

### 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。

### 5月の講座

堺ヤクルト販売から講師を招き、「便秘」をテーマに講演します。  
5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5月21日までに同センターへ。先着40人。

## 5月16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。



陶芸品のメモ立てと皿

### 美原朝市

新鮮野菜や餅、ジャムなどの加工品を販売しています。いずれも売り切れ次第終了。  
▷5月5日(祝日)＝午前10時～正午、みはら歴史博物館(美原区黒山281)ギャラリーと体験工房で。  
▷5月12・26日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。

■美原本通り商店街つどいの広場みっばら  
美原朝市の出張出店を行います。  
5月19日(土)、午前10時～正午(売り切れ次第終了)、JA 大阪南・旧北余部支店(美原区北余部44-1 美原本通り商店街内)で。雨天中止。  
☎ 美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)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カ月の子どもの対象) 個別通知/無料	5月15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	5月9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	5月11日(金) 6月8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 赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など	13:15～14:00 14:00～15:30		
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	5月8日(火) 6月5日(火) 13:30～15:00		
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) 予約制/無料	5月15日(火) 13:30～15:30		
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	5月24日(木) 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	5月16日(水)、21日(月)、24日(木)、6月1日(金) 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。	5月24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 市内在住で18歳以上の方が対象。 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。)	5月25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舟渡池公園などを歩きます。	5月8日(火)、18日(金)、28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。 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)			
<b>市内の医療機関でがん検診を受けられます</b>			
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。いずれも無料。	がん検診総合相談センター ☎230-4616 FAX230-4636 (9～20時 12/28～1/3を除く) 北:shhttp://www.sakaj-kenshin.jp		
検診	対象	会場	日時
胃がん検診 (大腸がん検診)	市内在住で60歳以上の偶数年齢の方が対象。希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。予約制。予約はがん検診総合相談センターへ。	美原保健センター	5月8日(火)、5月30日(水)の午前
肺がん・結核検診	市内在住で40歳以上の方が対象。胸部レントゲン検査のみ場合は予約不要。[たんの]検査については予約制。予約は美原保健センターへ。		5月11日(金)の午後
乳がん検診	市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性が対象。予約制(強触診+マンモグラフィ)。予約は美原保健センターへ。		5月22日(火)午前か午後
子宮がん検診	市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性が対象。予約制。予約は美原保健センターへ。		5月18日(金)の午後

## 子育てにここへ通信

☎ 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。いずれも無料。  
■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。保健師による育児相談や保護者同士の交流、保育士によるふれあい遊びなどをします。今日はベビーサインも紹介します。  
5月25日(金)、午後1時30分～3時30分、子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。0歳の子どもの保護者が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。  
■サークルへ遊びに行こう  
▶ひよこクラブ  
未就学児とその保護者が各小学校区で集まり、遊びやイベントなどを行います。子育て中の保護者同士で、子育ての悩みなどを話しながら楽しく活動しています。気軽に遊びに来てください。  
日時と場所は表のとおり。未就学児が対象。前日までに同課へ連絡のうえ会場へ。  
▶茉莉花～ジャズミン～  
美原区で子育て中の外国人ママのサークルです。子育ての情報交換など楽

### 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)で。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。  
5月の催しは次のとおり。いずれも同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。  
■講座「子どもの健康について」  
美原保健センターの医師が子どもの日常生活の中で、気を付けてほしいことについて話します。  
5月11日(金)、午前11～11時30分。  
■イベント「わくわくおたのしみシアター」  
ちんどんパフォーマンス・ジャンジャンシアターちゃんこ隊による歌やお話のイベントです。  
5月31日(木)、午前11～11時40分。

小学校区	サークル名	主な活動場所	日時
八上小学校	ひよこクラブ八上	美原こども館やかみ	第2・4金曜日 10:00～11:30
黒山小学校 美原西小学校	ひよこクラブ黒山・西	黒山小学校・美原こども館いわき・子育て支援活動ひろば	第4月曜日 10:00～11:30
さつき野学園	ひよこクラブさつき野	さつき野コミュニティセンター	日程はお問い合わせください 10:30～11:00
平尾小学校	ひよこクラブ平尾	美原こども館ひろお	第2・4木曜日 10:00～12:00
美原北小学校	ひよこクラブ北	美原こども館みはらきた・美原北こども園	第2・4水曜日 10:00～12:00

### マタニティ講座

妊娠・出産・育児について仲間と一緒に楽しく学べる教室を開催します。今すぐ役立つ・これから役立つ内容が盛りだくさんです。いずれか1回のみの参加も可。いずれも美原保健センターで。無料。  
①安心して出産を迎えるための安産エクササイズ＝5月28日(月)、午後1時30分～3時30分。  
②お腹の赤ちゃんもよろこぶ簡単クッキング、ママ・パパと赤ちゃんのための知っ得お口のケア＝6月22日(金)、午前10時30分～午後3時。  
③新米ママ・パパも安心!自信がつく子育てレッスン＝7月20日(金)、午後1時30分～3時30分。  
動きやすい服装で母子健康手帳、②はエプロン、三角巾、使用中の歯ブラシも持参。  
☎ 受け付け中。電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名(①～③)を同センターへ。先着各15組。

### おいしい調理講習会

年齢を重ねて食べる量が減っても、しっかり栄養が取れる食事が重要です。いつまでも元気に過ごすための食事について学ぶ調理実習を行います。講師は、みんぐ南河内の管理栄養士・時間奈穂子さん。メニューは豚肉団子の黒酢あん炒め【写真】、切り干し大根とサバの香味和え、豆腐とニラの中華スープ、甘酒ヨーグルト。  
5月18日(金)、午前10時～午後1時、  
美原保健センターで。おおむね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。  
☎ 受け付け中。電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を5月10日までに同センターへ。先着24人。



### カラダにやさしい食生活講座

～今、人気の麹で健康アップ～  
塩麹(こうじ)やヨーグルト、みそなどの発酵食品を取り入れた食事の調理講習会を行います。メニューは鶏の塩麹焼きーなめこおろしがけ、きゅうりのヨーグルトみそ漬けなど。  
5月8日(金)、午前10時～午後1時、  
美原保健センターで。無料。エプロンと三角巾、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5月31日までに同センターへ。先着24人。