

みはら青少年交流会主催

高校生と学ぶ、自然体験

7月24・25日



美原高校では、体育コースの授業で野外活動を学んでいます。そのプログラムを生かした小・中学生向けの野外活動を、高校生と一緒に楽しみましょう。

子どもゆめ基金からの助成活動です。7月24・25日(1泊2日)、曾爾(そに)高原(奈良県宇陀郡曾爾村)で。美原区在住・在学の小・中学生が対象。費用3,000円。

申込はがき(1通5人まで。重複した申し込みは不可)に参加者全員の氏

名、性別、学校名、学年、保護者氏名、電話番号、「高校生と学ぶ、自然体験!」を書いて、6月13日(消印有効)までに美原高校気付みはら青少年交流会(坪内) (〒587-0022 美原区平尾234-1 ☎362-3100 FAX362-3210)へ。抽選40人。

当選した方には詳細をお知らせし、後日、正式な申し込み手続きを行っていただきます。 ☎同高校(☎362-3100 FAX362-3210)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

健康づくり教室

「食を中心とした健康づくり」をテーマに、医師などによる講話や栄養士による調理実習、健康運動指導士による運動実技などを通じて、自分にあった健康づくりの方法を身に付けます。修了者は、みはらヘルスメイトの会員として地域の健康づくり活動(ボランティア)に参加することができます。

6月20日、7月11・25日、8月22日、9月5・26日、同センターで。開催時間はお問い合わせください。全回参加できる方が対象。無料。

☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、6月2~17日に同センターへ。先着25人。



美原区認知症家族交流会

認知症の方を介護している家族が、互いに悩みを相談し、情報交換できる場として認知症家族交流会を開催します。今回は「家庭向けの介護食」をテーマに、キュービー株式会社による講座を行います。同じ介護者同士だから分かる思いと一緒に話し合ってみませんか。

6月18日(水)、午後1時30分~3時(受け付けは午後1時から)、美原区役所5階大会議室で。無料。

☎直接か電話で6月17日までに美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。

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。

▶公園ひろば 絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあい遊び、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。午前10時30分~11時。無料。直接会場へ。雨天中止。

▷南余部西公園=6月6日(金) ▷美原ふるさと公園=6月11日(水)

▷さつき野っぱき公園=6月25日(水)



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

いています。

▶6月のイベント「パパ・ママあそぼう」

パパが得意な触れ合い遊びをママも体験します。パパの参加もお待ちしております。

6月10日(火)、午前11~11時45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。

参加者募集 バランスクッキング教室

美原ヘルスメイト(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。今回はバランスのとれた和風献立(生鮭のカラフル野菜あんかけなど)を作ります。男性の方もぜひ参加してください。

6月30日(月)、午前10時~午後1時、同センターで。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、年齢を書いて、6月2~20日に同センターへ。先着25人。

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です

おいしく食べて、おしゃべりを楽しむには、口の健康は欠かせません。この機会に毎日の歯磨きを見直してみませんか。

効果的な歯磨きのポイントは次のとおり。

▷歯ブラシは鉛筆を持つように、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、軽い力で1本1本小刻みに

に横に動かしましょう。

▷手鏡で確認しながら、磨きましょ。

▷隙間にあった歯間清掃用具(糸付きようじ・デンタルフロス・歯間ブラシ)を使いましょう。

同センターでは、子どもの歯相談室や成人の歯科相談で、歯科検診(左表参照)や歯磨き実習も行っています。ぜひご利用ください。



持ち方

歯ブラシの毛先のあて方



前歯表



前歯裏側



奥歯表



奥歯裏側

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食育とは、心と体が健康であるための食を知り、選び、作り、食べ、感謝する

習慣を育むことです。心と体の健康のためには、毎日の栄養バランスのとれた食事が大切です。

食育月間であるこの機会に、食の大切さを見直してみませんか。

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。

6月10・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、タオルなどを持参のうえ、直接同センタ

へ。雨天中止。



Table with 2 columns: 事業予定 (Project Schedule) and 検診を受けましょう (Let's get a check-up). It lists various health services like BCG vaccination, nutrition lectures, dental check-ups, and cancer screenings with their respective dates and fees.