

みはらっこ わくわくルーム

開設日時 月～金曜日(祝休日は休館)、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。

▶11月のイベント「こどもとのかかわりを学ぼう」

スタンブラーや絵カードで楽しく学び、子どもとの関わりを考えましょう。
11月19日(水)、午後2時30分～3時、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。

新体力テスト参加者募集

反復横跳び、立ち幅跳び、握力測定などの運動テストを行い、身体年齢などを測定します。今後の体力づくりに役立ててください。
12月7日(日)、午前9時～正午(受け付けは午前11時まで)、黒山小学校体育館で。美原区在住で20～79歳の健康な方

が対象。無料。動きやすい服装で、上靴を持参してください。なお、受け付けを済ませた方から順にテストを行っていただきますが、開始直後は混み合うことが予想されます。
車での来場はご遠慮ください。公共交通機関の利用をお願いします。
☎スポーツ推進課(☎228-7437 FAX228-7454)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

外壁改修工事を行います

美原保健センターの外壁改修工事(1期)を来年2月下旬まで行います。工事

期間中は、利用者に迷惑をお掛けしますが、理解と協力をお願いします。
☎同センターへ。

事業予定

予約種別	内容	時間	費用
予防接種	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	11/18、12/16 13:30～14:30	無料
親子事業	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) ハッピーエンジェル(2～3か月くらい)の子どもとその保護者の自由交流の場) 赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会・育児相談 14:00～15:30	11/5、12/3 10:30～11:30 11/11、12/9 ※14:00からの参加可	無料(要予約)
母子事業	妊婦教室(全4回) ①分娩のお話、妊婦体操、赤ちゃんを迎える準備 ②クッキング、歯科検診・ブラッシング実習 ③沐浴実習、お世話体験 ④先輩ママとの交流会 ※いずれかの1回のみの参加も可	秋コース(①②は終了しました) ③11/7 13:30～15:30 ④11/17 10:00～11:30 冬コース ①1/30 13:30～15:30 ②2/13 10:30～15:00 ③3/6 13:30～15:30 ④3/9 10:00～11:30	無料(要予約)
成人事業	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か月～3歳11カ月の間で1回	11/4・21、12/2・19 13:30～15:00	無料
	食生活相談(栄養士による相談)	11/27、12/25 13:30～15:30	無料
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	11/11、12/9 13:30～15:30	無料
	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)	11/7・19、12/5・17・25 14:00～16:00	無料
	B・C型肝炎検査	11/27、12/25 13:30～15:30	無料
	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>	11/27、12/25 13:30～15:30	無料
	風しん抗体検査(免除規定があります)		無料

(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

検診内容	日時	費用
胃がん検診(集団) ・美原保健センター	11/7・17、12/12、1/19、2/18、3/20	予約制・費用500円
乳がん検診(集団)	11/25、12/22、1/30、3/24	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)	11/12、1/16、3/6	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	11/28、1/23、3/27	予約制・費用1,120円
肺がん・結核検診(集団)	12/19、2/20	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。

子育て支援課(美原地域子育て支援センター)

☎☎363-4151 FAX 362-0767
子育て支援課(美原地域子育て支援センター)では、次の講座を開催します。
■子育て講座
「こんな時どうしたらいいの～子どもとのつきあい方～」をテーマに、子どものほめ方・しかり方について話します。講師は小仲久子さん。
12月12日(金)、午前10時15分～11時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。未就学児とその保護者や子育てに関心のある方が対象。無料。
☎☎11月17日から直接か電話、FAXで氏名、電話番号、子どもの氏名、校区を書いて、同センターへ。先着25組。
■公園ひろば
手遊びやふれあい遊び、体操をして、親子で一緒に過ごしませんか。いずれも午前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=11月12日(水)
▷さつき野つばき公園=11月26日(水)
■プレマ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、おしゃべりしたりしながら友達になりませんか。
11月27日(木)、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(未就学児の同伴可)が対象。無料。直接会場へ。

家計の味方! うちエコ診断

光熱費やCO₂の削減量が見える化し、各家庭のライフスタイルに合わせた無理のない省エネ・CO₂削減対策を提案する「うちエコ診断」を行います。

11月26日(水)、午前10時、美原区役所本館で。無料。
☎☎受け付け中。市ホームページ(アドレスは1ページ参照)か美原区役所市政情報コーナーにある事前調査票をFAXか電子メールで環境政策課(☎228-3982 FAX228-7063 3.kansei@city.sakai.lg.jp)へ。先着15人。

カミカミ・パクパク離乳食

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。
11月26日(水)、午前10時30分～11時30分、同センターで。おおむね9～11カ月の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。
☎☎11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。

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。
今回は行事食(お正月料理)を作ります。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。男性の方もぜひ参加してください。
12月15日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。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、11月4日～12月5日に同センターへ。先着24人。

みんなで楽しもう チューブ体操大会

チューブ体操【写真】は、ゴムチューブの伸縮性を荷役に利用した筋力トレーニングです。
12月4日(木)、午前10～11時30分、美原体育館(美原区多治井878-1)で。無料。動きやすい服装で、上靴、下靴を入れる袋、チューブ(お持ちの方)、タオル、飲み物などを持参してください。



お口の機能アップ講座

おいしく食べて、いろいろな方と元気に話し、大きな声で笑うということは、日々の生活に潤いと生きがいをもたらします。最近、お茶や汁物でむせたり、口の湿きが気になったりしていませんか。言語聴覚士による話や、口の機能を向上させる体操などを行います。ぜひ、ご参加ください。
11月27日(木)、午後2～3時30分、同センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。筆記用具を持参してください。
☎☎11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20人。

