

のびやか健康館 テニス初心者 無料体験レッスン

初心者向けのテニスレッスンをします。いずれも同館(北区金岡町2760-1)で。

8月18日(月)、①午後1時45分～2時45分、②午後3時30分～4時15分。19日(火)、③午前10時45分～11時45分、④午後3時30分～4時15分。21日(木)、⑤午後0時15分～1時15分。

①③⑤は16歳以上の方、②④は4歳児

～小学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。

☎8月3日、午前10時30分から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着①③⑤各8人、②④各6人。



行政書士による無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、届出申請、建設・産廃業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについてご相談ください。電話相談はできません。

8月16日(土)、午後1時30分～4時

(受け付けは3時30分まで)、堺市産業振興センター(中百舌島駅前)セミナー室3で。無料。予約可。予約は大阪府行政書士会堺支部へ。

☎大阪府行政書士会堺支部(☎234-3999 FAX262-8523)か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

夏休み親子ふれあいクッキング

夏休みに料理に挑戦しませんか。楽しく作って、楽しく食べて、親子で「食育」の大切さを考えましょう。小学生とその保護者(兄弟姉妹も参加可)が対象。

8月20日(水)、午前10時～午後2時、同センターで。無料。内容は次のとおり。

▷食べ物とは体の中でどうはたらくの？
▷クッキングを楽しもう！=メニューは、おにぎり、オムレツ、ヨーグルトパフェなど。
▷ゲームで遊ぼう！

☎8月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、学年を書いて、同センターへ。先着15組。

| 事業予定 | | 無料 | 8/19、9/16 13:30～14:30 |
|---|---|--|--|
| 予防接種 | BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象) | | |
| 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) | | 8/6、9/3 10:30～11:30 |
| | ハッピーエンジェル (2～3カ月くらいの子ども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 | 8/19、9/9 ※14:00からの参加可 |
| | 妊婦教室(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 | | 年3コース、各コース4回。随時受付中 秋コース ①10/3 13:30～15:30 ②10/24 10:30～15:00 ③11/7 13:30～15:30 ④11/17 10:00～11:30 |
| | 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 | | 8/5・15、9/2・19 13:30～15:00 |
| 成人事業 | 食生活相談(栄養士による相談) | | 8/28、9/25 13:30～15:30 |
| | 成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) | | 8/19、9/9 13:30～15:30 |
| | 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) | | 8/7・20・28、9/5・17・25 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> 風しん抗体検査(免除規定があります。) | 無料 | 8/28、9/25 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～金の9:00～11:00 難病、失語症に関する相談(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 8/4・21、9/8、10/10・24 ・美原体育館 9/9 | | 予約制・費用500円 | |
| 乳がん検診(集団) 8/29、9/13※・29、10/31 ※土曜日の実施です。 | | 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) 9/19、11/12 | | 予約制・費用500円 | |
| 骨粗しょう症予防検診 9/26、11/28 | | 予約制・費用1,120円 | |
| 肺がん・結核検診(集団) 8/22、10/17 | | 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。 | | | |

美原区介護ビギナー(初心者)教室

高齢者を在宅で介護している家族や、介護に関心のある方を対象に、介護の方法や介護予防、介護者の健康づくりなどに役立つ教室を開催します。美原区在住で全回参加できる方が対象(都合による欠席は可)。無料。

- ①9月3日(水)「高齢者の食事・口腔ケア」。美原区役所で。
- ②9月17日(水)「認知症サポーター養成講座」など。美原区役所で。
- ③10月1日(水)「高齢者疑似体験」など。美原区役所で。
- ④10月19日(日)「安全な体の起こし方・移乗・移動の介護技術」。特別養護老人ホーム美原荘で。

⑤11月5日(水)「高齢者の排泄ケア」など。美原区役所別館で。

⑥11月19日(水)「高齢者の健康管理と在宅での介護の視点」など。美原区役所で。

①④は午前9時30分～正午、②③⑤⑥は午後1時30分～4時。

☎直接か電話で8月4～29日に美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着30人。



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時は除く)

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。

▶8月のイベント「おにいちゃん、おねえちゃんとクラフト遊び」

小・中学生と一緒にクラフト遊びとふれあいあそびを楽しみましょう。

8月4日(月)、午前11～11時30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。

血圧が気になる方へ 「塩分&食事チェック」を開催

家庭のみそ汁(具なし、50ml程度)を持参していただければ、簡単な塩分測定を行います。家庭の味付けを振り返ってみましょう。また、実物大のフードモデル(模型)【写真】を使って、楽しみながら食量・バランスのチェックもできます。

8月19日(火)、午前10時～午後1時、

美原区役所1階風の広場で。無料。直接会場へ。

また、8月13～19日、同広場で食育・子育て情報パネル展示を行います。



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カ月位の子どものとその保護者が対象(何度でも参加可)。

8月19日、9月9日、美原保健センターで。無料。

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)。

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、住所、電話番号、生年月日を書いて、同センターへ。

デンタルヘルス教室

全身の健康は、まず口腔の健康から

気が付かないうちに進む歯周病。成人の歯を失う原因の約半数は歯周病です。歯周病予防を中心に、口腔の健康について学ぶ講座を2日間コースで実施します。

歯科医師や歯科衛生士の講話をはじめ、歯磨き実習など口腔の健康について学びます。併せて、歯科検診も実施します。ぜひご参加ください。

また、この教室では、口腔の健康づくりの実践者として「8020メイト」の仲間づくりをめざしています。教室修了後は、口腔の健康リーダー「美原8020メイト」として定期的な学習会などに参加していた

だけです。

9月5・12日、午後1時30分～3時30分、美原保健センターで。無料。筆記用具といつも使っている歯ブラシを持参してください。

☎8月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着15人。



前回の教室の様子



3・8・0のつく日は、歩こうデー

8月の歩こうデーはお休みします。

