

美原まちかど 子育てサポートルーム

開設日時 月～金曜日(祝休日は休館)、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。
▶6月のイベント「みんなで子育て」
大阪府立大学教授・山野剛子さんが、楽しく子育てをするコツについて話します。大学生との遊びの時間もあります。
6月12日(水)、午後3～4時。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。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

健康づくり教室

「食を中心とした健康づくり」をテーマに、医師などによる講話や栄養士による調理実習、体育指導員による運動実技などを行います。栄養、運動、休養について実践的に学び、健康増進をめざす教室です。修了者は、美原ヘルスマイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原

支部)の会員として地域の健康づくり活動(ボランティア)に参加することができます。
6月27日、7月4・18日、8月22日、9月5・19日、美原保健センターで。時間はお問い合わせください。全回参加できる方が対象。無料。
☎6月3日から電話かFAXで美原保健センターへ。先着30人。

美原地域子育て支援センター

▶「こども館で遊ぼう」
校区のこども館へ出かけ、親子のふれあい遊びや簡単なおもちゃを作ります。
6月13日(木)、午前10時15分～11時30分、こども館ひらお(美原区平尾185)で。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。
☎美原地域子育て支援センター(☎363-4151・FAX362-0767)へ。
▶公園ひろば
絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊びや体操をして過ごしませんか。子育て相談にも応じます。美原きた保育所・美原ひがし保育所が主催。いずれも午前10時30分～11時。無料。直接公園へ。雨天中止。
▷南余部西公園=6月7日(金)▷美原ふるさと公園=6月12日(水)▷

さつき野つばき公園=6月26日(水)
☎美原きた保育所(☎362-4136 FAX362-4161)、美原ひがし保育所(☎362-7225 FAX362-7281)、同センターへ。
▶子育て講座「ばくばく、もぐもぐ講座」
「おいしいよ!旬を感じる食材」をテーマに、季節に合った楽しいメニューを紹介します。講師は、美原ヘルスマイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)。
7月2日(火)、午前10時15分～11時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館)で。未就学児とその保護者が対象。無料。
☎6月3日から電話かFAXで同センターへ。先着25組。



バランスクッキング教室参加者募集

美原ヘルスマイト(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。今回はバランスのとれた和風献立(油あげと豚肉のラップ巻き蒸し、三度豆とパプリカのわさび豆腐あえなど)を作ります。男性の方もぜひ参加してください。
7月1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(バンダナなど)、筆記用具を持参してください。

☎電話かFAXで6月3～17日に同センターへ。先着25人。



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、大きな声で笑うことは、日々の生活にうれしい、生き甲斐をもたらします。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などを

行います。ぜひ、ご参加ください。
7月12日(金)、午後2時～3時30分、美原保健センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。筆記用具を持参してください。
☎6月3日から電話かFAXで同センターへ。先着20人。



6月4～10日は歯と口の健康週間です

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

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(左表参照)で、歯科検診や歯磨き実習を行っています。ぜひご利用ください。



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。



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ウォーキングをサポートします。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。
6月3・10・18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。



事業予定		
予防接種	BCG予防接種 (生後1歳未満の子どもが対象)	6/18、7/16 13:30～14:30
	3種混合予防接種 (生後3か月～7歳6か月未満の子どもが対象)	4月から個別接種となります。直接医療機関へ申し込んでください。
母子事業	離乳食講習会 (生後5～6か月の子どもの保護者が対象。4か月健診時にも予約可)	6/5、7/3 10:30～11:30
	ハッピーエンジェル (生後4か月未満の子どもとその親の自由交流の場)	6/11、7/9 13:15～15:30
	子どもの歯相談室 (歯科検診・フッ素塗布(1歳6か月～4歳未満の間で1回))	6/4・21、7/2・19 13:30～15:00
	ママババ教室(妊婦教室) <①妊娠経過・呼吸法実習②調理実習・歯科検診③もくろ実習④先輩ママとの交流会 全4回>	①6/7 13:30～15:30 ②6/28 10:30～15:00 ③7/19 13:30～15:30 ④7/22 10:00～11:30
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	6/27、7/25 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦も可)	6/11、7/9 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。要事前登録)	6/19、7/17 9:30～11:00
	精神保健福祉相談 (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)	6/7・19・27 7/5・17・25 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	
	一般健康相談・※HIV検査 ※HIV検査と梅毒・クラミジア検査をセットで受ける場合は無料。(梅毒・クラミジアの単独検査は有料) <診断書の発行はありません>	6/27、7/25 13:30～15:30
(下記の健診・相談も行っています) 4か月児健診、1歳6か月児健診、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/無料)		
検診を受けましょう		
胃がん検診(集団) ・美原保健センター.....8/5・28、9/9 ・美原体育館.....9/10 ・さつき野コミュニティセンター.....7/23 ・北余部区民会館.....6/25		予約制・費用500円
乳がん検診 (集団・個別)	7/31、8/27、9/24	予約制・費用・視触診400円、マンモグラフィ500円
子宮がん検診 (集団・個別)	7/12、9/13	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	7/12、9/27	予約制・費用1,120円
肺がん・結核検診 (集団)	6/14、7/11、9/10	胸部レントゲン・無料 たんの検査・費用400円
集団検診は受け付け中です。各検診の費用については、免除規定があります。個別検診は直接医療機関へ申し込んでください。		