

リサイクル情報板

美原区役所 1階配架コーナー前にリサイクル情報板を設置しています。
これは、市民の皆さんが家庭で不用になった物品を無料で譲り合うことで、資源の有効利用を図ることを目的とした情報板です。譲りたい物がある方、譲ってほしい物がある方は美原区役所 4階市政情報コーナーで受け付けています。

▷対象物品＝修理を必要とせず、現状で再利用が可能な物(医療品、医療器具、化粧品、飲食物品、動植物、自動車、バイク、危険物、そのほか不適当な物を除く)。
▷利用できる方＝市内在住・在勤・在学の方。個人利用に限ります。営利・転売を目的とした利用はできません。

☎美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。

みほらっこ 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。

▶2月のイベント「絵本でつながろう」お話を聞いたり、絵本の読み合わせをしたり、絵本で楽しい時間を過ごしましょう。

2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(☎362-3331)か子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)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		
予防接種	BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料 2/17、3/17 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)	2/4、3/4 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
	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	2/10、3/10 ※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	冬コース(①は終了しました) ②2/13 10:30～15:00 ③3/6 13:30～15:30 ④3/9 10:00～11:30
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)	2/26、3/26 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	2/10、3/10 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)	2/6・18・26、3/6・18・26 14:00～16:00
	B・C型肝炎検査	2/26、3/26 13:30～15:30
	風しん抗体検査(免除規定があります)	無料
(下記の健診・相談も行っていきます) 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	2/18、3/20	予約制・費用500円
乳がん検診(集団)	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)	3/6	予約制・費用500円
骨粗しょう症予防検診	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 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。		

美原老人福祉センター便り

今月の健康教養講座

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「高血圧症」。堺ヤクルト販売より講師を招き、高血圧症が体及

ぼす影響や、予防方法などを分かりやすく教えていただきます。市内在住の60歳以上の方が対象。

2月24日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で2月23日までに同センター(☎362-3939 FAX 362-1798)へ。先着30人。

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。

■子育て講演会「子どもの権利条約を手に子どもとともに生きよう」

子どもや子育て中の保護者の立場から子育てについて考えます。

子育てをしながら世間で言われる理想の子ども像、あるべき子育て像などについて疑問に感じたり、そうしたものに息苦しさを感じたりしたことはありませんか。

子どもも大人も一人ひとりの「ちがいを」認めあい、個性が尊重され子育てできる社会の実現には、地域や家庭でどのような取り組みが必要かについて、子どもの基本的人権を国際的に保障するために定められた条約である「児童の権利に関する条約(子どもの権利)」を紹介しながら話し合います。講師は子ども情報研究センター事務局長・山下裕子さん。

3月5日(木)、午前10～11時30分、美原区役所で。子育て中の保護者や子育て支援関係者が対象。無料。託児はありません。

☎☎2月4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50組。

■プレマ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、おしゃべりしたりしながら友達をつくりませんか。

2月13日(金)、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(未就学児の同伴も可)が対象。無料。直接会場へ。



メタボリックシンドロームが気になる方のため



病気のリスクを高める肥満を改善するためには、食生活の見直しが重要です。栄養の話や調理実習をとおして、自分にあった食事量や食生活の改善方法について学びます。献立はほんとんと鶏肉のスープ煮、大根のきのこあんがらめ、野

食育体験教室

菜のピリ辛三菜などです。
2月27日(金)、午前10時～午後1時、美原保健センターで。無料。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、2月2～20日に同センターへ。先着24人。

くらしの健康講座

血圧のはなし～健康の秘訣は血管管理にあり～

血圧の管理をすることは、脳血管疾患や心疾患などの大きな病気を予防することにつながります。そこで、血圧管理の重要性、治療や日常生活の注意点などについて、専門医や管理栄養士による講演を行います。

3月11日(水)、午後2時から美原保健センターで。無料。

☎☎2月2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50人。

～プレ赤ちゃん広場～ ハッピーエンジェル



保護者が対象(何度でも参加可)。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で子どもの住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、同センターへ。



みほら 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。

2月10・20・23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。

