

### 子育て支援課 (美原地域子育て支援センター)

☎363-4151 FAX 362-0767

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「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。

1月16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歳の子どもとその保護者が対象。無料。抱っこ紐かスリング(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)と運動靴で参加ください。

☎12月9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。

#### ■プレマに参加しませんか

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をつくりませんか。

12月9日(火)、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。妊娠中の方が対象(未就学児の同伴も可)。無料。直接会場へ。



### 美原老人福祉センターへ 今月の特別講座

美原老人福祉センター(美原区黒山782-10)では、高齢の方の健康や教養の向上のための講座を行っています。今月の講座は「心に幸せの響き」。ちゃんこ隊と一緒に懐しい曲に合わせて、簡単な運動と

楽器遊びなどで日ごろの運動不足を解消します。心に幸せの時間を一緒に過ごしませんか。

12月24日(水)、午後1時30分～2時30分、同センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で12月22日までに同センター(☎362-3939 FAX 362-1798)へ。先着50人。

### 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                   | 12/16、1/20   |
|---|---|----------------------|--|
| 予防接種  | BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)  | 無料                   | 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)  | 無料                   | 12/3、1/7<br>10:30～11:30  |
|   | ハッピーエンジェル 受付・育児相談 (2～3カ月くらいの子どもとその保護者の自由交流の場)   | 無料                   | 12/9、1/13<br>※14:00からの参加可  |
| 成人事業  | 妊婦教室(全4回)<br>①分娩のお話、妊婦体操、赤ちゃんを迎える準備<br>②クッキング、歯科検診・ブラッシング実習<br>③沐浴実習、お世話体験<br>④先輩ママとの交流会<br>※いずれかの1回のみの参加も可 | 無料(要予約)              | 冬コース<br>①1/30 13:30～15:30<br>②2/13 10:30～15:00<br>③3/6 13:30～15:30<br>④3/9 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)<br>※フッ素塗布は1歳6カ月～3歳11カ月の間で1回   | 無料                   | 12/2・19、1/6・16<br>13:30～15:00  |
|   | 食生活相談(栄養士による相談)   | 無料                   | 12/25、1/22<br>13:30～15:30  |
|   | 成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)   | 無料                   | 12/9、1/13<br>13:30～15:30   |
| 成人事業  | 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)   | 無料                   | 12/5・17・25<br>1/21・22・30<br>14:00～16:00  |
|   | B・C型肝炎検査  | 無料                   | 12/25、1/22<br>13:30～15:30  |
|   | 一般健康相談・HIV検査※<br>※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)。<br><診断書の発行はありません>                        | 無料                   | 12/25、1/22<br>13:30～15:30  |
| (下記の健診・相談も行っています)<br>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)<br>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   | 12/12、1/19、2/18、3/20 | 予約制・費用500円   |
| 乳がん検診(集団)   |   | 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)  |   | 1/16、3/6             | 予約制・費用500円   |
| 骨粗しょう症予防検診  |   | 1/23、3/27            | 予約制・費用1,120円   |
| 肺がん・結核検診(集団)  |   | 2/20                 | 胸部レントゲン・無料<br>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。   |   |                      |  |

### のびやか健康館 無料体験会 フィールバランス ～美LINE～

ピラティスを要素にしたマット運動と、バランス感覚を養う運動で姿勢を整えます。また、音楽に合わせた楽しい動

作も行います。  
12月15日(月)、午後2～3時、同館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方が対象。無料。動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。

☎12月2日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。先着20人。

### 高齢者の交通安全をテーマとした俳句・川柳を募集

府内で10月31日現在、交通事故による死者数は111人で、その内の56人が高齢の方となっています。例年、年末は事故が多発する傾向にあることから、安全意識を高めるため交通安全に関する俳句・川柳を募集します。美原区在住・在勤の

60歳以上の方が対象。1人3作品まで。  
☎郵送で住所、氏名、電話番号、年齢、作品を書いて、12月19日(消印有効)までに黒山警察署交通課(〒587-0021 美原区小平尾377-2 ☎362-1234 FAX 363-0895)へ。

### まるむしクラブに遊びにきてね

自然豊かなみはら大地幼稚園では、毎月2回、「園庭開放」をしています。親子一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

いずれも午前10時30分～11時30分。未就園児とその保護者が対象。入会金100円、各回20円(保険料)。直接会場へ。初めてのの方は、入会手続きがありますので、10時過ぎにお越しください。  
日程は次の通り。  
▷12月9日(火)=楽器を作

って遊ぼう ▷12月16日(火)=クリスマス会 ▷1月23日(金)=フォトフレームを作ろう ▷1月30日(金)=鬼のお面作り ▷2月13日(金)=幼稚園の友達と一緒に遊ぼう(リズム遊び) ▷2月23日(月)=お雛さま作り ▷3月10日(火)=お別れ会  
☎みはら大地幼稚園(☎361-8772 FAX361-5500)へ。

### みはらっこ わくわくルーム

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、たくさんの方が利用しています。

### ▶12月のイベント「音楽いっぱいのおたのしみ会」

トーンチャイムを使って、音遊びや演奏をします。参加型の音楽会で赤ちゃんも楽しめます。  
12月16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。

### まもろう健康 受けよう検診

がんは、日本人の死因のトップであり、悪性の病気であると言われてきました。しかし、診断や治療法の進歩により、初期のうちであれば治る可能性が高

い病気になってきています。早期発見のため、また生活習慣を改善するために、がん検診を受けましょう(検診日程は左表参照)。

### 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(鶏肉と野菜の卵とじ、白菜とカブの豆乳スープ、青菜の和え物、フルーツゼリー)をとおして、バランスのとれた食生活の大切さを学びます。  
1月15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、12月2～26日に同センターへ。先着20人。

### 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、気軽に参加してください。  
12月3・8・18日、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。

