

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。
▶5月のイベント「リラクソヨガ」忙しい毎日、少し立ち止まって緩やかにカラダを伸ばしてみましょう。バスタオル、ハンドタオル、飲み物を持参してください。
5月15日(木)、午前11～11時40分、同ルームで。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

定期的(誕生月など)にがん検診を受けましょう

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、悪性の病気と言われていますが、診断や治療法の進歩により、初期であれば治る可能性が高い病気になってきています。

早期発見と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。検診日程は表のとおり。各日とも、定員になり次第締め切ります。



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)	無料 5/20、6/17 13:30～14:30
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か月健診時にも予約可)	5/7、6/4 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の保護者の自由交流の場)	5/13、6/10 ※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・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	5/16・20、6/3・20 13:30～15:00
成人事業	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沐浴実習 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)	5/22、6/26 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談・妊婦も可)	5/13、6/10 13:30～15:30
	ことばの集い(失語症リハビリ教室) (交流の中でことばのリハビリを行います。要事前登録)	5/21、6/18 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)	5/2・21・22 6/6・18・26 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	
一般健康相談・HIV検査※・風しん抗体検査 (免除規定があります) ※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 5/22、6/26 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……………6/11、7/28 ・子ども館やかみ……………6/6 ・さつき野コミュニティセンター……………6/13、7/14 ・北余部区民会館……………6/23 ・美原体育館……………9/9		予約制・費用500円
乳がん検診(集団)	5/19、6/24、7/30	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)	5/16、7/11	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	5/30、7/25	予約制・費用1,120円
肺がん・結核検診(集団)	5/23、6/20	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。		

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、次の催しを行います。いずれも無料。
■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す。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。
5月30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。6カ月～1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。
☎5月7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。
■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、親子で一緒に過ごさせませんか。子育て相談にも応じます。

いずれも午前10時30分～11時。直接会場へ。雨天中止。
▷美原ふるさと公園=5月14日(水)
▷さつき野つばき公園=5月21日(水)▷南余部西公園=5月23日(金)
☎同センターへ。
■子育てひろば
同じ年齢の子どもを持つ方同士で、子育ての話をし一緒に遊びませんか。
いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。いずれのコースも全回参加できる方が対象。コースは次のとおり。
▷のびのびひろば(1～2歳の子どもの保護者)=6月16・23・30日、7月7日、午前10時15分～11時45分。
▷わくわくひろば(2歳以上の未就学児とその保護者)=6月20・27日、7月4・11日、午前10時15分～11時45分。
☎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、5月19～30日に同センターへ。先着各20組。

妊婦教室



全4回コースで妊娠、出産、育児について仲間と一緒に楽しく学べる教室を開催します。今すぐ役立つ・これから役立つ内容が盛りだくさんです。ぜひご参加ください。いずれも無料。
①分娩の話、呼吸法などの実習=6月

6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=6月27日(金)、午前10時30分～午後3時。
③沐浴実習、子育てのお話=7月18日(金)、午後1時30分～3時30分。
④先輩ママとの交流会など=7月28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。
☎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。

新健康さかい21 50～60代のための食育体験教室

野菜を使った簡単にできる調理実習(豚肉のピカタおろし添え、きのこ炒めサラダ、ひじきと野菜の甘酢漬)をとおり、栄養の知識や栄養バランスのとれた食生活の大切さを学びます。
5月23日(金)、午前10時～午後1時、同センターで。おむね50～60代の方が対象。無料。
☎5月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、同センターへ。先着25人。

子どもの受動喫煙

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が知らず知らずのうちにたばこの煙を吸わされることをいいます。
受動喫煙の機会が多いと次のような危険が高まります。
▷心身の成長に影響を及ぼす
▷赤ちゃんの突然死の原因になる
▷ぜんそく、呼吸器疾患、中耳炎などの原因になる
▷むし歯が増える
▷成人後、肺がんにかかりやすくなる
また、親に喫煙習慣がある場合、子どもも喫煙する可能性が高いことが明らかになっています。
お母さんやお父さんが気持ちよさそう

にたばこを吸っているのを見ると、子どもはタバコへの好奇心が強くなり、10代で喫煙する率が高くなります。
家庭内で別の部屋や換気扇の下でタバコを吸っても、子どもの尿からニコチンの代謝産物が検出されたとの研究報告があります。
日本は先進国の中でも喫煙者の数がトップレベルです。
この機会に禁煙に挑戦してみませんか。



みはら 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。
5月8・20・30日、いずれも午前9時30分から1時間程度。無料。動きやすい服装で、飲み物、タオルを持参のうえ、直接同センターへ。雨天中止。

