

美原老人福祉センター便り

☎ 美原区黒山782-10
☎362-3939 FAX 362-1798

利用には利用証の提示が必要です。利用証は市内在住の60歳以上の方に発行し

ド・レ・美原月マルシェ

8月21日水

障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ、菓子、野菜【写真】、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1時、美

ています。今月は「脳卒中の話と脳トレ」をテーマにダスキンヘルスレートの講師が講演します。

8月27日(火)、午前10時30分～11時30分、美原老人福祉センターで。無料。

☎受け付け中。直接か電話で8月26日までに同センターへ。先着40人。

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。



美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。

▷8月3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まで。

▷8月10・24日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。

▷8月17日(土)＝午前10時～正午、美原本通り商店街内JA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。

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	8月20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(木) 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	8月9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
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 いずれかのみ参加可(随時受付中)	
Part1 「安心して出産を迎えるための安産エクササイズ」「ママと赤ちゃんのための「知」得「お口のケア」	9月20日(金) 13:30～15:30
Part2 ランチ付き「バランス簡単クッキング」～季節の野菜を使った時短料理を作ろう～	10月25日(金) 10:30～13:00
Part3 「新米ママ・パパも安心・自信がつく子育てレッスン」妊婦中の歯科検診	11月22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) フッ素塗布は1歳6カ月～3歳11カ月に1回 予約制/無料	8月6日(火)、9月3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	8月20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15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2日(金)、21日(水)、9月6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15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。)	
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料 (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月はお休みです。次回は9月3日(火)に実施します。9:30美原保健センター集合(雨天中止)

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も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。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。	こども館 やかみ	8月23日(金)午前 8月3日(土)の午前 8月28日(水)の午後
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」検査は予約制。予約は美原保健センター。	美原保健センター	8月3日(土)の午前(肺がんと胃がんの検診を土曜日の午前中に受診できます。)
乳がん検診	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。		8月26日(月)午前か午後の受診を選択できます。

認知症ひろば パネル展示 認知症講演会・相談会

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして、認知症の方の介護や認知症予防についてのパネル展示、講演会、相談会を行います。



▶パネル展示 9月20～27日、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。

▶認知症講演会・相談会 「認知症について知っておきたい基礎知識～認知症の理解と適切な関わり方について～」をテーマに美原病院医師・石橋誠さんが講演します。終了後に、物忘れや認知症介護の相談会も行います。

9月24日(火)、午前10時～正午、美原区役所本館5階大会議室で。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9月10日までに美原基幹型包括支援センター(美原区黒山1167-1 ☎361-1950 FAX 361-1960)へ。先着50人。

子育てにここご通信

☎ 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。時間内出入り自由。

■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。

23日は、栄養士のおはなし「離乳食を親子で楽しもう!」を開催します。

8月2・23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。直接会場へ。

■1歳ママあつまれ!! 1歳の子どもの保護者を対象に、1歳ならではの育児の話や保育士による親子で一緒にできる遊びをします。



23日は、リトミック講師・山下千賀さんを招き「リズムを体で感じよう!」をテーマにキーボードの音楽に合わせて親子で一緒に体を動かして遊びます。

8月30日(金)、午前10～11時30分。

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。

■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。

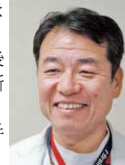
8月1・2・5日。

■みんなで子育て 絵本のひろばで、乳幼児読み聞かせサークル・エンジェルエッグと交流し、絵本から広がる世界を楽しみます。

8月1日(木)、午前11～11時40分。

■歯科保健講演会

「なぜ、あなたの口腔ケアは効果がないのか 誤嚥(ごえん)性肺炎、窒息を防ぐ3つのキーワード」をテーマに、TOUCH 口腔機能回復センター院長・館村卓さん【写真】の講演会を狭山美原歯科医師会との共催で開催します。



8月22日(木)、午後2～4時、美原区役所本館5階大会議室で。無料。直接会場へ。手話通訳あり。

☎ 健康医療推進課 ☎222-9936 FAX228-7943。先着80人。

■30～50歳代の女性のための「美活/スタイルアップ教室」

筋トレやストレッチ、ウォーキング、ダンスなどを行い、姿勢や女性ホルモン、疲労回復など健康に関する知識を学びます。希望者には、筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量などの身体計測も行います。

9月17・24日、10月1・8・15・29日、午前10～11時45分、美原保健センターで。30～50歳代の女性で今後も続けて

運動したい方が対象。無料。飲み物、タオル、運動できる上靴、ヨガマット(お持ちの方)を持参。運動できる服装で。

☎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20人。

■「美原8020メイト」になって一緒に活動しませんか

美原8020メイトは同センターが行う「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たグループです。第1木曜日、午後1～3時、同センターで定例会を開催し、口の体操やおしゃべりを交えながら、楽しく歯や口の健康について学びます。また、歯科衛生士と一緒に区内の各地域に学んだことを広める活動に行くこともあります。「全身の健康は、歯や口の健康から!」をテーマに楽しく学び、仲間と活動しながら、自身の健康づくりを行います。

会員を募集しています。申し込みや問い合わせは、同センターへ。



堺市8020メイト交流会

※8020とは「80歳になっても20本以上の健康な歯を保つ」ということです。

