

認知症サポーター養成講座 「認知症について正しく知ろう」

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族、友人や知り合いが認知症になるかわかりません。認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)が周りにいれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。
認知症サポーターの輪を広げるため

に、認知症の正しい理解や早期発見、予防、認知症の人との接し方についての講座を行います。ぜひご参加ください。

3月15日(土)、午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)、美原区役所本館5階大会議室で。無料。

☎直接か電話で3月3～12日に美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着50人。

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「ながら体操」。健康福祉局職員が、自宅で椅子に座って、テレビを見ながらでもできる体操を教えます。

3月25日(火)、午前10時30分～正午、同センター大集会室で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。動きやすい服装でご参加ください。

☎受け付け中。直接か電話で3月24日までに同センター(☎362-3939 FAX362-1798)へ。先着50人。

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)	3/18、4/15 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)	3/5、4/2 10:30～11:30
	子どもの歯相談室 (歯科検診・フッ素塗布・歯科相談) ※フッ素塗布は1歳6カ月～3歳11カ月の間で1回	3/4・14、4/1・18 13:30～15:00
	妊婦教室 初夏コース(全4回) ①妊婦体操 ②調理実習・歯科検診 ③もく浴実習 ④先輩ママとの交流会 など	①6/6 13:30～15:30 ②6/27 10:30～15:00 ③7/18 13:30～15:30 ④7/28 10:00～11:30
	食生活相談 (栄養士による相談)	無料要予約 3/27、4/24 13:30～15:30
成人事業	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)	3/11、4/8 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)	3/19、4/16 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)	3/7・19・27 4/4・16・24 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	無料 3/27、4/24 13:30～15:30
	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>	3/27、4/24 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	3/14	予約制・費用500円
乳がん検診 (集団・個別)	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)	3/28	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	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。

美原地域子育て支援センター

☎363-4151 FAX362-0767

美原地域子育て支援センターでは、次の事業を行います。

▶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、親子で一緒に過ごしませんか。子育て相談にも応じます。

3月14日(金)、午前10時30分～11時、南余部西公園(美原区南余部297-7)で。無料。直接会場へ。雨天中止。
☎同センターへ。

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)

同ルーム(美原区役所別館1階)は未就学児とその保護者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

ています。
▶3月のイベント「まちかどおたのしみ会」

ジャンジャンシアターちゃんこ隊と一緒に歌ったり、体を動かしたりして、楽しい時間を過ごしましょう。

3月6日(木)、午前11時30分～正午。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。

のびやか健康館 テニス初心者無料体験レッスン

初心者に優しいテニスレッスンです。

3月24日(月)、①午後0時15分～1時15分、②午後3時30分～4時15分。3月25日(火)、③午前10時45分～11時45分、④午後3時30分～4時15分、同館(北区金岡町2760-1)で。

①③は16歳以上の方、②④は新4歳児～小学新1年生が対象。動きやすい服

装、テニスシューズ(運動靴可)、タオル、飲み物を持参してください。ラケットとボールは無料で貸し出します。

☎3月2日、午前10時30分から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着①③各8人、②④各6人。

カミカミ・バクバク離乳食

離乳の進め方についての話と離乳食の試食、赤ちゃん交流会などを行います。
3月26日(水)、午前10時30分～11時30

分、同センターで。おむつぬ9～11カ月の子どもとその保護者が対象。無料。

☎3月3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。

～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の保護者が

対象(何度でも参加可)。

3月11日、4月8日、同センターで。①受け付け・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、フェイスオアル、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。

バランスクッキング教室参加者募集

～毎日のお弁当づくりに役立つヒントがいっぱい～

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。今回は短時間で簡単に誰でも作れる「楽しいカラフル弁当」を実習します。メニューは、かぼちゃのチーズ焼き、小松菜のみそマヨネー、変わり卵焼きなど。「楽ラクお弁当づくり」のコツを、みんなと一緒に学びます。弁当づくり初

者の方におすすめの教室です。

3月25日(火)、午前10時～午後1時、同センター2階栄養指導室で。中学生以上の方が対象。参加費500円。エプロン、三角巾(バンダナなど)、筆記用具を持参ください。

☎電話かFAXで3月3～17日に住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着20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。

3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。

