

11月16日(水) ド・レ・美原月マルシェ

第3水曜日、午前10時～午後2時に美原区役所本館1階風の広場で、障害者作業所で作られたパン、クッキー【写真】、レタス、陶芸品、布製品、雑貨などを販売しています。皆さんの来場をお待ちしています。



【問合せ】美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 FAX361-4444)へ。

認知症家族交流会

認知症の方を介護している家族を対象に、交流会を開催します。今回は、椅子に座ってでもできる簡単なヨガも行います。

11月18日(金)、午後1～3時、美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)で。無料。動きやすい服装で、水分補給のため

の飲み物、フェイスタオルを持参。
【申込】受け付け中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を11月11日までに美原基幹型包括支援センター(美原区黒山167-1 ☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着30人。空きがあれば当日参加も可。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX 362-8676

メタボけんしん がんけんしん

検・健診受けて心も体も健康に

事業予定

母子事業	BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	11/15、12/13 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)		11/2、12/7 10:30～11:30	
	ハッピーエンジェル (1～3カ月の子どもと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		11/15、12/13 ※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(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれか1回のみの参加可			③11/18 13:30～15:30 ①来年1/23 13:30～15:30 ②来年2/24 10:30～15:00
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		11/1、12/6 13:30～15:00	
	食生活相談 (栄養士による相談)		11/24、12/22 13:30～15:30	
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)		11/15、12/13 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)		11/4・16・24 12/2・21・22 14:00～16:00	
	B型・C型肝炎検査	無料	11/24、12/22 13:30～15:30	
	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> 風しん抗体検査(費用は免除される場合があります。)			
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 (どなたでも参加できます) ※約1時間、健康づくり推進委員と舟渡池公園などを歩きます。	無料		11/8・18・28 12/8・13 9:30保健センター集合(雨天中止)	

(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)
◆場所はいずれも美原保健センター ◆予約は美原保健センターまで

検診を受けましょう ※美原保健センターで予約受付中

胃がん検診(大腸がん検診/同時実施) 会場:美原保健センター(*) 希望者は大腸がん検診も受診できます。 予約制/500円(300円)	午前	11/18・29、12/14
乳がん検診 会場:美原保健センター(*) 予約制/視触診400円・マンモグラフィ500円	午前 午後	11/21、12/9
子宮がん検診 会場:美原保健センター(*) 予約制/500円	午後	11/4、来年1/13
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の場合は予約不要/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	12/16、来年2/17
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	11/25、来年1/27

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。
*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。

美原老人福祉センター便り

【問合せ】美原区黒山782-10
☎362-3939 FAX362-1798

利用には利用証の提示が必要です。
利用証は市内在住の60歳以上の方に発行しています。

のびやか健康館 室内テニス初心者無料体験レッスン

テニス初心者向けのレッスンを、次のとおりののびやか健康館(北区金岡町2760-1)室内コートで体験できます。無料。動きやすい服装でテニスシューズ(室内用運動靴可)、タオル、水分補給のための飲み物を持参。ラケットとボールは無料で貸し出しします。

【申込】11月3日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051(水曜日休館))

■今月の講座

「災害について」をテーマに、美原区役所自治推進課職員が講演します。
11月22日(火)、午前10時30分～正午。同センターで。無料。
【申込】直接か電話で11月21日までに同センターへ。先着50人。

FAX246-5041)へ。

日程	時間	対象	定員(先着)
11月21日(月)	13:45～14:45	16歳以上の方	8人
	15:30～16:15	5歳児～小学1年生	6人
22日(火)	10:30～11:30	16歳以上の方	8人
	15:30～16:15	5歳児～小学1年生	6人
24日(木)	12:15～13:15	16歳以上の方	8人
	15:30～16:15	5歳児～小学1年生	6人

子育て支援課(美原地域子育て支援センター)

【問合せ】☎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。いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。無料。直接会場へ。

- ▷美原ふる里公園=11月9日(水)
- ▷さつき野つばき公園=11月22日(火)

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)

みはらっこわくわくルーム(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、多くの方が利用しています。いずれも同ルームで。無料。直接会場へ。

■11月の子育て講座「家族で子育て～パパは絵本基地!～」

パパと一緒に絵本の読み合いやふれあい遊びを楽しみましょう。
11月24日(木)、午前11～11時40分。

■11月のイベント「乳がん予防のお話とアロマでリラックス」

乳がん予防の話をしめます。アロマの香りですっきりしながら、ママの体のことを考えましょう。
11月14日(月)、午前11～11時40分。

お口の機能アップ講座

おいしく食べて、いろいろな方と元気に話し、大きな声で笑うことは、日々の生活に潤い、生きがいをもたらします。最近、お茶や汁物でむせたり、口の渇きが気になったりしていませんか。

ブラシを持参。
【申込】11月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。無料。先着20人。



この講座では、言語聴覚士による話や口の機能を向上させる体操、歯科衛生士による誤嚥(えん)性肺炎の予防に役立つ歯磨き実習などを行います。

11月29日(火)、午後1時30分～3時30分、同センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。筆記用具、使用中の歯

「自主活動グループ」パネル展示と肺年齢測定会

同センターでは、市民の健康づくりを進めるため、健康づくり推進委員と共に、ウォーキング、体操、学習などの自主活動グループを応援しており、次の催しを行います。いずれも美原区役所本館1階「風の広場」で。直接会場へ。
▷「自主活動グループ」パネル展示=11

月21～30日
▷肺年齢測定会=11月22日(火)、午後1時30分～3時。おおむね40歳以上の方で、喫煙経験のある方や息切れが気になる方、受動喫煙の機会のある方が対象(高血圧症や呼吸器疾患などで治療中の方を除く)。無料。先着50人。

カミカミ・パクパク離乳食

離乳の進め方についての話と離乳食の試食、赤ちゃん交流会などを行います。
11月30日(水)、午前10時30分～11時30分、同センターで。おおむね9～11カ月

の子どもとその保護者が対象。無料。
【申込】11月2日から電話か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15人。