

高齢者の総合相談窓口

包括支援センターをご存じですか

包括支援センターでは、保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門スタッフが連携してそれぞれの専門性を生かしながら、高齢の方が必要なサービスを受けることができるよう総合的に支

援しています。気軽にご相談ください。
[画]美原第1地域包括支援センター(☎369-3070 FAX369-3038)か美原幹幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。

美原老人福祉センター便り
[画] 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。

9月の講座
キユーピー講演会事務局から講師を招き、「野菜を楽しみもっと健康に！」をテーマに講演します。
9月25日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。
[画]受け付け中。直接か電話で9月22日までに同センターへ。先着40人。

9月19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。
[画]美原区障害者幹幹相談支援センター(☎361-1883 FAX361-4444)へ。



トーストやおにぎりのマグネット

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

Table with columns: 検診・相談など, 日時. Lists various health checkups like BCG, dental, and nutrition consultations with their respective dates and times.

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になれます。
[画] 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))
☎http://www.sakai-kenshin.jp/

Table with columns: 検診, 対象, 会場, 日時. Details cancer screening locations and schedules for stomach, lung, breast, and uterine cancer.

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。
9月8・22日、午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。



子育てにここ通信
[画] 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。時間内出入り自由。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。保健師による育児相談や親同士の交流、保育士のふれあい遊びなどをします。
9月7・28日、午後1時30分～3時30分。0歳の子どもの同伴はご遠慮ください。
■大人ママあつまれ!!
同年代の方と子育てのことや地域の情報などについて話したり、保育士によるふれあい遊びをしたりします。
9月5日(水)、午前10～11時30分。おおむね35歳以上の保護者(妊娠中の方を含む)と未就学児が対象。

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。
9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「ごねる/いやいや/どうしてる?」
1・2歳児の思いを受け止めるためにはどう関わったら良いかについて考えます。
9月14日(金)、午前11～11時40分。
■イベント「手形で遊ぼう!」
絵を描いたり、手形を押ししたりして遊びます。
9月27日(木)、午前11～11時45分。

イ ベ ン ト

いずれも美原保健センターで。無料。
■オトナのためのお口の健康教室 8020 健口講座
いつまでも楽しくおしゃべりし、おいしく食事をするために、歯周病予防や歯科検診、自分に合った歯磨き・口の筋力アップの方法を3日間で学びます。
修了後は、「美原8020メイト」として学習会や活動に参加できます。
9月20・27日、10月4日、午後1時30分～3時30分。筆記用具、普段使用している歯ブラシを持参。
[画]9月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着15人。
■美原8020メイトで活動しませんか
「美原8020メイト【写真】」のメンバーを募集しています。同メイトは、同センターが開催する「デンタルヘルス教室」や「8020健口講座」の受講修了者で結成されています。
第1木曜日、午後1～3時、学習会を開催し、歯科衛生士と美原区の各地域に出掛けて啓発活動などを行っています。楽しく学びながら、健康づくりを一緒にいきましょう。
[画]同センターへ。
■はじめてのウォーキング講座
ウォーキングの基礎と安全で効果的な歩き方を6日間で実践して学びます。講座終了後もグループでウォーキングを続けたい方が対象。運動できる服装で、タオル、飲み物を持参。
10月2・9・16・23・30日、11月6日、午前9時30分～11時30分。
[画]9月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着20人。



■くらしの健康講座
「加齢とともに注意が必要な目の病気」をテーマに、ユサ眼科クリニック医師・遊佐留実さんが講演します。
9月12日(水)、午後2～3時30分(受け付けは午後1時30分から)。
[画]9月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着50人。
■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です。今すぐ役立つ・これから役立つ内容を希望してください。いずれか1回のみの参加も可。妊娠中の方とその家族が対象。
①安心して出産を迎えるための安産エクササイズ=9月21日(金)、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=10月26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=11月16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。
[画]受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着各15組。
■減らしおデー～塩分チェックをしてみませんか～
家庭で作るみそ汁などの塩分濃度の測定と食品や料理に含まれる塩分量や減塩のポイントなどを紹介します。
9月19日(水)、午後1時30分～3時、同センター1階食育コーナーで。直接会場へ。塩分濃度の測定を希望する方はみそ汁などの汁物50ml程度を容器に入れて持参。塩分測定器の貸し出しもしています。詳しくは同センターへ。