

### 民生委員児童委員が改選されました

民生委員児童委員は法律により厚生労働大臣から委嘱され、3年ごとの12月1日に、全国一斉に改選されます。昨年の改選で、美原区内では、主任児童委員6人を含む59人の方が委嘱され、市内では1,109人の民生委員児童委員が委嘱されました。

民生委員児童委員は、それぞれの地域の身近な相談者として、福祉に関する相談に応じ、必要な援助を行います。

日常生活で困ったことや相談ごとのある方は、お近くの民生委員児童委員にご相談ください。なお、お住まいの校区の担当委員を知りたい方は、校区民生委員長(表参照)か美原区役所生活援護課へお

問い合わせください。  
[問合せ] 同課(☎363-9315 FAX362-0767)へ。

校区	委員長名	住所	電話番号
黒山	沖 洋彦	美原区阿弥15-7	362-5849
美原西	松本 慶子	美原区北余部471	361-1122
平尾	柳本 正美	美原区平尾2018-3	361-5556
さつき野	藤田 吉保	美原区さつき野東2丁目16-24	362-2760
美原北	伯井 正	美原区真福寺88-1	362-1682
八上	武部 純子	美原区大饗200	361-0685

### 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って、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。

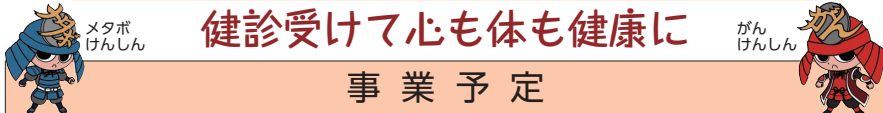
今回は、古代米などを使った染め物を行います。

3月6日(月)、午後1時30分～3時30分、美原文化会館(美原区黒山167-1)5階料理室で。無料。直接会場へ。白いガーゼハンカチなど染めてみたい布を持参。

[問合せ] 美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)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

#### 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	2/21、3/21 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)		2/1、3/1 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	2/14、3/14 ※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	無料(要予約)	②2/24 10:30～15:00 ③3/17 13:30～15:30
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		2/7、3/7 13:30～15:00
	食生活相談 (栄養士による相談)		2/23、3/23 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)		2/14、3/14 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)		2/3・15・23、 3/3・15・23 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	2/23、3/23 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池公園などを歩きます。	無料	2/10・20・28、 3/10・13・23 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

### 健診を受けましょう ※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	2/10、3/6
◆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	3/28
◆子宮がん検診 会場:美原保健センター(*) 予約制/500円	午後	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	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	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。		

### 美原老人福祉センター便り

☎ 美原区黒山 782-10  
☎ 362-3939 FAX362-1798

利用には市内在住の60歳以上の方に発行する利用証の提示が必要です。

#### ■今月の講座

今月は「演歌ビクス体操」をテーマにオーガニクスから講師を招き講演します。運動しやすい服装で参加してください。

2月28日(火)、午後1時30分～3時、

同センターで。無料。

[申込] 直接か電話で2月27日までに同センターへ。先着40人。

#### ■今月の特別講座

今月は「認知症サポーター養成講座」を開催します。美原第1地域包括支援センターから講師を招き講演します。

2月23日(木)、午後2～3時30分。同センターで。無料。

[申込] 直接か電話で2月22日までに同センターへ。先着30人。

## 傾聴ボランティア養成講座

お話し相手ボランティアはじめませんか

「傾聴」とは相手の気持ちに寄り添い、思いやりと温かな心で相手の話を聴く(話し相手をする)ことです。

美原区内の高齢者施設や個人宅を訪問して、高齢の方の話を聴く傾聴ボランティア活動について学びます。

3月6・10・15日、午後1時30分～3時30分、美原総合福祉会館(美原区黒山

782-10)で。無料。

[申込] 電話かFAXで氏名、電話番号を、2月6～28日に美原傾聴ボランティア「えがお」(代表・小笠原 ☎090-5061-7879 FAX362-0649)へ。先着30人。

[問合せ] 社会福祉協議会美原区事務所(☎369-2040 FAX369-2060)へ。

## 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を作ります。友達づくりの場所にぜひ遊びに来てください。

2月13・27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すことができる遊びの場所です。保健師が育児相談に応じます。気軽に遊びに来てください。

2月3・10・24日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの保護者が対

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。

#### ■2月の子育て講座「日曜日ファミリーひろば」

パパも一緒にカプラ(フランス生まれの木製ブロック)で遊びましょう。カプラを積み重ねて、恐竜や城を作ります。

2月26日(日)、午前10時30分～11時30分、同ルームで。無料。直接会場へ。

## くらしの健康講座 ～慢性閉塞性肺疾患(COPD)の病態と予防について～

「肺の生活習慣病」と呼ばれるCOPDという病気をご存じですか。長年の喫煙習慣が主な原因で、40歳以上の10人に1人、70歳以上の6人に1人がこの病気にかかっていると言われています。咳やたん、息切れなどの症状が表れる頃には病気が進行しており、呼吸不全などで日常生活が困難なほど重症になるまで気付かないことがあります。

このCOPDの予防や早期発見などについて、森クリニック医師・森英光さんによる講演と、健康医療推進理学療法士による講演・実技指導を行います。

3月6日(月)、午後2～3時30分、同センターで。無料。動きやすい服装で。

[申込] 2月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着50人。

## 男性のためのカンタン料理教室

料理をしたことがない男性におすすめの教室です。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、マーボー豆腐、かき玉汁、小松菜のごま和えなど。

2月28日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。無料。

[申込] 電話かFAXで2月2～21日に住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着20人。

## 美・ウォーキング講座 ～歩く姿勢から「キレイ」をつくらう～

正しい姿勢で歩くことは美しく見えるだけではなく、筋肉に適度な刺激と負荷を与え、体に良い影響をもたらします。講座修了後も仲間と続けてウォーキングを楽しむことができます。

動きやすい服装で、タオル、飲み物などを持参。

2月21・28日の2日間、午前10～11時30分、大池公園集会所(美原区小寺12-1)で。20歳からおおむね60歳までの方が対象。無料。駐車場あり。

[申込] 電話かFAXで2月2～20日に住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着20人。