

美原老人福祉センター便り 今日の 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「元気と若さを保つための食生活」。株式会社明治の管理栄養士

を招き、おすすめの食生活について話します。この機会に食生活を見直してみませんか。

5月26日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。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5月25日までに同センター(☎362-3939 FAX 362-1798)へ。先着40人。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

～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。
5月12日、6月9日、同センターで。2～3カ月ぐらゐの子どもとその保護者

が対象(何度でも参加可)。

▷受け付け・育児相談(希望者)=午後1時15分～2時。

▷赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会=午後2～3時。

▷育児相談(希望者)=午後3～3時30分。

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、生年月日希望日を書いて、同センターへ。先着各20組。

事業予定		無料	5/19、6/16	
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カ月児健診時にも予約可)	5/13、6/3	10:30～11:30	
	ハッピーエンジェル(2～3カ月ぐらゐの子どもの保護者との保護者の自由交流の場)	5/12、6/9	※14:00からの参加可	
	マタニティ講座 ①分娩のお話、安産エクササイズ、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、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれかの1回のみ参加可	①5/15 13:30～15:30 ②6/26 10:30～15:00 ③7/17 13:30～15:30	無料(要予約)	
	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	5/19、6/2	13:30～15:00	
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)	5/28、6/25	13:30～15:30	
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	5/12、6/9	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)	5/1・20・28、6/5・17・25	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)	5/28、6/25	13:30～15:30	無料
	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カ月児健診、1歳6カ月児健診、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(*1) (予約:美原保健センターまで)

胃がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター	5/1・12、6/10、7/8・27
	会場:こども館やかみ	6/5
	会場:さつき野コミュニティセンター	6/12、7/13
	会場:北余部区民会館	6/22
乳がん検診 予約制/視触診400円・マンモグラフィ500円	会場:美原保健センター(*2)	5/26、6/7、
	会場:マンモグラフィ500円	6/29
子宮がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター(*2)	5/15、7/10
肺がん・結核検診 胸部レントゲンのみの場合は予約不要/無料 (午後1時30分から15時30分に直接お越しください) たんの検査については予約制/400円	会場:美原保健センター	5/22、6/19
骨粗しょう症予防検診 予約制/1,120円	会場:美原保健センター	5/29、7/24

(*1)各検診の費用については免除される場合がありますので、お問合せください。
(*2)医療機関での検診をご希望の場合は、直接医療機関へお問合せ・お申込みください。

子育て支援課(美原地域子育て支援センター)

☎363-4151 FAX 341-0611

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。いずれも無料。直接会場へ。

■公園ひろば
絵本の読み聞かせや手遊び、ふれあ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。いずれも午前10時30分～11時。雨天中止。

▷美原ふるさと公園=5月13日(水)
▷南余部西公園=5月15日(金)▷さつき野つばき公園=5月27日(水)

■プレママ集まれ
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作りませんか。

5月11・25日、午前10時～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)。

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(正午～午後0時45分を除く)

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。

■5月のイベント「～健(検)診のすずめ～ママと子どもの健康づくりについて」

子どもの健診と親の検診について、保健師が話します。パールの参加も可。子育てで忙しい毎日を送っている親と子どもの健康を見直してみよう。

5月29日(金)、午前10時30分～11時30分、同ルームで。

がん検診は定期的に受けましょう

あなたを守るのは、あなた自身です

がんは日本人の死因のトップであり、悪性の病気と言われていますが、診断や治療法の進歩により、初期であれば治る可能性が高い病気になってきています。

早期発見と自分の健康状態の確認のために、誕生月などに定期的ながん検診を受けましょう。検診日程は表のとおり。各日とも、定員になり次第締め切ります。

ひだまりひろば

子育て中は、子どもや家族のことで悩んだり不安になったりして疲れを感じることもあります。子どもへの言葉かけの大切さや声かけのコツなどについて、ミニ講座とグループワークをとおして学びます。

6日、11月6・30日、午前10～11時30分、同センターで。無料。未就学児と子育て中の母親が対象。子どもは別室で保育スタッフが遊ばせます。フェイスタオル、おむつ、汚物入れ、飲み物、着替えなどを持参してください。

☎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、5月7～29日に同センターへ。先着15組。

7月7日、8月4日、9月7日、10月

血圧が気になる方へ 減らしおクッキング教室

管理栄養士によるおいしく減塩するための話と、塩分控えめでもおいしい献立の調理実習(サケの焼きびたし、トマトのさっぱりみぞれ和え、ニンジンとツナの卵いためなど)を行います。血圧は気になるけれど、減塩の方法が分からない、減塩メニューは味が薄くておいしくなさそう、と思いませんか。旬の食

材を生かして、おいしく楽しく減塩調理のコツを学びましょう。無料。

5月22日(金)、午前10時～午後1時、同センターで。

☎電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、5月7～15日に同センターへ。先着24人。

マタニティ講座

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。同センターで。

レッスン=7月17日(金)、午後1時30分～3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、生年月日を書いて、同センターへ。先着20組。

①安心して出産を迎えるための安産エクササイズ=5月15日(金)、午後1時30分～3時30分。

②お腹の赤ちゃんもよろこぶ簡単クッキング、ママと赤ちゃんのための知ってお口のケア=6月26日(金)、午前10時30分～午後3時。

③新米ママも安心!自信がつく子育て



みはらのつく日は、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、気軽にご参加ください。無料。

5月8・18・28日、午前9時30分から

1時間程度。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。

