

### 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。

#### ■8月の講座

キュービー講演会事務局から講師を招き、「楽しく食べて健康に」をテーマに講演します。

8月22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8月21日までに同センターへ。先着40人。

#### ■公開教養講座

帝塚山学院大学の管理栄養士をめざす実習生が、高齢の方にとって怖い低栄養について講演します。

8月24日(木)、午後2～3時、同センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で8月23日までに同センターへ。先着50人。

8月16日

### 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、雑貨などを販売します。

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。

☎ 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

事業	内容	日時	費用
高齢	BCG 予防接種 (生後5～11カ月の子どもが対象)	8/22、9/19 13:30～14:30	無料
高齢	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)	8/2、9/6 10:30～11:30	無料
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)	8/18、9/8 14:00からの参加可 開催場所は区役所別館です	無料
母子事業	マタニティ講座(妊婦とそのパートナーが対象) ◆子育て広場見学、先輩ママと赤ちゃんとの交流会 ◆分娩のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備 ◆クッキング、歯科検診・ブラッシング実習 ◆沐浴(もくよく)実習、赤ちゃんのお世話体験 ※いずれかの1回のみ参加可	8/21 10:00～11:30 9/25 13:30～15:30 10/27 13:30～15:30 11/17 13:30～15:30	無料(要予約)
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	8/8、9/5 13:30～15:00	無料
成人事業	食生活相談(栄養士による相談)	8/24、9/28 13:30～15:30	無料
成人事業	成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可)	8/22、9/19 13:30～15:30	無料
成人事業	精神保健福祉相談(こころの病氣・アルコール問題などで悩む方や家族の相談)	8/4、16、24、 9/1、20、28 14:00～16:00	無料
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)	8/24、9/28 13:30～15:30	無料
成人事業	風しん抗体検査(注1)	8月はお休みです。 9/8、9/28 9:30	有料
成人事業	3・8・0のつく日は「歩こうデー」 (どなたでも参加可です)。 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。	8月はお休みです。 9/8、9/28 9:30	無料

(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～金曜日の9:00～11:00 難病、失語症に関する相談(随時/無料)  
場所はいずれも美原保健センター 予約は美原保健センターへ

### 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

検診内容	会場	日時	費用
胃がん検診(注1・注2) 希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。 予約制/胃がん検診500円(大腸がん検診300円)	会場: 美原保健センター	8/7・30 9/11・28	無料
胃がん検診(注1・注2) 希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。 予約制/胃がん検診500円(大腸がん検診300円)	会場: 美原体育館	9/12	無料
乳がん検診(注1・注2) 会場: 美原保健センター 予約制/900円(視触診+マンモグラフィ)	会場: 美原保健センター	8/25、9/13	900円
子宮がん検診(注1・注2) 会場: 美原保健センター 予約制/500円	会場: 美原保健センター	9/20、11/10	500円
肺がん・結核検診(注1・注2) 会場: 美原保健センター 胸部レントゲン検査のみ場合は予約不要/無料 「たんの」検査については予約制/400円	会場: 美原保健センター	8/18(午後)、10/15(午前) (午後は13:30から、午前は9:15から受け付けを開始します。直接会場へ)	400円
骨粗しょう症予防検診(注1) 会場: 美原保健センター 予約制/640円	会場: 美原保健センター	9/22、11/24	640円

注1: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。  
注2: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。

#### ■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る遊びの場です。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を行います。25日はベビースインについて紹介します。

8月4・25日、午後1時30分～3時30分。0歳児とその保護者が対象。出入り自由。

#### ■プレママあつまれ!

アルバムを手作りしながら、みんなでおしゃべりします。保健師が出産や子育ての相談にも応じます。

8月14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。

## みはろっこ わくわくルーム

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)

みはろ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。

#### ■8月のイベント「わくわく絵本のひろば」

8月23～25日、いつものひろばが絵本でいっぱいになります。お気に入りの絵本を見つけてください。

#### ■8月の講座「みんなで子育て」

絵本のひろばで読み合いをしたり、幅広い世代の方と交流をしたりします。

8月24日(木)、午前11～11時40分。

## のびやか健康館 阿波おどり体操で楽しくエクササイズ 無料体験会

徳島県の郷土芸能である阿波おどりを基本に、筋肉をほぐしたり鍛えたりする動きを組み合わせ、おなかや下半身などの筋力強化を図ります。また、阿波おどり体操によってエネルギーも消費でき、肩凝りや腰痛の解消が期待できます。  
8月17日(木)、午後1時30分～2時15分

分、のびやか健康館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方が対象。無料。タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で。  
☎ 8月3日、午前11時から直接か電話で同館 ☎246-5051(水曜日休館) FAX246-5041へ。先着30人。

## 高齢者の交通安全・詐欺被害防止川柳コンクール

高齢の方が交通事故や詐欺被害に遭わないよう広報啓発に使用する川柳を募集します。美原区在住・在勤の方が対象。次の部門に該当する、未発表の作品に限ります。1部門につき3句まで。受賞作品は10月に決定します。  
▷高齢者の交通事故防止・免許返納に

関する部門 ▷高齢者の還付金詐欺などの特殊詐欺被害防止に関する部門  
☎ 直接か郵送で郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、川柳を8月31日(必着)までに黒山警察署(〒587-0021 美原区小平尾377-2 ☎362-1234 FAX363-0895)へ。

## 歯科保健講演会

狭山美原歯科医師会と共催で歯科医が語る食生活・栄養講座を開催します。「最新情報! 私たちの未来を守る食生活のあり方について」をテーマに、豊田歯科医院院長・豊田裕章さん【写真】が講演します。  
8月24日(木)、午後2～4時、みはら

歴史博物館(美原区黒山281)で。手話通訳あり。無料。直接会場へ。先着200人。  
☎ 健康医療推進課 ☎222-9936 FAX228-7943へ。



## 夏休み親子ふれあいクッキング

夏休みは親子で料理に挑戦しませんか。料理やゲームを通して、食べ物の栄養や働きについて学びます。メニューはデコレーション寿司、あじと豆腐のカレー炒め、にんじんのムースなど【写真】。  
8月18日(金)、午前10時～午後2時、同センターで。小学生とその保護者(兄弟姉妹も参加可)が対象。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。  
☎ 電話か FAX で参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢(子どもは学



年)も、アレルギーの有無を8月2～10日に同センターへ。先着15組。

## おいしい調理講習会

「介護予防は食事から」をテーマに、栄養たっぷりでの夏疲労回復におすすめのメニューで調理実習を行います。メニューはふわわりオムライス、豆腐のサラダ、クリームスープ、フルーツゼリーなど。  
9月5日(火)、午前10時～午後1時、

同センターで。おおよび65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。  
☎ 電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を8月2～25日に同センターへ。先着24人。