

### 6月21日水 ド・レ・美原月マルシェ

障害者作業所の皆さんが作ったパンや菓子【写真】、レタス、陶芸品、布製品、雑貨などを販売しています。

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。皆さんの来場をお待ちしています。

☎美原区障害者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。

### 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、心と体を元気にする「塚コッカラ体操」も行います。

6月16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。

### ■6月の講座「高血圧症」

堺ヤクルト販売から講師を招き、高血圧症についての知識や予防方法などを分かりやすく講演します。

6月27日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で6月26日までに同センターへ。先着30人。

合福祉会館(美原区黒山782-10)で。無料。

☎受け付け中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を6月9日までに美原基幹型包括支援センター(美原区役所本館内 ☎361-1950 FAX 361-1960)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

### 健診受けて心も体も健康に

年齢	事業予定	料	日
予防接種	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	無料	6/20、7/18 13:30～14:30
乳児健診	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)	無料	6/7、7/5 10:30～11:30
母子事業	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) 赤ちゃん体操・骨盤体操・交流会場) 育児相談 14:00～15:30	無料	6/9、7/14 ※14:00からの参加可 ※開催場所は区役所別館です
成人事業	マタニティ講座(妊婦とそのパートナーが対象) ①分娩のお話 ②安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備 ③クッキング、歯科検診・フラッシング実習 ④沐浴(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ⑤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回のみの参加も可	無料(要予約)	②6/23 10:30～15:00 ③7/21 13:30～15:30 ④8/21 10:00～11:30 ⑤9/25 13:30～15:30
	子どもの歯科相談室(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	6/6、7/4 13:30～15:00
	食生活相談(栄養士による相談)	無料	6/22、7/27 13:30～15:30
	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	無料	6/20、7/18 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)	無料	6/2・21・22、7/7・19・27 14:00～16:00
	目型・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	6/22、7/27 13:30～15:30
	風しん抗体検査(A)	有料	
	3・8・0のつく日は「茶ごうデー」(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丹波池公園などを歩きます。	無料	6/8・23・30、 7/3・10、 9/30保健センター集合(雨天中止)

### 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

がん検診総合相談センター ☎230-4616 FAX(230-4636)でも受け付けします。詳しくは広報さかい3ページをご覧ください。

検診項目	会場	時間	料
胃がん検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午前	6/30(肺がん・結核検診と同時実施) 7/6・25 6/2
肺がん・結核検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午前	6/14、7/13 6/12 9/12
乳がん検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午前	6/23、7/12
子宮がん検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午後	7/21
肺がん・結核検診(A・B)	会場: 美原保健センター	午前	6/30 (9:15から受け付けを開始します。会場に直接お越しください)
骨粗しょう症予防検診(A)	会場: 美原保健センター	午後	6/9、7/28

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。

## 子育てにここ通信

☎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ます。

また、保健師が出産・子育ての相談に応じます。

6月12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すことができる遊び場です。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。

2日は乳幼児読み聞かせサークル「エンジェル・エッグ」が絵本の読み聞かせをします。

6月2・23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。いずれも同ルームで。無料。直接会場へ。

### ■6月の講座「日曜日ファミリーひろば」

パパも一緒に運動遊びやゲームで楽しめます。

6月25日(日)、午前10時30分～11時30分。

### ■6月のイベント「手作りおもちゃ」

紙皿を使って、ゆらゆら揺れる動物を作って遊びます。

6月9日(金)、午前11～11時40分。

### 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

おいしく食べ、おしゃべりを楽しむには、口の健康は欠かせません。毎日の歯磨きを見直してみませんか。

保健センターでは、「子どもの歯科相談

室」「成人の歯科相談」で歯科検診や歯磨き実習も行っています。ぜひご利用ください。無料。予約制。

### 歯周病予防教室

～お口とからだの意外な関係～

歯周病予防について、歯科医師の講義や歯科衛生士による効果的な口腔ケアの実習を行います。

6月29日(木)、午後1時30分～3時30分、同センターで。無料。筆記用具、普段使用している歯ブラシを持参。

☎6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。

### ひだまりひろば

「子どもが言うことを聞いてくれない」「子どもが言うことを聞いてくれない」「子どもが言うことを聞いてくれない」など、子育て中は悩みや不安、疲れを感じることもあります。子どもへの声掛けのコツなどを、ミニ講座とグループワークとおして学びます。

7月14日、8月4日、9月8日、10月13日、11月10日、12月1日、午前10～11

時30分、同センターで。未就学児を子育て中の母親が対象。無料。託児あり。託児を希望する方は、フェイスタオル、おむつ、汚物入れ、飲み物、着替えなど持参。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日、託児希望の有無を6月2～16日に同センターへ。先着15組。

### 健康づくり教室

食を中心とした健康づくりについて実践的に学ぶ教室です。生活習慣病予防のための食生活の講話や調理実習、運動講座などを行います。修了後は地域の健康づくり活動(ボランティア)を行うみはらヘルスメイト(堺市健康づくり食生活改

善推進協議会美原支部)の会員になれます。

日時と内容は表のとおり。全回参加できるおおむね74歳までの方が対象。過去に同じ講座を受講した方は受講できません。

☎電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を6月2～23日に同センターへ。先着30人。

日	時間	内容	日	時間	内容
6月27日(火)	9:30～12:00	開講式、講義「健康づくりは食事から」	8月29日(火)	9:30～12:00	講義「家庭での食中毒予防のポイント」、講義「広げよう健口づくり見直そう自身の健口づくり」
7月11日(火)		健康チェック(血液検査等) 講義「美原区の健康づくりの取り組み」	9月12日(火)		講義「運動」毎日の生活の中で体を動かしましょう」
7月25日(火)	9:30～14:30	講義「生活習慣病予防について」 調理実習「野菜たっぷりバランスメニュー」	9月26日(火)	9:30～14:30	調理実習「みはらヘルスメイトおすすすめメニュー」、閉講式

### バランスクッキング

～男性のための料理教室～

みはらヘルスメイトの主催で男性のための料理教室を開催します。料理の基本を学び、調理実習を行います。献立は煮魚、野菜の揚げたしなど。

6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。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を6月2～12日に同センターへ。先着20人。