

認知症ひろば 「一行詩」大募集

来年1月25～29日、美原区役所で行う認知症ひろばで展示する、一行詩(字数や季語などにとらわれない自由な形式のメッセージ)を募集しています。
テーマは「高齢者へ感謝へ」。優秀作品と作者名は同ひろばで発表し、受賞者には来年2月に賞状を渡します。

☎直接か郵送、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢、作品(1人1点。用紙は問いません)を11月20日(消印有効)までに美原基幹型包括支援センター(〒587-8585 美原区黒山167-1 ☎361-1950 FAX361-1960)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

お口を使った遊びをしましょう

「かまない」「まだれが多い」など、子どもの口のことで気になることはありませんか。

たくさん声を出したり口を使ったりする遊びは、話すのに必要な肺活量を増やします。風車や笛などの吹く遊びは、唇を閉じたり息を吹く調整力を高め、唇を強く出したり長く出したりすることで、話すことや飲み込みに効果があります。にらめっこなど口のストレッチができる

遊びは、唇や舌の動きを滑らかにし、食べこぼしやまだれの防止につながります。

同センターでは、毎月第1火曜日に「子どもの歯相談室」(要予約)を実施し、子どもの口腔についての相談に応じています。詳しくは同センターへ。



事業予定		無料(要予約)	10/20、11/17 13:30～14:30
予防疫種	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	10/20、11/17 13:30～14:30
	離乳食講習会(生後5～6カ月の子どもの保護者が対象。4カ月健診時にも予約可)		10/7、11/4 10:30～11:30
母子事業	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	10/13、11/10 ※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1回のみの参加可		⑩10/23 10:30～15:00 ⑪11/20 13:30～15:30 ⑫1/15 13:30～15:30
成人事業	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		10/6、11/17 13:30～15:00
	食生活相談(栄養士による相談)		10/22、11/26 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)		10/13、11/10 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)		10/2・21・22、 11/6・18・26 14:00～16:00
	B型・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)		10/22、11/26 13:30～15:30
風しん抗体検査(費用は免除される場合があります。)			
(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 会場:美原保健センター 予約制/500円	午前	10/14・23、11/6・16	
乳がん検診 会場:美原保健センター(*2) 予約制/視触診400円・マンモグラフィ500円	午前 午後	10/27、11/19	
子宮がん検診 会場:美原保健センター(*2) 予約制/500円	午後	11/13、1/22	
肺がん・結核検診 会場:美原保健センター 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	午後	10/16、12/18	
骨粗しょう症予防検診 会場:美原保健センター 予約制/1,120円	午後	11/27、1/29	
(*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ください。			

小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入學する子どもの健康診断を表のとおり行います。10月下旬までに郵送で通知しますので、指定された日時に小学校で受診してください。通知が届かないときは、校区の小学校へ連絡してください。

なお、就学通知書については広報さかい来年1月号でお知らせします。

☎保健給食課(☎228-7489 FAX 228-7256)へ。

小学校名	健診日	健診開始時刻
黒山	11月4日(水)	14:00
平尾		
美原北	5日(木)	13:45
八上	13日(金)	14:15
美原西	18日(水)	14:00
さつき野		

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。

■赤ちゃんあつまれ!!
ねんねの赤ちゃんでも安心して過ごせます。保健師が育児相談にも応じます。

10月2・16日、午後1時30分～3時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。0歳の子どもの保護者が対象。出入り自由。

■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す【写真】。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。

▷美原ふる里公園=10月14日(水)
▷南余部西公園=10月23日(金)
▷さつき野つばき公園=10月28日(水)

■プレママあつまれ!!

赤ちゃんの写真を飾れる簡単なアルバム作りをしています。おしゃべりし

ながら友達を作りませんか。

10月5・21日、11月4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)。

みほろ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、多くの方が利用しています。

■10月のイベント



いずれも同ルームで。無料。直接会場へ。

▷「ハロウィンの歌とトリックオアトリート」=絵本で欧米の文化に親しみ、歌や遊びでハロウィンごっこをします【写真】。10月9日(金)、午後2～3時。

▷「みんなで子育て」=おもちゃを作って、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に楽しめます。10月29日(木)、午前10時30分～11時30分。

野菜たっぷりクッキング教室

野菜を使った調理実習を行い、栄養の知識や栄養バランスの取れた食生活の大切さを学びます。

今回の献立は小松菜入りおからハンバーグ、ヘルシー春巻などです。最近おなかまわりが気になる方や野菜不足が気になる方におすすめです。

10月29日(木)、午前10時～午後1時、同センターで。おおむね20～60代の方が対象。無料。エプロン、三角巾(バンダナなど)、筆記用具持参。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を10月2～21日に同センターへ。先着24人。

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。

10月13日、11月10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。無料。

▷午後1時15分～2時=受け付け・育児相談(希望者)

▷午後2～3時30分=赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会・育児相談

母子健康手帳、フェイスタオル、おむつなど持参。

☎☎受け付け中。電話かFAXで子どもの住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。先着各20組。

3・8・0のつく日は、歩こうデー

美原区健康づくり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。

10月13・23・28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。

