

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。

7月の講座

大阪ガスグループから講師を招き、「手具を使って元気UP!」をテーマに講演と手のひらサイズの輪を使った簡単な体操をします。
7月24日(火)、午後2～3時30分、同センターで。無料。
☎受け付け中。直接か電話で7月23日までに同センターへ。先着50人。

7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。



枝豆ストラップ

認知症ひろば

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、認知症の方の介護や認知症予防についてのパネル展示と相談会を行う「認知症ひろば」を開催します。いずれも美原区役所本館1階風の広

で。無料。直接会場へ。
▷パネル展示=7月5～12日(12日は正午まで)
▷相談会=7月12日(木)、午前10時～正午
☎美原基幹型包括支援センター ☎361-1950 FAX361-1960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	7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	7月11日(水) 10:30～11:30
ハッピーキャンセル (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	7月13日(金) 13:30～15:30 開催場所は区役所別館
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 いずれかの参加可(随時受け付け中) もくろみ浴、先輩ママ・赤ちゃんとの交流 お産のお話、産後エクササイズ、赤ちゃんを迎える準備 クッキング、ランチ会、歯科検診、ブラッシング実習	7月20日(金) 13:30～15:30 9月21日(金) 13:30～15:30 10月26日(金) 10:30～15:00
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カ月から3歳11カ月に1回 予約制/無料	7月3日(火)、8月7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	7月17日(火) 13:30～15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	7月26日(木) 13:30～15:30 歯科けんしん
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) 予約制/無料	7月6日(金)、18日(水)、26日(木)、8月3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。	7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。)	7月27日(金)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。	7月13日(金)、23日(月) 9:30美原保健センター集合(雨天中止)
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)	

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でご覧いただけます。
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 12/29～1/3除く)
☎https://www.sakai-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50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。	さつき野コミュニティセンター	7月13日(金)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の場合は予約不要。「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。	美原保健センター	7月3日(火)、23日(月)、8月4日(土)午前※8月4日は肺がん・結核検診も同時実施します。
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。予約は美原保健センターへ。		8月4日(土)午前
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。		7月9日(月)午前か午後の受診を選択できます。

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【写真】。いずれも売り切れ次第終了。
▷7月7日(土)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。
▷7月14・28日午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。
■出張出店
7月21日(土)、午後4～6時、美原本通り商店街で。地図は1ページの「美原本通り商店街イベント」記事参照。
☎美原朝市運営委員会 ☎090-2590-8866へ。

子育てにこここ通信

☎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。

■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親同士の交流、保育士によるふれあい遊びなどをします。6日は赤ちゃんの足形をとります。
7月6・27日、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。無料。時間内出入り自由。直接会場へ。

■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。

7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「子どもへのかかわり再発見!」
自分の子どもと離れて保護者同士で話したり、他の子どもと遊んだりします。いつもとは違う子どもの姿が見られるかもれません。
7月6日(金)、午前10時30分～11時45分。
■イベント「音楽で遊ぼう、表現しよう!」
親子でふれあいながらリズム遊びをします。
7月17日(火)、午前11～11時40分。



イベント

■カミカミ・バクバク離乳食
離乳の進め方についての話と離乳食の試食などを行います。おおむね7～10カ月の子どもとその保護者が対象。
7月24日(火)、午前10時30分～11時30分、美原保健センターで。
☎受け付け中。電話かFAXで住所、電話番号、子どもの氏名と生年月日を7月23日までに同センターへ。先着15組。
■新規メンバー募集「ヘルシー体操美原」
市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「ヘルシー体操美原【写真】」では、一緒に活動する方を募集しています。

自分の体に興味を持って、健康について考えましょう。
8月10日(金)、午後1時30分～3時30分、同センターで。美原区在住の小学3～5年生が対象。保護者の送迎が必要。保護者の見学可能。メニューは豚肉と小松菜のまぜご飯、鮭とチーズの春巻き、サラダ、フルーツパエリアなど【写真】。小学生とその保護者(兄弟姉妹も参加可)が対象。



■親子クッキング
親子で料理することで、作る楽しさやバランス良く組み合わせる食べることの大切さを学びます。メニューは豚肉と小松菜のまぜご飯、鮭とチーズの春巻き、サラダ、フルーツパエリアなど【写真】。小学生とその保護者(兄弟姉妹も参加可)が対象。



同グループは健康運動指導士の指導を受け、リズム体操や有酸素運動で心身をリフレッシュしています。
第2月曜日、午前10～11時30分、美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)で。60歳以上の方が対象。会費必要。
☎同センターへ。

■健康の科学～からだふしぎ探検～
体の不思議や大切さについて楽しく学ぶ体験型の教室です。健康な体づくりに大切な早寝・早起き・食育の話やゲーム、口の中の観察とかむ力チェック、顕微鏡での虫歯菌観察をおして、自分の体のことを学びます。
なお、この教室の参加者は、学んだことを家族や友達に伝える「みはらキッズヘルササポーター」になります。

7月30・31日のいずれか1日、午前10時～午後2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で希望日、参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢(子どもは学年)、アレルギーの有無を7月3～20日に同センターへ。先着各15組。