

子育て支援課 (美原地域子育て支援センター)

子育て支援課(美原地域子育て支援センター)では、次の講座を行います。

■公園ひろば
絵本の読み聞かせや手遊び、ふれ合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。午前10時30分～11時。無料。直接会場へ。雨天中止。
▷美原ふるさと公園＝9月10日(水)
▷南余部西公園＝9月19日(金)

■校も館で遊ぼう
校区のこども館に出掛け、親子のふれ合い遊びや簡単なおもちゃ作りをします。

9月26日(金)、午前10時15分～11時30分、こども館いわき(美原区太井674)で。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

■プレマに参加しませんか
これから出産、育児を迎える妊娠中の方。赤ちゃん向けの簡単なおもちゃを作ったり、おしゃべりしながら友達になりませんか。

9月12・30日、午前10～11時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。妊娠中の方(未就学児同伴も可)が対象。無料。直接会場へ。



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		無料	予約制
予防疫種	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	9/16、10/21 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)	9/3、10/1 10:30～11:30	
	ハッピーエンジェル (2～3カ月くらいの子どもとその保護者の自由交流の場)	9/9、10/14 ※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	9/2・19、10/7・17 13:30～15:00	
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)	9/25、10/23 13:30～15:30	
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	9/9、10/14 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)	9/5・17・25、10/3・15・23 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>	9/25、10/23 13:30～15:30	
	風しん抗体検査(免除規定があります)		
	(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 9/8、10/10・24、11/7・17 ・美原体育館 9/9	予約制・費用500円		
乳がん検診(集団)	9/13※・29、10/31、11/25 ※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)	10/17、12/19	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)

▶9月のイベント「アートでつながろう」
お絵かき、手形べたべた、リサイクル

品などを使って制作します。
9月24日(水)、午後2時30分～3時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。サポートルーム事業は9月末をもって終了します。詳しくは広報さかい6ページをご覧ください。なお、10月から同じ場所(仮称)美原子育てひろばを開設します。

☎同ルーム(☎・FAX362-3331)か子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)へ。

成人歯科検診を受けましょう

市では40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に、「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内歯科医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口腔衛生指導を実施しています。費用500円。生活

保護世帯、市民税非課税世帯などに属する方は、事前に保健センターへ申請すれば無料です。

対象の方は、口のトラブルが起こる前に同検診を受診しましょう。



おいしい調理講習会

おいしくしっかり食べて元気になろう

「介護予防は食事から」をテーマに、調理実習(ひじきとじゃこのごはん、鶏肉と根菜の甘酢あん、きのこの卵スープ、小倉ミルクゼリー)を通じて、バランスのとれた食生活の大切さを学びます。
10月9日(木)、午前10時～午後1時、美原保健センターで。65歳以上の方が対象。無料。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、9月2～30日に同センターへ。先着20人。



参加者募集 バランスクッキング教室

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。
今回は旬の野菜を使ったバランスのよい献立を作ります。男性の方もぜひ参加してください。

9月29日(月)、午前10時～午後1時、美原保健センターで。費用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、9月2～19日に同センターへ。先着24人。

妊婦教室

全4回コース(1回でも可)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分娩のお話、呼吸法などの実習、赤ちゃんを迎える準備のお話＝10月3日(金)、午後1時30分～3時30分。
②クッキング、歯科検診・ブラッシング

グ実習＝10月24日(金)、午前10時30分～午後3時。

③沐浴実習、お世話体験＝11月7日(金)、午後1時30分～3時30分。

④先輩ママとの交流会、サポートルーム見学＝11月17日(月)、午前10～11時30分。

母子健康手帳、②はエプロン・三角巾・使用中の歯ブラシを持参のうえ、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、年齢を書いて、同センターへ。先着20組。

減らしおキャンペーン

～減塩にチャレンジしたい方募集!～

日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。「どれぐらいの塩分が適当?」「おいしく減塩したい」と思っている方、まずは日々の食塩摂取量をチェックして、減塩にチャレンジしてみませんか。家庭のみそ汁の塩分濃度測定と塩分チェックシートにより、管理栄養士があなたにあった減塩のポイントを伝えます。

開催日	時間(一人あたり20分程度の予定)
9月18日	9:30～12:00
9月19日	13:30～16:00
9月25日	9:30～12:00
9月26日	13:30～16:00

美原保健センターで。市内在住・在勤のおおむね65歳以下の方が対象。無料。家庭で作ったみそ汁などの汁50ml程度を持参してください。

☎9月2日から電話かFAXで希望日、住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着50人。

みはら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、気軽に参加してください。

9月18日・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、直接同センターへ。雨天中止。

