

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。

■8月の講座

近畿財務局から講師を招き、「金融トラブルに巻き込まれないために」をテーマに講演します。

8月28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8月27日までに同センターへ。先着40人。

■公開教養講座「基礎代謝を上げると免疫力も上がる//代謝アップ～食事法～」帝塚山学院大学の管理栄養士をめがす実習生が、基礎代謝を上げる食事法について講演します。

8月15日(水)、午後1時30分～2時30分、同センターで、無料。

☎ 受け付け中。直接か電話で8月14日までに同センターへ。先着40人。

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。

▷8月4日、9月1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室で。

▷8月11・25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

5 出張出店を行います。

8月18日(土)、午前10時～正午、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。



ご利用ください 障害者地域活動支援センター

地域活動支援センターは市内に17カ所あり、障害のある方が地域で自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう支援しています。

美原区内には、プログラム活動や当事者の力を高める機能を有する生活支援型

のセンターであるサニーハウス(美原区北余部西4丁目1-8 ☎363-7120 FAX 363-7120)があります。利用人数は10人程度。気軽にご利用ください。

☎ サニーハウスが障害者支援課(☎228-7510 FAX228-8918)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

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	8月21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	8月22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	8月10日(金) 開催場所は区役所別館 14:00からの参加可
①受付・育児相談 13:15～14:00 ②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(いずれかのみ参加も随時受付中)	
①お産のお話、安産エクスサイズ、赤ちゃんを迎える準備	9月21日(金)13:30～15:30
②クッキング、ランチ会、歯科検診、ブラッシング実習	10月26日(金)10:30～15:00
③もく浴実習、先輩ママ・赤ちゃんとの交流	11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) 予約制/無料	8月7日(火)、9月4日(火) 13:30～15:00
フッ素塗布は1歳6カ月～3歳11カ月1回	
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) 予約制/無料	8月21日(火) 13:30～15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	8月23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	8月3日(金)、15日(水)、23日(木)、9月7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。	8月23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。)	

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。

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。予約はがん検診総合相談センターへ。	こども館やかみ	8月24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	8月4日(土)午前
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27日(月)午前か午後の受診を選択できます。

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【写真】やケーキ、菓子、レタス、陶芸品、雑貨などを販売しています。

8月22日(水)、午前10時～午後2時、美原区役所本館1階風の広場で。手作り横断幕を展示しますので、ご覧ください。

☎ 美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 FAX 361-4444)へ。



オレオレ詐欺に注意

高齢の方の家に息子を名乗り電話を掛けることで、多額の現金をだまし取る詐欺が多発しています。

犯人は、「風邪を引いて喉の調子が悪い」「携帯電話を変えたので番号が変わった」などと電話を掛け、その後「株で損した」会社の金を使ってしまい、示談金が必要などと要求してきます。これは、詐

欺の手口です。

▶被害に遭わないために

▷知らない番号の電話には出ない。

▷息子などを名乗る電話があれば、本人かどうかを確認する。

電話でお金の話をされた場合は一人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。

☎ 黒山警察署生活安全課(☎362-1234 FAX363-0895)へ。

のびやか健康館 体力測定 & 機能改善トレーニング

握力や体の柔軟性、バランス力などのチェックをして、機能改善トレーニングをします。姿勢改善や関節の可動域を広くする効果が期待できます。

8月11・19・23日(いずれか1日のみ)、午後2～3時、のびやか健康館(北区金岡町2760-1)で。30歳以上の方が対

象。無料。動きやすい服装で、タオル、飲み物、筆記用具を持参。シューズ不要。

☎ 8月6日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051(水曜日休館) FAX246-5041)へ。先着各10人。

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。いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)で。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親同士との交流、保育士のふれあい遊びなどをします。3日はバラハルーンで遊びます。

8月3・24日、午後1時30分～3時30分。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。時間内出入り自由。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を皆さんで話したり、親子で一緒にできる遊びを保育士としたりします。今月は秋にちなんだ壁飾りを作ります。

8月31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で参加者全員の氏名、電話番号、子どもの生年

月日、校区を8月20～28日に美原区役所子育て支援課へ。先着12組。初めての方優先。

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。

8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「みんなで子育て」
絵本のひろばで地域の方と交流し、絵本から広がる世界を楽しみます。

8月7日(火)、午前11～11時40分。

■イベント「わくわく絵本のひろば」
いつものひろばが絵本でいっぱいになります。お気に入りの絵本を見つけてください。

8月6～8日。

肺がんの基礎知識を知ろう 肺がん予防と最新の治療について

肺がんは部位別死亡率が第1位のがんです。予防法を知り、肺がんにかからない生活習慣を身に付けるために、近畿中央胸部疾患センターの医師と薬剤師、看護師が講演します。

8月29日(水)、午後2～3時30分、美原保健センターで。無料。

☎ 8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30人。

・バランスクッキング・

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)が調理講習会を行います。

今回は季節の野菜を使った料理を作ります。メニューはナスとミンチの片っぱ

フライ、豆腐マヨドレッシングのサラダなど。

9月3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8月24日までに同センターへ。先着24人。