

花と緑の相談コーナー 毎月第4木曜日に開設



3月26日(木)、午前10時～正午、午後1～4時、美原区役所本館1階で。無料。直接会場へ。皆さんの身近な花と緑の相談窓口としてご利用ください。☎都市緑化センター(☎247-0310 FAX247-1492)へ。



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「スポーツのススメ」。スポーツ推進課の職員がウォーキングや、

新しくできたスポーツなどを分かりやすく話します。スポーツを始めるきっかけ作りをしませんか。

3月24日(火)、午前10時30分～正午、美原老人福祉センターで。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。
☎受け付け中。直接か電話で、3月23日までに同センター(☎362-3939 FAX362-1798)へ。先着30人。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

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。3月25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

の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。☎3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。

事業予定		無料	3/17、4/21 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)	無料	3/17、4/21 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)	無料	3/4、4/1 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	3/10、4/14 ※14:00からの参加可
成人事業	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回のみ参加可	無料(要予約)	冬コース(①、②は終了しました) ③3/6 13:30～15:30 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) ※フッ素塗布は1歳6カ月～3歳11カ月の間で1回	無料	3/3、20、4/7 13:30～15:00
	食生活相談(栄養士による相談)	無料	3/26、4/23 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	無料	3/10、4/14 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)	無料	3/6・18・26、4/3・15・23 14:00～16:00
B・C型肝炎検査	無料	3/26、4/23 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	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)	平成26年度の実施は終了しました。		
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。			

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、たくさんの方に利用していただいています。

▶わくわくルームおたのしみ会
歌や楽器など、音楽にふれて、楽しい時間を過ごしましょう。
3月13日(金)、午前11～11時40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。

子育て支援課(美原地域子育て支援センター)

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。
■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。
3月13日(金)、午前10時30分～11時、南余部西公園(美原区南余部297-7)で。無料。直接会場へ。雨天中止。

■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、おしゃべりをしたりして友達になりませんか。
3月2日(月)、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(未就学児の同伴可)。無料。直接会場へ。

美原区にお住まいの 栄養士・歯科衛生士の資格をお持ちの方へ

歯っぴー栄養クラス会員募集

地域の皆さんの食生活やお口の健康をサポートする、栄養士・歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」の会員を募集しています。
地域の子育てサークル、老人クラブなどへの食生活・歯磨き指導、各種イベントでの相談、料理講習会などを行います。
会員になると、会員主催の学習会、講師を招いての研修会などに参加できます。詳しくは市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)をご覧ください。
活動に興味のある方(未経験者可)はま

ずは連絡のうえ、学習会や活動の見学に気軽にお越しください。
☎健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)か美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。



活動の様子

参加者募集 バランスクッキング教室

～簡単 お花見にぴったりの弁当～

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。
少しの工夫で、弁当を彩りよく仕上げるコツを学びます。メニューは、簡単ちらし寿司、豚肉のカラフル巻き、菜の花のからし和えなど。菜タク弁当作りのコツを、みんなで一緒に考えましょう。弁当作り初心者向けの教室です。

3月16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、3月2～9日に同センターへ。先着24人。



～プレ赤ちゃん広場～
ハッピーエンジェル

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。無料。
3月10日、4月14日、同センターで。2～3カ月くらいの子どもの保護者

が対象(何度でも参加可)。
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、年齢を書いて、同センターへ。先着20組。

みはらっこ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、気軽に参加ください。
3月3・18・30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。

