

認知症ひろば ～パネル展示 & 認知症講演会～

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、「認知症ひろば」を開催します。



■パネル展示

認知症の方の介護や認知症予防についてのパネルの他、事前に募集した一行詩(テーマは「高齢者～仲間づくり～」)を展示します。

1月18～25日(25日は正午まで)、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。

■講演会

「認知症の方を共に支える～のように関わればいいのか～」をテーマに美原病院医師・石橋誠さんが講演します。講演後に、物忘れや認知症介護の相談会も行います。

1月25日(金)、午前10時～正午、美原区役所。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1月24日までに美原基幹型包括支援センター(美原区黒山167-1 ☎361-1950 FAX 361-1960)へ。先着50人。

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(利用証は市内在住の60歳以上の方に発行)の提示が必要です。

今月は特別養護老人ホームすこうの郷から講師を招き、「健康寿命を延ばすために…元気ハツラツ!」をテーマに講演します。

1月22日(火)、午前10時30分～正午、美原老人福祉センター。無料。

☎受け付け中。直接か電話で1月21日までに同センターへ。先着40人。

1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。



手作りのらっきょうと甘酢大根

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

メタボけんしん

がんけんしん

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	1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	1月16日(水) 10:30～11:30
ハッピーエンジェル (1～3カ月の子どもと保護者の自由交流の場) 予約制/無料	1月18日(金)
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
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	1月8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	1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	1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	1月4日(金)・16日(水)・24日(木) 2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。	1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 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。)	1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丹波池公園などを歩きます。	1月10日(木)・18日(金)・28日(月)
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。

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/

対象	会場	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。予約はがん検診総合相談センターへ。	美原保健センター	1月22日(火)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。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター	1月27日(日)、午前か午後の受診を選択できます。
子宮がん検診 対象:市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性。予約制。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター	1月16日(水)の午後

美原朝市

新鮮野菜などを販売します。いずれも売り切れ次第終了。マイバックを持参してください。

▷1月5日、2月2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。

▷1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

出張出店を行います。
1月19日(土)、午前10時～正午(売り切れ次第終了)、美原本通り商店街内J A 大阪南・旧北余部支店(美原区北余部44-1)で。雨天中止。

☎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

子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)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保護者同士の交流、保育士のふれあい遊びなどをします。25日は赤ちゃんの足形をとります。

1月11・25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。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、1月2・3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。

1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。

■「チャイルドビジョンを体験しよう」～子どもの視点から見てみよう、感じてみよう～

子どもの視点を体験して、子どもとのコミュニケーションについて考えます。

1月24日(木)、午前11～11時45分。直接会場へ。

■リラックスヨガ
ヨガでゆったりと体を伸ばしましょう。

1月31日(木)、午前11～11時40分。動きやすい服装で、バスタオル、ハンドタオル、飲み物を持参。



美原ボランティアまつり

美原区さかいボランティア連絡会の主催で「美原ボランティアまつり」を開催します。

オカリナの演奏や手話の体験、ステージ発表など、子どもも大人も楽しめる内容です。お楽しみ抽選会もあります。

1月26日(土)、午前10時～午後2時30分、美原総合福祉センター(美原区黒山782-10)で。

入場無料。直接会場へ。

▶パネル展
同まつり開催を前に、地域のボランティア活動を紹介するパネル展を行います。

1月18～25日、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。

☎社会福祉協議会美原区事務所 ☎369-2040 FAX369-2060へ。

■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です。いずれか1回のみの参加も可。美原保健センターで。

①安心して出産を迎えるための安産エクササイズ=1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て得口のクイズ=2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=3月15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、使用中の歯ブラシを持参。

☎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。

■減らしかデー 塩分チェックをしてみませんか

高血圧などの生活習慣病を予防するためには減塩が効果的です。家庭で作るみず汁の塩分濃度の測定と減塩レシピや食品に含まれる塩分量を紹介します。

1月16日(水)、午後1時30分～3時、

