

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

健康づくり教室

「食」を中心とした健康づくりについて楽しく学ぶ教室です。医師などによる講話や栄養士による調理実習、健康運動指導士による運動実技などを通じて、自分にあった健康づくりの方法を身につけます。日時は表のとおり。いずれも同センターで。全回参加でき、おおむね74歳までの方が対象。無料。

修了者はみはらヘルスメイトの会員と

して、食の大切さを伝える健康づくり活動(ボランティア)に参加できます。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、6月2～16日に同センターへ。先着30人。

6月19日(金)	9:30～12:00
7月3日(金)	9:30～12:00
7月17日(金)	9:30～14:30
8月21日(金)	9:30～12:00
9月4日(金)	9:30～12:00
9月18日(金)	9:30～14:30

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

食育とは、心と体が健康であるための食を知り、選び、作り、食べ、感謝する

習慣を育むことです。心と体の健康のためには、毎日の栄養バランスのとれた食事が大切です。

食育月間であるこの機会に、食の大切さを見直してみませんか。

リーダー養成自主活動グループ

「カノン」新規メンバー募集

「カノン」では保健センターと協働で、自身の健康づくりを地域の健康づくりにつなぐ活動を行っています。

地区のチューブ体操などの自主活動グループで、リーダーとして活動中か活動予定の方などを対象に、新規メンバーを募集します。

活動日は次のとおり。いずれも午前10～11時30分、同センターで。無料。

▷1グループ=第1・3木曜日 ▷2グループ=第2・4木曜日

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、希望グループを書いて、6月1～30日に同センターへ。先着各10人。

事業予定

予後接種	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	6/16、7/21 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カ月児健診時にも予約可)		6/3、7/1 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) 13:15～14:00 の子どもとその保護者 赤ちゃん体操・骨盤体操・交流者の自由交流の場) 会・育児相談 14:00～15:30		6/9、7/14 ※14:00からの参加可
	マタニティ講座 ①分娩のお話、産後ケアサイズ、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1回のみの参加可	無料要予約	②6/26 10:30～15:00 ③7/17 13:30～15:30 ①9/18 13:30～15:30
	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		6/2、7/7 13:30～15:00
	食生活相談(栄養士による相談)		6/25、7/23 13:30～15:30
成人事業	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)		6/9、7/14 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)		6/17・25、7/3・15・23 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)	無料	6/25、7/23 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:美原保健センターへ)

胃がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター	午前	6/10、7/8・27
	会場:美原こども館やかみ		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)	午前	6/7、6/29、7/7
	会場:美原保健センター(*2)	午後	7/10
子宮がん検診 予約制/500円	会場:美原保健センター	午後	7/10
肺がん・結核検診 胸部レントゲンのみ場合は予約不要/無料 (午後1時30分から3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	午後	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	午後	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、お問い合わせください。
(*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い合わせ・お申し込みください。

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、次の催しを行います。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、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=6月10日(水)
▷さつき野つばき公園=6月24日(水)
▷南余部西公園=6月25日(木)

■プレマあつまれ
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つくりませんか。

6月8・22日、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)。

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(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。

■6月のイベント

▷身近な素材であそぼう=手形を押した段ボールを飾り付けます。6月8日(月)、午前10時30分～11時30分。

▷子どもへのかかわり方=ベビーマッサーなどをとおして、0歳児に大切なスキンシップなどを学びます。6月23日(火)、午前11～11時40分。

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。

6月9日、7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)。無料。

▷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。

☎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。

参加者募集 カムカムクッキング教室

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、カムカムクッキング教室を開催します。

よくかんで食べることは健康の源です。簡単でおいしく、かむ回数か自然に増える献立で、赤米ごはん、れんこんのはさみ焼き、切り干し大根のカラフル炒めを作ります。

また、口の健康の大切さについての話もあります。

6月29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、6月2～19日に同センターへ。先着10人。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

おいしく食べ、おしゃべりを楽しむには、口の健康は欠かせません。この機会に毎日の歯磨きを見直してみませんか。歯磨きのポイントは次のとおり。

▷歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つように ▷歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は歯ブラシの毛先を当て、軽い力で1本1本小さく小刻みに横に動かしましょう

▷奥歯のかみ合わせは、歯ブラシの毛先の溝に当てて、小刻みに前後にかき出すように動かしましょう ▷歯と歯の隙間に合った歯間清掃用具(糸付きようじ・フロス・歯間ブラシ)を使いましょう ▷手鏡で確認しながら、磨きましょ

保健センターでは、子どもの歯相談室・成人の歯科相談で、歯科検診(左表参照)や歯磨き実習を行っています。ぜひご利用ください。



みはら3・8・0のつく日は、歩こうデー

健康推進委員(健康づくりを推進する市民の方々)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。6月3・8・23日、いずれも午前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。

