

支える人も楽になる

障害者のための  
環境整理術勉強会

障害のある方を取り巻く環境はさまざまです。また、その影響はとて大きく、少しの工夫で生活しやすくなった、気持ちが楽になったりします。

勉強会では、講師の実体験や生活上でのヒントについて話をします。ひきこもりをはじめ対人関係などで悩んでいる方や、それを支えている家族の方も、この

機会に学んでみませんか。

12月11日(金)、午前10時30分～午後0時30分、美原区役所5階大会議室で。無料。

☎受け付け中。電話かFAX、郵送、電子メールで氏名、電話番号を12月7日(消印有効)までに美原区障害者基幹相談支援センター(〒587-0002 美原区黒山167-9 ☎361-1883 FAX361-4444 ①miharaku-shouki@soudan-net.jp)へ。先着50人。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX 362-8676

まもろう健康 受けよう検診

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きましたが、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。早期発見と生活習慣の改善のため、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。

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	12/15、1/19 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カ月健診時にも予約可)		12/2、1/6 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	12/8、1/12 ※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回のみ参加可		①1/15 13:30～15:30 ②2/26 10:30～15:00 ③3/18 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		12/1、1/5 13:30～15:00
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)		12/24、1/28 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)		12/8、1/12 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)		12/4、16、24、 1/20、28 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)	無料	12/24、1/28 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	午前	12/11、1/25、 2/10、3/22
乳がん検診	会場:美原保健センター(*2)	午前 午後	12/3、1/18、3/9
子宮がん検診	会場:美原保健センター(*2)	午後	1/22、3/11
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	12/18、2/19
骨粗しょう症予防検診	会場:美原保健センター	午後	1/29、3/25
(*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。			

●●●利用希望者は申し込みを●●●  
小規模保育施設 4月に新たに開設

4月に、0～2歳児の保育を行う小規模保育の施設を、美原区内に新たに1カ所開設します。詳しくは表のとおり。

利用を希望する方は、12月28日までに区役所子育て支援課へ申し出てくださ



園 幼幼保健推進課 ☎228-7173 FAX222-6997へ。

施設名	ふくろうの森保育園 美原園
法人名	株式会社 森新
所在地	美原区小寺846
定員	19人

子育て支援課 (美原地域子育て支援センター)  
園 ☎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応じます。



12月4・18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歳の子どもとその保護者が対象。出入り自由。

■プレママあつまれ!  
赤ちゃんの写真を飾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。

12月14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)。

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時を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。

■12月のイベント「冬のおたのしみ会」  
トーンチャイムを使った音遊びをします。トーンチャイムを演奏したり、クリスマス用の小物を製作したりして、みんなで楽しみましょう。12月18日(金)、午後3～3時40分、同ルームで。無料。直接会場へ。

■12月の子育て講座「子どもの好奇心・自己主張にどう向き合う?」  
1・2歳児との関わり方を学び、子どもの思いを受けとめましょう。  
12月24日(木)、午前11～11時40分、同ルームで。無料。直接会場へ。

参加者募集 バランスクッキング教室

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)主催のクッキング教室を開催します。

今回は正月料理を作ります。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。男性の参加もお待ちしております。

12月21日(月)、午前10時～午後1時、同センターで。費用700円。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12月2～11日に同センターへ。先着24人。

成人歯科検診を受けましょう

市では「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内の成人歯科検診実施協力医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口

腔衛生指導を実施しています。  
40・45・50・55・60・65・70歳の方が対象。費用500円。生活保護世帯・市民税非課税世帯などに属する方は、事前に同センターへ申請すれば無料です。  
口のトラブルが起こる前に受診しましょう。

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。  
12月8日、1月12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、生年月日と同センターへ。先着各20組。

美原保健センターの外壁改修工事を行います

美原保健センターの外壁改修工事(2期)を12月中旬～3月下旬に行います。

工事期間中は、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

み・は・ら・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。  
12月8・18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。

