

一緒に活動する方募集

美原 未来・まちデザインひろば

「美原 未来・まちデザインひろば」では、美原の新たな魅力を創り実践することを目的に、区民の皆さんが中心となつて、まちづくりに関するさまざまな活動に取り組んでいます。また、一緒に活動する方を募集しています。

2月は、1月に行ったまち歩き(の振り)

返りと、イベントで使用する美原の名所を巡るすてろくの補修を行います。

2月22日(月)、午後1時30分～3時30分、美原区役所本館5階大会議室で。無料。直接会場へ。筆記用具を持参。

☎美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。



アメニティ 美原より

絵本・図鑑とタオルの寄贈がありました

アメニティ美原は地域のボランティア団体として、平成12年から絵本などの寄贈活動を行っています。

昨年12月10日、子どもたちの興味や関心が高まるようにと、美原きた保育所に絵本や図鑑、タオルが寄贈されました(写真)。

☎美原きた保育所(☎362-4136 FAX362-4161)へ。



美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

Table with columns for service type (e.g., BCG vaccination, maternal health, dental), date, and time. Includes a section for health checkups (検診を受けましょう) with details on various exams like stomach cancer and breast cancer.

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。

■子育て講演会
美原区子育て支援地域ネットワーク会議による講演会です。テーマは「ほめて育てる効果的な子育て」。講師は児童養護施設泉ヶ丘学院個別対応職員・藪一裕さん。

3月1日(火)、午前10～11時30分、美原区役所本館5階大会議室で。子育て中の保護者や子育て支援関係者が対象。託児はありません。

☎☎直接か電話、FAXで氏名、子どもの氏名、電話番号、校区を2月1～19日に同センターへ。先着30人。

■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る遊びの場所です。保健師が育児相談などにも応じます。

2月5・12・26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。

■プレマアつまれ!!
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つくりませんか。

2月8・22日、午前10～11時30分、同ひろばで。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。

■2月のイベント「土曜日ファミリーひろば」

パパも一緒に絵本やふれあい遊びを楽しみましょう。

2月13日(土)、午前11～11時45分、同ルームで。無料。直接会場へ。

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)主催でバランスクッキング教室を開催します。

今回は体にやさしい食事について学び、鮭と野菜のピリ辛焼き、カリフラワーの黒こしょう炒め、抹茶のパンナコッタなどを作ります。

2月15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(パンナコッタなど)、筆記用具を持参。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を2月2～8日に同センターへ。先着24人。

男性のためのカンタン料理教室

料理の経験が全くない方向けの教室です。料理の基本について学び、簡単な調理実習を行います。

献立は、豚の生姜焼き丼、みそ汁など。

2月19日(金)、午前10時～午後1時、同センターで。無料。エプロン、三角巾(パンナコッタなど)、筆記用具を持参。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を2月2～12日に同センターへ。先着20人。

くらしの健康講座 虚血性疾患(心筋梗塞・狭心症)の病態と予防

全身に血液を送り、酸素や栄養を循環させる要となる心臓。その心臓への血流不足から引き起こされる心筋梗塞と狭心症について、専門医と管理栄養士による講演を行います。

3月7日(月)、午後2時から同センターで。無料。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着50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。

2月9日、3月8日、同センターで。1～3カ月の子どもと保護者が対象。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、おむつなどを持参。

☎☎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。



み・ほ・ろのつく日は、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。

2月3・8・23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。

