

2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ケーキ、菓子、レタス、陶芸品、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 FAX361-4444へ。



さをり織のヘアゴム

認知症サポーター養成講座 認知症について正しく知ろう

認知症は誰でもなる可能性があります。いつ自分や家族、友人が認知症になるかわかりません。認知症の方やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)が周りにいると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮ら続けることができます。

同講座では、認知症サポーターの輪を広げるために、認知症の正しい理解や早

期発見、予防、認知症の方との接し方について学びます。

2月17日(土)、午前10時～正午、美原区役所で。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2月16日までに美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着50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

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	2月20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	2月7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	2月9日(金) 開催場所は区役所別館 14:00からの参加可
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	
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	いずれかのみも参加可
クッキング、歯科検診・ブラッシング実習	2月23日(金)10:30～15:00
もく浴実習、赤ちゃんのお世話体験	3月16日(金)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	2月6日(火) 13:30～15:00
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	2月22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	2月20日(火)13:30～15:30
精神保健福祉相談 (とせらの病氣、アルコール問題などで悩む方や家族の相談) 予約制/無料	2月2日(金)、21日(水)、 22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。	2月22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。)	
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。	2月13日(火)、23日(金)、 28日(水) 9:30美原保健センター集合 雨天中止

以下の健診・相談も行っています。いずれも美原保健センターで。
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(アドレスは右記を参照)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。

がん検診総合相談センター
☎230-4616 FAX230-4636
e-shittp://www.sakai-kenshin.jp



検診	対象・費用	場所	日時
胃がん検診 (大腸がん検診)	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	2月9日(金)の午前
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)		2月6日(火) 午前か午後の受診を 選択できます。
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		2月16日(金)の午後

美原 未来・まちデザインひろば

「美原 未来・まちデザインひろば」では、美原区の新たな魅力を創り実践することを目的に、区民の皆さんが中心となって、まちづくりに関するさまざまな活動に取り組んでいます。

同ひろばでは、一緒に活動する方を募集しています。

2月は、まち歩きマップの作製などについて話し合います。

2月19日(月)、午後1時30分～3時30分、美原区役所本館3階301会議室で。無料。直接会場へ。筆記用具を持参。

☎☎美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。

「社会を明るくする運動」作文コンテスト

小・中学生を対象にした「社会を明るくする運動」堺市推進委員会主催の作文コンテストで、美原区から押谷光香さん(さつき野学園6年)がBBS会会長賞を受賞しました。

この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする

ものです。

押谷さんの作文「社会を明るくするために心がけたい『人のかかわり方』」など受賞者18人の作品は、市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)でご覧になれます。

☎☎同委員会(堺市社会福祉協議会内☎232-5420 FAX221-7409)か長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)へ。

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

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。

■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。出産や子育てについて一緒に話しましょう。

2月19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。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ます。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。

2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。直接会場へ。

■1歳ママあつまれ!!
1歳ならではの子育ての楽しさや大変さ話したり、保育士による親子でできる遊びを話したりします。
2月16日(金)、午前10～11時30分。

第1子が1歳の子どもの保護者が対象。

☎☎直接か電話、FAXで親の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区を2月5～14日に美原区役所子育て支援課へ。先着12組。

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。

■2月の講座「日曜日ファミリーひろば」

パパと一緒に段ボールで迷路や基地を作って遊びます。

2月11日(祝日)、午前10時30分～11時30分、同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。

くらしの健康講座

加齢とともに心身の活力が低下してきた状態をフレイルといいます。フレイルは適切な治療や予防で改善できます。今回、「フレイルの病態と予防につい

て」をテーマに森クリニック医師・森英光さんと歯科衛生士が講演します。

2月26日(月)、午後2～3時30分、美原保健センターで。無料。

☎☎2月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着50人。

バランスクッキング教室

～毎日のお弁当づくりに役立つヒントがいっぱい～

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)が担当作りの教室を開催します。今回は巻き寿司、いか飯、変わりいなりなどを作ります。

2月26日(月)、午前10時～午後1時、

美原保健センターで。費用500円。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。

☎☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を2月19日までに同センターへ。先着24人。

新規メンバー募集 自主グループ さくら会

区民の皆さんで自主的に健康づくり活動をしている「さくら会」では、一緒に活動する方を募集しています。同グループはラジオ体操やチューブ体操をしたり、黒姫山古墳と舟渡池周辺でウォーキングをしたりしています。

活動日は月曜日、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。



さくら会のメンバー