

朗読ボランティア初級講座 声を届けるボランティアはじめませんか

朗読の基礎を学ぶボランティア養成講座を開催します。目の不自由な方や高齢の方に自身の朗読(声)を届ける朗読ボランティアは、声のひまわり便りを視覚障害のある方に届けたり、介護施設などを訪問して朗読活動を行ったりしています。

講座終了後、朗読のボランティア活動などに参加できます。

10月11・18・25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。費用300円。

☎電話かFAXで氏名、電話番号を、9月1日～10月1日に朗読サークル「ひまわり」(代表・鹿子木かこき) ☎362-2459)へ。先着10人。

☎☎社会福祉協議会美原区事務所 ☎369-2040 FAX369-2060)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



検診・相談など	日時
BCG 予防接種 (5～11カ月の子どもが対象) 個別通知/無料	9月19日(火)、10月17日(火) 13:30～14:30
離乳食講習会 (5～6カ月の子どもの保護者が対象) 予約制/無料	9月6日(水)、10月4日(水) 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) 予約制/無料 受付・育児相談13:15～14:00 赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など14:00～15:30	9月8日(金)、10月13日(金) 開催場所は区役所別館 14:00からの参加可
マタニティ講座(妊婦とそのパートナーが対象) 予約制/無料 分娩のお話、安産グッズサイズ、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 もくろみ実習、赤ちゃんのお世話体験 子育て広場見学、先輩ママと赤ちゃんとの交流会	いずれかのみ参加可 9月25日(月) 13:30～15:30 10月27日(金) 10:30～15:00 11月17日(金) 13:30～15:30 12月18日(月) 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カ月に1回 予約制/無料	9月5日(火)、10月3日(火) 13:30～15:00
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	9月28日(木)、10月26日(木) 13:30～15:30
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦可) 予約制/無料	9月19日(火)、10月17日(火) 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) 予約制/無料	9月1日(金)、20日(水)、28日(木) 10月6日(金)、18日(水)、26日(木) 14:00～16:00
B型・C型肝炎検査 無料 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。	9月28日(木)、10月26日(木) 13:30～15:30
風しん抗体検査 有料(妊娠を希望する女性やその同居者は無料になる場合がありますので、お問い合わせください。)	
骨粗しょう症予防検診 対象:市内在住で18歳以上の方 予約制/640円(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。)	9月22日(金)の午後
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料 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。	9月8日(金)、28日(木) 10月13日(金)、23日(月)、30日(月) 9:30美原保健センター集合 雨天中止



はばタッキー

下記の健診・相談も行っています。いずれも美原保健センターで。予約は美原保健センターへ。
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9:00～11:00 難病、失語症に関する相談(随時/無料)

がん検診は市内の医療機関で受診できます。

実施医療機関は、がん検診総合相談センターのホームページ(アドレスは下の二次元コードを参照)でご覧になれます。なお、美原保健センターでは次の日程で実施します。費用は免除されることがありますので、お問い合わせください。

検診	対象・費用	会場	日時
胃がん検診	対象:市内在住で50歳以上の偶数年齢の方 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) がん検診総合相談センターでも受け付けます。	美原保健センター 美原体育館	9月11日(月) 9:28日(木)、 10月15日(日)、 31日(火)の いずれも午前 9月12日(火) の午前
肺がん・結核検診	対象:市内在住で40歳以上の方 胸部レントゲン検査のみの場合は予約不要 無料 「たん」の検査については予約制/400円	美原保健センター	10月15日(日) 9:15～11:15 胃がん検診も同時に受診できます。
乳がん検診	対象:市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性 予約制/900円(視触診+マンモグラフィ)	美原保健センター	9月13日(水)、10月19日(木) 午前か午後の受診を選択できます。
子宮がん検診	対象:市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性 予約制/500円		9月20日(水)の午後

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。

■シニアフェスティバル
同センターでは、60歳以上の方の健康や教養の向上のためレクリエーション活動を行っています。年に一度の集大成として演芸・展示部門の各クラブ、同好会の皆さんによる発表会を開催します【写真】。通常は利用証の提示が必要ですが、この行事はどなたでも観覧できます。

9月16日(土)、午前9時30分～午後3時。無料。直接会場へ。



■9月の講座
株式会社明治から講師を招き、「健康な毎日を過ごすために」をテーマに講演します。
9月26日(火)、午前10時30分～正午。無料。
☎☎受け付け中。直接か電話で9月25日までに同センターへ。先着40人。

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。

■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行います。22日は乳幼児読み聞かせサークル「エンジェルエッグ」が読み聞かせを行います。
9月1・22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。

■講座「保育所・認定こども園・幼稚園のこと」聞いてみよう!
保育施設の紹介や入所の申し込み方法などを分かりやすく説明します。また、講座後に相談会を行います。
9月6日(水)、講座は午後1時30分～2時、相談会は午後2～3時30分。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。保健師が産産や子育ての相談にも応じます。
9月11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。

みはら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。

9月の催しは次のとおり。いずれも午前11～11時40分、同ルームで。無料。直接会場へ。

■9月の講座「ごねる/いやいや/どうしてる?」

子どもの思いを受け止めた1・2歳児との関わり方について学びましょう。
9月8日(金)。
未就学児とその保護者が対象。

■9月のイベント「乳がん予防のお話とアロマでリラクセス」

後回しになってしまいがちなママの体について、アロマの香りに包まれながら、一緒に考えましょう。
9月27日(水)。



オトナのための お口の健康教室 8020 健口講座

全身の健康は、まず口の健康から

いつまでも楽しくおしゃべりし、おいしく食事をするために、歯周病予防や歯科検診、自分に合った歯磨き・口の筋力アップなどの方法を学びます【写真】。
教室修了後は、口腔の健康の大切さを地域の皆さんに伝える「美原8020メイト」として、学習会や活動に参加できます。
9月21・28日、10月5日、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。

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。

☎☎9月4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15人。



バランスクッキング

秋の食材を使って

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)が調理講習会を開催します。
今回は秋の味覚を生かしたおもてなし料理を作ります。献立は、きのこのタルト、ナスとトマトのマリネなど。

9月25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、筆記用具を持参。

☎☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月4～15日に同センターへ。先着24人。

ウォーキング講座

美しい姿勢と健康な歩き方教えます

歩行時の姿勢など、安全で効果的な歩き方を学びます。
ウォーキングを今から始める方も、経験者の方もぜひご参加ください。運動で

きる服装で、タオル、飲み物を持参。
10月11日(水)、午前9時30分～11時30分、同センターで。無料。

☎☎9月4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15人。

