

### 美原老人福祉センター便り

☎ 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

「住宅防火対策の推進」をテーマに、美原消防署職員が講演します。1月24日(火)、午前10時30分～11時30分、同センターで。無料。  
[申込] 1月23日までに直接か電話で同センターへ。先着40人。

## 1月18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、障害者作業所で作ったパンやクッキー、レタス、陶芸品【写真】、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。

## 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

### 健診受けて心も体も健康に

予接種	母子事業	成人事業
BCG予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	離乳食講習会(生後5～6カ月の子どもと保護者が対象。4カ月健診時にも予約可)	食生活相談 (栄養士による相談)
	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)	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)
	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	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)
	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	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>
		◆風しん抗体検査
		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。

(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

検診内容	会場	時間	予約制	費用
◆胃がん検診(大腸がん検診/同時実施)	美原保健センター(*)	午前	1/24, 2/10, 3/6	500円(300円)
◆乳がん検診	美原保健センター(*)	午前/午後	1/16, 3/28	視触診400円・マンモグラフィ500円
◆子宮がん検診	美原保健センター(*)	午後	1/13, 3/3	500円
◆肺がん・結核検診	美原保健センター	午後	2/17	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
◆骨粗しょう症予防検診	美原保健センター	午後	1/27, 3/24	1,120円

◆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。

## のびやか健康館 室内テニス初心者無料体験レッスン

大人や子どものテニス初心者に易しいレッスンをを行います。いずれものびやか健康館(北区金岡町2760-1)で。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ます。  
[申込] 1月5日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051(水曜日休館))へ。

日	時間	対象	定員(先着)
1月23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
24日(火)	10:45～11:45	16歳以上の方	8人
	15:30～16:15	5歳児～小学1年生	6人
26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

## 1月10日は110番の日です

110番は事件・事故に遭った方や事件・事故を見た方が、いち早く警察に通報するための緊急時専用電話です。状況などを詳しく聞いている間にも、パトカーなどに指令を出し、別の警察官が現場に向かっています。落ち着いて説明してください。  
110番通報の6つのポイント  
▷何が(事件・事故名)  
▷どこで(場所)  
▷いつごろ(時刻)  
▷犯人の特徴(性別・人相・服装など)

▷現状(被害の状況・事故の様子)  
▷あなたの住所・氏名・電話番号  
110番通報は着信順に受け付けています。すぐに応答しない場合でも、切らずにお待ちください。  
また、110番の適切な利用について街頭キャンペーンを行います。狭山高校吹奏楽部による演奏や警察官の幼児用制服の試着コーナーもあります。試着については先着順。  
1月9日(祝日)、午前11時～正午、ベルビル北野田(北野田駅前)1階広場エスカレーター前で。無料。直接会場へ。  
[問合せ] 黒山警察署(☎362-1234 FAX363-0895)へ。

## 子育て支援課(美原地域子育て支援センター)

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ています。友達づくりの場所にぜひ遊びに来てください。  
1月23日(月)、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【写真】。保健師が育児相談に応じます。  
1月6・13・27日、午後1時30分～3時30分。  
0歳の子ども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。  
■1月の子育て講座「ごねる!いやいや!どうしてる?」  
子どもの思いを受けとめ、1・2歳児との関わりについて学びましょう。  
1月26日(木)、午前11～11時40分。  
■1月のイベント「親子ピクスとママの簡単エクササイズ」  
遊びながら体を動かします。親子でエクササイズを楽しみましょう。動きやすい服装で来てください。  
1月30日(月)、午前11～11時40分。

## おいしい調理講習会

「介護予防は食事から」をテーマに、栄養たっぷり体が温まる献立の調理実習【写真】を行います。  
メニューは鶏肉の治部煮風、酒かす汁、ほうれん草としめじのあえ物、デザートなど。  
1月24日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾(バンド

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1月5～17日に同センターへ。先着24人。

## マタニティ講座

妊娠・出産・育児について、仲間と一緒に楽しく学べる教室を開催します。今すぐ役立つ・これから役立つ内容が盛りだくさんです。ぜひご参加ください。いずれか1回のみ参加も可。無料。同センターで。  
①安心して産を迎えるための安産エクササイズ=1月23日(月)、午後1時30分～3時30分

②お腹の赤ちゃんもよろこぶ簡単クッキング、ママ・パパと赤ちゃんのための知っておくべきケア=2月24日(金)、午前10時30分～午後3時  
③新米ママ・パパも安心!自信がつく子育てレッスン=3月17日(金)、午後1時30分～3時30分  
動きやすい服装で、母子健康手帳、②はエプロン、三角巾、使用中の歯ブラシを持参。  
[申込] 受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名(①～③)を同センターへ。先着各15組。