9/14、11/16
骨粗しょう症予防検診	予約制・費用1,120円(免除規定あり)	9/28、11/30
肺がん・結核検診(集団)	胸部レントゲン・無料 たんの検査・費用400円(免除規定あり)	9/11、10/17、11/27
集団検診は受付中です。個別検診は直接医療機関へ申し込んでください。		

みはら 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。

8月10・28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。

