

### 美原地域子育て支援センター

☎363-4151 FAX362-0767

#### ■子育て講演会

美原区子育て支援地域ネットワーク会議による子育て講演会を開催します。

「はじめて育てる効果的な子育て」をテーマに、児童養護施設泉ヶ丘学院主任指導員・敷一裕さんが講演を行います。

1月30日(木)、午前10時30分～11時30分、美原区役所本館5階大会議室で、子育て中の保護者や子育て支援関係者が対象。無料。なお、託児はありません。

☎12月16日から直接か電話、FAXで氏名、子どもの氏名、電話番号、校区を書いて、同センターへ。先着50人。

▶子育て講座「ベビーダンス」  
赤ちゃんを抱っこして、リズムに合

わせてダンスを楽しみませんか。講師は、日本ベビーダンス協会認定インストラクター・西上智恵さん。

1月17日(金)、午前10時15分～11時30分、美原区役所別館3階会議室で、生後4カ月(首がしっかり据わっていること)～2歳の子どもの保護者が対象。抱っこひもかスリング(前抱きができるもの)、体温計、飲み物、タオルを持参のうえ、動きやすい服装(スカートは避けてください)と運動靴でご参加ください。無料。

☎12月16日から直接か電話、FAXで氏名、子どもの氏名・生年月日、電話番号、校区を書いて、同センターへ。先着25組。

## 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

### まもろう健康 受けよう検診

「あなたを守るのは、あなた自身です」

がんは、日本人の死因のトップであり、生涯でがんに罹患する(がんと診断される)確率は、2人に1人です。

がんの早期発見のため、また自分の健康状態の確認のために、がん検診を受けましょう(検診日程は下表参照)。

事業予定		
子 防 接 種	BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	12/17、1/21 13:30～14:30
	3種混合予防接種 (生後3カ月～7歳5カ月の子どもが対象)	無料 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)	12/4、1/8 10:30～11:30
	ハッピーエンジェル (生後2～3カ月くらいの子どもとその保護者の自由交流の場)	12/10、1/14 ※14:00からの参加可
	子どもの歯相談室 (歯科検診・フッ素塗布(1歳6カ月～3歳11カ月の間で1回))	12/3・20、1/7・17 13:30～15:00
成 人 事 業	食生活相談 (栄養士による相談)	無料(要予約) 12/26、1/23 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)	12/10、1/14 13:30～15:30
	こたの集い(失語症リハビリ教室) (交流の中でこたの集いのリハビリを行います。要事前登録)	12/18、1/15 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)	12/6・18・26 1/10・15・23 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>	無料 12/26、1/23 13:30～15:30

(下記の健診・相談も行っていきます)  
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	12/13、1/21	予約制・費用500円
乳がん検診 (集団・個別)	12/10、1/28	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)	1/24、3/28	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	1/24、3/28	予約制・費用1,120円
肺がん・結核検診 (集団)	平成25年度の実施は終了しました。	

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。

## のびやが健康館 お腹すっきり！姿勢改善体操

マットやボールを使った家でもできる簡単な運動で、日常生活に必要な筋肉を養い、美しい姿勢をめざします。  
12月13日(金)、午後2～3時、同館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方

が対象。無料。動きやすい服装でタオル、飲み物を持参してください。

☎12月2日、午前10時から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着30人。

## 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。

▶12月のイベント「音楽いっぱいのおたのしみ会」

トーンチャイムを使って、音遊びや演奏をします。赤ちゃんも楽しめる紙芝居やペープサート(紙人形劇)もあります。

12月9日(月)、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。

## ～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をします。また、体重測定や育児相談(助産師・保健師)もできます。2～3カ月くらいの子どもの保護者が対象

(何度でも参加可)。

第2火曜日(2月のみ第3火曜日)、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(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(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。

☎受け付け中。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。

## 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(タラの野菜あんかけ、カブとリンゴのサラダ、のっぺい汁、甘納豆ういろ)を通じて、バランスのとれた食生活の大切さを学びます。

1月9日(木)、午前10時～午後1時、美原保健センターで。65歳以上の方が対

象。無料。

☎12月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着20人。



## 成人歯科検診を受けましょう

市では、40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に、「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内歯科医療機関で成人歯科検診を実施しています。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

ターへ申請すれば無料です。

対象の方は、口のトラブルが起こる前に同検診を受診しましょう。



## バランスクッキング教室

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)の主催でバランスクッキング教室を開催します。

今回は行事食(お正月料理)を作ります。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。男性の方もぜひ参加してください。

12月16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で住所、氏名、電話番号を書いて、12月2～10日に同センターへ。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。

12月3・20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。

