

美原老人福祉センター便り 今月の 健康教養講座

美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)では、高齢の方の健康や教養の向上のための講座を行っています。

今月の講座は「生活習慣病・高血圧症の予防について」。特別養護老人ホームから講師を招き、健康な毎日を過ごすための予防と食事についてお話していただきます。市内在住の60歳以上の方が対象。

1月28日(火)、午前10時30分～正午、同センター大集会室で。無料。

☎受け付け中。直接か電話で1月27日までに同センター(☎362-3939 FAX 362-1798)へ。先着50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。

▶1月のイベント「絵本でつながろう」おはなしを聞いたり、絵本カードを作ったりして、地域の方とともに絵本で楽しい時間を過ごします。

1月24日(金)、午後2～3時30分。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

事業予定		
予防接種	BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	1/21、2/18 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 昨年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)	1/8、2/5 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)	受付・育児相談 13:15～14:00 赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会・育児相談 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～3歳11カ月の間で1回))	1/7・17、2/4・21 13:30～15:00
成人事業	食生活相談 (栄養士による相談)	1/23、2/27 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)	1/14、2/18 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。要事前登録)	1/15、2/19 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)	1/10・15・23 2/7・19・27 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	無料 1/23、2/27 13:30～15:30
	一般健康相談・H1V検査※ ※H1V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>	
(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		予約制・費用500円 1/21、2/12、3/14
乳がん検診 (集団・個別)	1/28、3/17	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。		

のびやか健康館 無料体験会 フィールバランス ～美LINE～

ピラティスを要素にしたマット運動と、バランス感覚を養う運動で姿勢を整えます。また、音楽に合わせた楽しい動作も行います。

1月24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。

☎1月4日、午前10時から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着20人。

美原地域子育て支援センター

☎363-4151 FAX362-0767

▶こども館であそぼう

校区のこども館へ出掛け、親子のふれあい遊びをしたり、簡単なおもちゃを作ったりします。

いずれも午前10時15分～11時30分。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

▷1月22日(水)＝こども館きた(美原区真福寺51-6) ▷1月28日(火)＝さつき野コミュニティセンター(美原区さつき野東1丁目6-10)

▶子育て講座「こんなときどうしたらいいの」
子どもの急な発熱やけがで慌てたこ

とはありませんか。よくある症状やけがについて家庭でどう対処したらいいのかなどをお話します。講師は、大阪小児科医会(小児救急部会)医師・福井聖子さんです。

2月14日(金)、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1階)で。未就学児とその保護者や子育てに関心のある方が対象。テキスト代100円。

☎1月14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20組。

ママパパ教室

全4回コースで妊娠から出産、育児について楽しく学べる教室を開催します。

これから出産・育児を迎える仲間をつくりませんか。お父さんの参加も大歓迎です。ぜひ一緒に参加ください。

①呼吸法・リラクゼーションの実習＝2月14日(金)、午後1時30分～3時30分。

②楽しくみんなでクッキング、歯科検診・ブラッシング実習＝3月7日(金)、

午前10時30分～午後3時。

③もく浴実習・子育てのお話＝3月14日(金)、午後1時30分～3時30分。

④先輩ママとの交流会など＝3月24日(月)、午前10～11時30分。

母子健康手帳、②はエプロン、三角巾、手拭きタオルを持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。無料。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。

「8020健口講座」～いい歯は み歯らから～ 口の健康は体の健康にも影響します

いつまでも楽しくおしゃべりし、おいしく食事をするために、2日間コースで、皆さんに合った口のお手入れ方法や、口の筋力アップなどの方法を学ぶ講座です。

また、この講座では、口の健康づくりの実践者として、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。教室修了後は、「美原8020メイト」

にご参加いただけます。口から始まる健康の輪を一緒に広げませんか。

2月6・20日、午後1時30分～3時30分、同センターで。日ごろお使いの歯ブラシ、筆記用具を持参してください。無料。

☎1月6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。

～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。生後2～3カ月くらいの子どもとその保護者が対象(何度でも参加可)。

第2火曜日(2月は第3火曜日)、美原保健センターで。①受付・育児相談(希望者)＝午後1時15分～2時。②赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会＝午後2～3時。③育児相談(希望者)＝午後3～3時30分。

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。

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。

1月10・20・30日、いずれも午前9時30分から1時間程度。

1月10日は養生社社までウォーキング

します。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。

