

5月17日水

# ド・レ・美原月マルシェ

第3水曜日、午前10時～午後2時、美原区役所本館1階風の広場で、障害者作業所が作ったパンや菓子、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。



☎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

☎美原区黒山782-10 ☎362-3939 FAX 362-1798

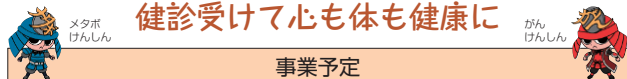
利用には利用証(市内在住の60歳以上の方に発行)の提示が必要です。

■5月の講座「成年後見制度とお金の話」  
近畿財務局から金融アドバイザーを講師に招き、講演します。  
5月23日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。  
☎☎直接か電話で5月22日までに同センターへ。先着40人。

# 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

予防種	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	5/16、6/20 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カ月児健診時にも予約可)		5/10、6/7 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	5/12、6/9
母子事業	マタニティ講座 ①分娩のお話、産前エクササイズ、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 ④子育て広場見学、先輩ママと赤ちゃんとの交流会 ※いずれかの1回のみの参加可	無料(要予約)	①5/22 13:30～15:30 ②6/23 10:30～15:00 ③7/21 13:30～15:30 ④8/21 10:00～11:30
	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		5/9、6/6 13:30～15:00
	食生活相談 (栄養士による相談)		5/25、6/22 13:30～15:30
	成人の歯科相談 (歯科検診と相談。妊婦も可)		5/16、6/20 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)		5/17・24・25、 6/2・21・22 14:00～16:00
成人事業	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	5/25、6/22 13:30～15:30
	風しん抗体検査(A)	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	5/8・18・30、6/8・23・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け付け中

胃がん検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午前	5/1・31 6/30(肺がん・結核検診と同時実施)
希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。	会場: ともみ野やかみ		6/2
予約制/胃がん検診500円(大腸がん検診300円)	会場: さつき野コミュニティセンター		6/14、7/13
	会場: 北余部区民会館		6/12
	会場: 美原体育館		9/12
乳がん検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午前	5/15、6/23
予約制/900円(視触診+マンモグラフィ)		午後	5/26、7/21
子宮がん検診(A・B)	会場: 美原保健センター		5/19、6/30
予約制/500円			※6/30は胃がん検診(午前)と同時実施のため9:15からの受付
肺がん・結核検診(A・B)	会場: 美原保健センター		6/9、7/28
胸部レントゲンのみ場合は予約不要/無料(13:30～15:30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(A)	会場: 美原保健センター		
予約制/640円			

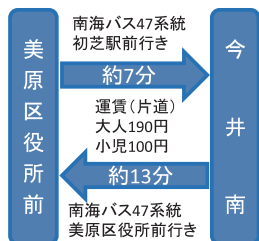
A: 費用が免除される場合がありますので、お問い合わせください。  
B: 医療機関での検診を希望する場合は、直接医療機関へお問い合わせ。お申し込みください。

## バスでお出掛けしませんか～法雲禅寺～

バス停: 南海バス「今井南」

ツツジで有名な法雲禅寺へのコースを紹介します。 ☎☎公共交通課 ☎228-7549 FAX228-8468へ。

### モデルコース

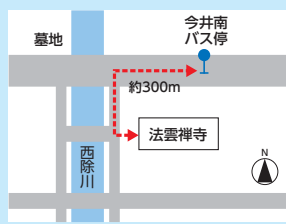


法雲禅寺

※南海バス47系統は初芝駅前～美原区役所前を1時間に2便運行しています。

法雲禅寺は黄檗三傑の一人である慧極道明禅師によって、寛文12年(1672年)に開山された禅宗の寺です。5月上旬がツツジの見ごろです。

拝観時間 午後5時まで  
入場料 無料  
所在地 美原区今井192  
電話 072-361-4419



## 子育てにここにご通信

☎☎美原区役所子育て支援課 ☎363-4151 FAX 341-0611

子育て支援課では、親子で楽しめる催しを行っています。

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!

アルバムを手作りしながら、みんなで楽しくおしゃべりしています。また、保健師が出産・子育ての相談に応じます。無料。直接会場へ。

5月8日(月)、午前10～11時30分。妊娠中の方(未就園児の同伴可)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。保健師による育児相談や親同士の交流、保育士によるふれあい遊びなどを行っています。今回は子育てアドバイザーがリフレッシュできる簡単なストレッチを教えます。

5月26日(金)、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、たくさん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。

### ■5月の講座「病児保育って何?」

子どもが病気のときのケアについて病児保育室「ゆりかご」の職員が講演します。

5月9日(火)、午後2～2時40分。就学前の子どもの保護者が対象。

### ■5月のイベント「わくわくおたのしみシアター」

よく知られている歌や話を聴きながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう。5月18日(木)、午前11～11時40分。

## はじめてのウォーキング講座

ウォーキングの基礎を学び、安全で効果的な歩き方を実践する講座です。ノルディックウォーキングの体験も行います。

講座終了後もグループでウォーキングを続けたい方が対象。運動できる服装で、タオル、飲み物を持参。

5月24・31日、6月7・14日、午前9時30分～11時(5月31日は11時30分まで)、同センターで。無料。

☎☎5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。先着20人。

## 50・60代のための体にやさしい食生活講座

生活習慣病を予防するための食生活の話と、体にやさしいヘルシーメニューの調理実習を行います。

献立は、黒豆とじゃこのご飯、野菜たっぷりヘルシー春巻き、豆乳入り根菜スープなど。

「できるだけ健康でいたい」「今の食事のままでいいのかな」そんな思いを持つ

方におすすめの教室です。

5月30日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。無料。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を5月2～23日に同センターへ。先着24人。

