

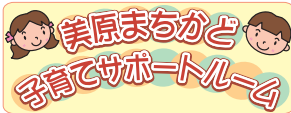
**障害福祉サービス(事業所)の  
利用相談と授産製品の展示販売**

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。

9月19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。



**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。

▶9月のイベント「あそびでおじゃまんぼう」

牛乳パックなど、身近な素材を使って、おもちゃ作り。作って遊んで、いつもとは違った遊びの世界が広がります。

9月21日(金)、午前11時15分～正午、同ルームで。無料。直接会場へ。

☎美原まちかど子育てサポートルーム(☎362-3331)又は子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)へ。

**美原保健センターだより**

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX362-8676

**今日から始める「美原エクササイズ30」**

～生活習慣改善教室～

ウォーキングを中心に運動習慣を身に付ける教室です。

「新健康さかい21」の市民目標の中に「1回30分以上の運動を週2回以上、仲間と楽しく継続します」という項目があります。

生活習慣を見直したい方はこの機会にご参加ください。

おむね65歳未満で教室終了後も運動を継続したいと思っている方で、全回参

加できる方が対象。なお、「運動習慣がつく教室」「下げようコレステロール教室」、昨年度の「エクササイズ30」に参加した方はご遠慮ください。

9月26日、10月3・10・24・31日、11月14・28日、12月19日、午前9時30分～11時30分。同センターで。無料。

☎9月3日から電話かFAXで同センターへ。先着25人。

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)	9/18、10/16 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)	9/24、10/29、 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)	9/5、10/3 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)	9/18、10/16 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)	9/4・21、10/2・19 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	9/27、10/25 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦も可)	9/18、10/16 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)	9/19、10/17 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)	9/7・19・27 10/5・17・25 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査 (要予約)	9/27、10/25 13:30～15:30
	一般健康相談・HIV検査 (HIV検査以外の検査は有料) <診断書の発行はありません>	9/27、10/25 13:30～15:30

(次の健診・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)	10/10・19、11/2・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)	10/9、11/13、12/4
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。検診対象者など詳しい内容のお問い合わせは、同センターへ。又は、各種検(健)診事業案内(広報5月号と同時宅配)でもご覧になれます。

**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。無料。

①世代間交流講座「バババ集まれ!!」

三宝小学校元校長・橋本慶子さんを講師に「子どもの生活と就学前につけたい力」の話を聞いたあと、おばあちゃんの子育てを振り返り、今の子育てとの交流を行います。子育てが終わりほっと一息のジジジ・バババの参加も大歓迎です。

9月21日(金)、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。就学前の子どもとその保護者、子育てを終えた方が対象。

☎9月3日から直接か電話で同センターへ。先着25組。



②ババの育児講座「ババ・ママ集まれ!!」

親子で触れ合い、体を動かして遊びます。講師は健康運動指導士・北山ゆう子さん。10月5日(金)、午前10時15分～11時45分。子育て支援活動ひろばで。就学前の子どもとその保護者が対象。無料。

☎9月10日から直接か電話で同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。先着20組。

■公園ひろば

絵本の読み聞かせや手遊び・体操をして親子で一緒に過ごしませんか。子育て相談も行っています。午前10時30分～11時30分。無料。直接会場へ。雨天中止。

- ▷9月7日(金)＝南余部西公園
  - ▷10月10日(水)＝ふるさと公園
  - ▷10月19日(金)＝南余部西公園
  - ▷10月24日(水)＝つばき公園
- ☎同センター(☎363-4151 FAX363-4161)へ。

**新生児訪問指導事業を実施しています**

無料

赤ちゃんのことや、お母さん自身のこと、兄弟のことで心配なことなど気軽にご相談ください。助産師か保健師が家庭を訪問して、体重測定や相談に応じています。訪問を希望する方は、母子健康手帳別冊の中にある「出生連絡票兼訪問依頼票」に記入のうえ、出生届出時に市民課窓口の常設ポストへ投入していただくか、郵送か電話で同センターへご連絡ください。



**成人歯科検診を受けましょう**



40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象に、「成人歯科検診を受けましょ」と掲示した市内歯科医療機関で実施

しています。費用500円、生活保護世帯・市民税非課税世帯などに属する方は、事前に保健センターへ申請をすると無料です。対象年齢の方は、口のトラブルが起こる前に成人歯科検診を受診しましょう。

**おいしい調理講習会 おいしくしっかり食べて元気になろう**

「介護予防は食事から」をテーマに、調理実習(山芋の豚肉巻き、みぞれ汁など)をとおり、バランスのとれた食生活の大切さを学びます。

同センターで。65歳以上の方が対象。無料。

☎9月3日から電話かFAXで同センターへ。先着20人。

10月11日(木)、午前10時～午後1時、

**新健康さかい21  
20～50代のための  
食育体験教室**

野菜を使った簡単にできる調理実習(豆腐入りハンバーグ、キャロットサラ

ダ、味噌汁、野菜のマフィン)をとおり、栄養の知識や栄養バランスのとれた食生活の大切さを学びます。9月28日(金)、午前10時～午後1時、同センターで。20～50代の方が対象。無料。

☎9月3日から電話かFAXで同センターへ。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。無料。9月3・18・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。

