

### 認知症ひろば「一行詩」大募集

テーマ「高齢者～あしたへ～」

来年1月19～26日、美原区役所で行う認知症ひろばで展示する一行詩(字数や季語などにとらわれない自由な形式のメッセージ)を募集しています。テーマは「高齢者～あしたへ」。応募作品は同ひろばで展示し、優秀作品と作者名を発表します。受賞者には来年2月

に賞状を渡します。  
☑直接か郵送、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢、作品(1人1点。用紙は問わない。)を11月17日(消印有効)までに美原基幹型包括支援センター(〒587-8585 美原区黒山167-1 ☎361-1950 FAX361-1960)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。

### 10月の講座

大阪ガスグループの講師による講演を聞き、楽器の演奏や懐かしい歌を楽しむ「うた広場」を開催します。  
10月24日(火)、午後1時30分～3時、同センターで。無料。  
☑受け付け中。直接か電話で10月23日までに同センターへ。先着50人。

### 10月18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、レタス【写真】、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、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 FAX 361-4444



### 美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

### 健診受けマ心も体も健康に

検診・相談など	日時
BCG 予防接種 (5～11カ月の子どもの対象) 個別通知/無料	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	10月4日(水)、11月1日(水) 10:30～11:30
ハッピーエンジェル (1～3カ月の子どもの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	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 クッキング、歯科検診: ブラッシング実習 もく浴実習、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 分娩のお話、安産エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備	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 1月22日(月) 13:30～15:30
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	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	10月26日(木) 13:30～15:30
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) 予約制/無料	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	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。	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。)	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
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舟渡池公園などを歩きます。	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～金曜日の9:00～11:00 難病、失語症に関する相談(随時/無料)	

### 市内の医療機関でがん検診を受けられます

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)をご覧ください。なお、美原保健センターでは次の日程で実施します。今日は日曜日に実施する検診もありますので、ご利用ください。費用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。

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。		10月15日(日) 9:00～11:00 10月15日(火) 午前 10月15日は肺がん・結核検診も同時に受診できます。
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(検診+マンモグラフィ)		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		11月10日(金) 午後

### 小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入学する子どもの健康診断を表のとおり行います。10月下旬までに郵送で通知しますので、指定日時に指定された小学校で受診してください。通知が届かないときは、お住まいの校区の小学校へ連絡してください。  
なお、就学通知書については広報さかい来年1月号でお知らせします。

☎ 保健給食課 ☎228-7489 FAX 228-7256

小学校名	日程	開始時刻
平尾	11月8日(水)	14:00
さつき野	11月8日(水)	14:00
美原北	9日(木)	13:45
美原西	15日(水)	14:00
黒山	17日(金)	14:00
八上	30日(木)	14:15

### 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。

### ■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。

10月2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。

10月6・27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。

### ■パネル展示

10月2～12日、美原区役所本館1階風の広場で、子育て支援情報のパネル展示を行います。

### 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。いずれも同ルームで。無料。直接会場へ。

### ■10月の講座「親子でふれあい遊び」

身近なものを使って、親子で一緒に感触遊びを楽しみましょう。

10月13日(金)、午前11～11時40分。就学前の子どもとその保護者が対象。

### ■10月のイベント「ハロウィンの歌とトリックオアトリート」

絵本で欧米の文化に親しみ、歌や遊びでハロウィンごっこをします。

10月27日(金)、午前10時30分～11時30分。就学前の子どもとその保護者が対象。

### 塩分控えて 生活習慣病を予防

塩分の取り過ぎは高血圧など生活習慣病を招きます。同センターでは、皆さんが無理なく減塩に取り組めるよう、おいしいメニューを紹介しています。

### 減らしおクッキング教室

管理栄養士による塩分を控えた食生活の講話や旬の食材を生かした簡単でおいしい減塩メニューの調理実習を行います。メニューは、鮭ときのこの包み焼き、小松菜とツナのどろみ炒め、

根菜たっぷりみそ汁など。  
10月24日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。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10月2～17日に同センターへ。先着24人。

### 塩分チェックに 測定器を貸し出し

みそ汁やスープなど汁物の塩分を測定できる塩分測定器を貸し出して

す。受け取りと返却は同センターで。期間は1週間。無料。  
☑電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、貸し出し希望日時を同センターへ。先着順。

### 減らしおレシピ集

魚・肉・野菜料理や麺類、丼物など15種類の減塩メニューを掲載したレシ

び集【写真】を同センターで配布しています。先着200人。



### 新規メンバー募集 自主グループ「さざんか」

区民の皆さんで自主的に健康づくり活動をしているグループ「さざんか」では、一緒に活動する方を募集しています。同グループはおしゃべりをしながら、舟渡池公園を中心にウォーキングとラジョ体操をしています。

活動日は火曜日、午前9時30分～11時。午前9時30分に美原保健センターに集合。

☎ 同センターへ。



さざんかのメンバー