



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。

▶8月のイベント「アロマでリラックス」

夏の終わりにちょっと一息。アロマオイルを使って、簡単なハンドトリートメントを体験しましょう。

8月28日(水)、午後2～3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。



▶子育て講座「びっくり箱さんによる楽しいマジックショー」

家族みんなで楽しめるマジックです。ボランティアグループ「びっくり箱」さんが来てくれます。

9月11日(水)、午前10時15分～11時

30分、美原区役所別館3階会議室で。未就学児とその保護者や家族の方が対象。無料。

☎8月5日から直接か電話、FAXで同センターへ。先着30組。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

～プレ赤ちゃん広場～

ハッピーエンジェル

助産師と一緒に赤ちゃん体操や骨盤体操ができます。また、体重測定や育児相談(助産師・保健師)もできます。2～4カ月未満の子どもとその保護者(何度でも参加可)が対象。

8月20日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、来年1月14日、2月18

日、3月11日、美原保健センターで。

①午後1時15分～2時、受け付け・育児相談・保護者の歯科検診(希望者)。②午後2～3時、赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会。③午後3～3時30分、育児相談・保護者の歯科検診(希望者)(②のみの参加も可)。無料。

母子健康手帳・フェイスタオル・おむつなどを持参してください。

☎電話か FAX で子どもの氏名、生年月日、住所、電話番号を書いて、同センターへ。

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)	8/20、9/17 13:30～14:30
	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)	4月から個別接種となりました。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カ月の子どもの保護者が対象。4か月児健診時にも予約可)	8/7、9/4 10:30～11:30
	ハッピーエンジェル (2～4カ月未満の子どもとその保護者の自由交流の場)	育児相談・歯科検診 13:15～14:00 赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会 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～4歳未満の間で1回))	8/6・16、9/3・20 13:30～15:00
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)	8/22、9/26 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談・妊婦も可)	8/20、9/10 13:30～15:30
	ことばの集い(失語症リハビリ教室) (交流の中で言葉のリハビリを行います。要事前登録)	8/7、9/18 9:30～11:00
	精神保健福祉相談 (こころの病氣・アルコール問題などで悩む方や家族の相談)	8/2・21・22 9/6・18・26 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	8/22、9/26 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.....9/9、10/11・25 ・美原体育館.....9/10	予約制・費用500円
乳がん検診 (集団・個別)	8/27、9/24、10/21 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)	9/13、11/15 予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	9/27、11/29 予約制・費用1,120円
肺がん・結核検診 (集団)	9/10、10/16、11/26 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。

「歯科保健講演会」開催のお知らせ

「現代医療とホスピス緩和ケア」をテーマに、金城学院学院長・柏木哲夫さんによる講演会を開催します。詳しくは広報さかい6ページをご覧ください。

8月22日(木)、午後2～4時、みはら歴史博物館(美原区黒山281)で。無料。手話通訳あり。直接会場へ。先着200人。

デンタルヘルス教室

全身の健康は、まず口腔の健康から

気付かないうちに進む歯周病。成人の歯を失う原因の約50%は歯周病です。

歯周病予防を中心に、口腔の健康を考える講座を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、歯磨き実習など口腔の健康について学びます。併せて、歯科検診も実施します。今一度、口腔の健康を考えるチャンスです。ぜひご参加ください。

また、この教室では、口腔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」の仲間作りをめざしています。教室修了後は、「美原8020メイ

ト」として定期的に行う学習会などに参加していただけます。

9月6・13日、午後1時30分～3時30分、美原保健センターで。無料。筆記用具といつも使っている歯ブラシを持参してください。

☎8月2日から電話か FAX で同センターへ。先着20人。



教室の様子

「食事バランスチェック」を開催

「バランスのとれた食事で健康アップ」をテーマに、栄養士による食事バランスチェックを行います。

フードモデル(模型)を選び、計測器に置くだけで、1日の食事量の目安や栄養バランスを楽しみながら診断します。この機会に食の大切さを見直してみませんか。

8月20日(火)、午前10時～午後1時、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。

また、8月16～20日、同じく風の広場で、食育・子育て情報パネル展示を行います。

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(兄弟姉妹も参加可)が対象。内容は次のとおり。

▷食べ物のはたけをどうはたらく?
▷クッキングを楽しもう! =メニュー

は、おにぎり、かんたんホイールハンバーグ、デザートなど。

▷ゲームで遊ぼう!

8月21日(水)、午前10時～午後2時、美原保健センターで。無料。

☎8月2日から電話か FAX で同センターへ。先着15組。

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。

本気で生活習慣を見直したい64歳以下で次の全ての条件を満たし、全回参加で

きる方が対象。

▷医師から運動を制限されていない。

▷今までに「運動習慣のつく教室」「下げようコレステロール教室」「美原エクササイズ30」に参加したことがない。▷1回30分以上の運動を週2回以上していない。▷生活習慣改善を希望し、教室終了後も運動を継続したいと思っている。

9月4・11・18・25日、10月2・9・16・23日、午前9時30分～11時30分、美原保健センターで。無料。

☎受け付け中。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」中止のお知らせ

8月8・20日に予定していた歩こうデーは、都合により中止します。9月3日から再開します。