

12月21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、レタス、陶芸品、布製品、雑貨【写真】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。

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。

■今月の講座

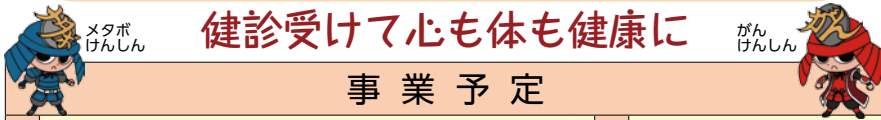
「笑い与健康」をテーマに、堺ヤクルト販売から講師を招き、笑いによる健康への効果について講演を行います。

12月27日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。

【申込】12月26日までに直接か電話で同センターへ。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



事業予定

予防接種	B C G 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	12/13、1/17 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)		12/7、1/11 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		12/13、1/10 ※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(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれか1回のみ参加可		①1/23 13:30～15:30 ②2/24 10:30～15:00 ③3/17 13:30～15:30	
母子事業	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	無料(要予約)	12/6、1/17 13:30～15:00	
	食生活相談 (栄養士による相談)		12/22、1/26 13:30～15:30	
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)		12/13、1/10 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)		12/2・21・22、 1/6・18・26 14:00～16:00	
	B型・C型肝炎検査	無料	12/22、1/26 13:30～15:30	
成人事業	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	12/22、1/26 13:30～15:30	
	◆風しん抗体検査	有料		
	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公園などを歩きます。	無料	12/8・13、 1/10・18・30 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)
・場所はいつで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	12/14、1/24
◆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	12/9、1/16
◆子宮がん検診 会場:美原保健センター(*) 予約制 / 500円	午後	1/13、3/3
◆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	12/16、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	1/27、3/24
◆各検診、検査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。		

歳末警戒を 実施します

12月1～31日、歳末警戒を実施します。歳末における事件・事故の未然防止を図るため、黒山警察署では街頭キャンペーンを実施し、次の内容を重点に警戒を呼び掛けます。

- ▷性犯罪、ひったくり、自動車を対象とする犯罪など、街頭で発生する犯罪の抑止活動の強化
 - ▷金融機関やコンビニエンスストアにおける強盗、特殊詐欺などの犯罪の抑止活動の強化
 - ▷交通死亡事故抑止活動の強化
- 【問合せ】黒山警察署生活安全課(☎362-1234 FAX363-0895)へ。

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。

■プレママあつまれ!!

みんなでおしゃべりしながら、赤ちゃんの写真を飾ることができる簡単なアルバム作りをします。友達づくりの場所にぜひ遊びにきてください。

12月12・26日、午前10～11時30分。妊娠中の方(未就学児の同伴可)が対象。

■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。親同士の交流もできます。保健師が育児相談に応じます。

12月2・9・16日、午後1時30分～3時30分。

0歳の子どものとその保護者が対象。出入り自由。



みはらっこわくわくルーム

開設日時 月～金曜日(祝日、12月28日～1月3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。

■12月の子育て講座「親子でふれあい遊び」

子どもの好きな歌に合わせて楽器を鳴らしたり、体を動かしたりして親子でリズム遊びを楽しみましょう。

12月14日(水)、午後2～2時30分。

■12月のイベント「わくわく♪冬のお楽しみ会」

トーンチャイムを使って、音楽遊びや演奏をします。ブーツの形をしたかばんの製作もします。音楽と製作でクリスマスを楽しみましょう。

12月20日(火)、午前11時15分～正午。

成人歯科検診を受けましょう

「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(こうくう)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・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(印鑑が必

要)。
口のトラブルが起こる前に受診しましょう。

【問合せ】健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)へ。



おうちで簡単!塩分チェックをしませんか

家庭の味噌汁、スープなどの塩分を測定できる塩分測定器【写真】を貸し出します。高血圧などの生活習慣病予防のために日常の塩分チェックができます。

小学生以上(小・中学生は保護者の同意が必要)が対象。貸出場所は同センターで。貸出期間は1週間程度。無料。

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話・FAX番号、年齢、測定器貸し出し希望日時を、同センターへ。先着順。



参加者募集 バランスクッキング教室

みはらヘルスマイト(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。今回は行事食(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。男性の方もぜひ参加してください。

12月19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。

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を、12月2～12日に同センターへ。先着24人。

みんなで楽しもう チューブ体操大会

チューブ体操は、ゴムチューブの伸縮性を負荷に利用した筋力トレーニングです。初心者の方もぜひ参加してください。

12月15日(木)、午前10～11時30分、美原体育館(美原区多治井878-1)で。無料。動きやすい服装で、上靴、下靴を入

れる袋、チューブ(お持ちの方)、タオル、飲み物などを持参。

【申込】12月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を、同センターへ。地域のグループに所属している方はグループで申し込んでください。先着20人。