

一緒に活動する方募集 美原 未来・まちデザインひろば

「美原 未来・まちデザインひろば」では、美原区の新たな魅力を創り実践することを目的に、区民の皆さんが中心となって、まちづくりに関するさまざまな活動に取り組んでいます。

今年度は、美原区のまちづくりに関心のある方が気軽に集い、交流し、自由に話し合う「美原 未来・まちデザインカフェ」を開催しました。毎回ゲストスピーカーを招いて、「食」、「子育て」、「農業」をテーマに合計5回行いました。参加者からは、「美原の古代米の知識が広

かった」「孫育てをしているので、とても参考になった」「都市の空き地で農業をいかに取り組みには驚いた」などの意見がありました。

3月はこれまでの意見交換を振り返りながら、来年度どのような活動ができるかなどについて話し合います。

3月4日(月)、午後1時30分～3時、美原区役所本館5階大会議室で。無料。直接会場へ。筆記用具を持参。

☎美原区役所企画総務課(☎363-9311 FAX362-7532)へ。

犯罪防止で暮らしやすいまちに

堺市美原区・東区、大阪狭山市、黒山警察署が共同宣言に署名

黒山警察署と同署管内の堺市美原区・東区、大阪狭山市は、黒山治安対策連絡協議会を設置し、連携して治安対策を進めています。

2月21日、同協議会で「子どもと女性を犯罪から守る」「特殊詐欺被害の防止」に重点的に取り組む共同宣言を出し、犯罪防止に広域的に対応することとしました。

今後も防犯協議会や事業所防犯協会と連携を図りながら、青色防犯パトロールの強化や防犯カメラと防犯灯の設置の推



署名する(左から)美原区長、東区長、大阪狭山市長、黒山警察署長

進、特殊詐欺被害防止の啓発などに取り組んでいきます。

☎美原区役所自治推進課(☎363-9312 FAX361-1817)へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX362-8676

メタボけんしん **健診受けて心も体も健康に** 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	3月19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	3月18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	3月8日(金) 区役所別館で 14:00からの参加可
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	
もくろみ学習、先輩ママ・赤ちゃんとの交流	3月15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1回 予約制/無料	3月5日(水) 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	3月19日(火) 13:30～15:30 歯科けんしん
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	3月18日(月)13:30～15:30
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	3月1日(金)・20日(水)・28日(木) 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。	3月18日(月)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。)	3月22日(金)
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料(なたでも参加できます。約1時間。健康づくり推進委員と用瀬池公園などを歩きます。はばタッキー)	3月8日(金)・18日(月)・28日(木)
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。いずれも無料。

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	3月4日(月)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。		3月11日(月)、午前か午後を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。		3月20日(水)の午後

美原老人福祉センター便り

☎美原区黒山782-10 ☎362-3939 FAX362-1798

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。いずれの講座も美原老人福祉センターで。無料。

▷認知症サポーター養成講座～消費者特殊詐欺について～=3月12日(火)、午後1時30分～3時。

▷自転車の正しく安全な乗り方について=3月26日(火)、午前10時30分～正午。

☎受け付け中。直接か電話で講座日の前日までに同センターへ。先着各40人。

子育てと介護でお悩みのあなたへ ダブルケア相談窓口

ダブルケア相談窓口では、子育てと介護の悩みに関する相談に応じ、情報提供や助言・関係機関との連絡調整など総合的に支援しています。

☎美原区美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。

ダブルケアとは・・・ 同じ時期に18歳未満の子どもや孫の子育てと介護の両方を行っている状態のこと。

子育てにここにご通信

☎美原区役所子育て支援課 ☎363-4151 FAX341-0611

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。

■大人ママあつまれ!!

同世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、ママ向けのプログラムをしたりします。

今回は、近畿財務局の職員が「子育て世代のためのマネー講座♪」をテーマに話します。

3月6日(水)、午前10時～11時30分。おおむね35歳以上の保護者と未就学児が対象。直接会場へ。

■ベビータンズ体験会

保護者が抱っこひもで赤ちゃんを抱っこしながら行うダンスエクササイズです。リフレッシュにも最適です。

3月8日(金)、午前10～11時30分。首の据わった4～11カ月の子どもとその保護者が対象。

☎直接か電話、FAXで保護者としての氏名、住所、電話番号、子どもの月齢を3月4～7日に美原区役所子育て支援課へ。先着17組。

■1歳の会 honey～ママのおしゃべり会～

1歳の子育てを育んでいる保護者同士で育児のアイデアや地域の情報交換など自由に話せる場です【写真】。



3月12日(火)、午前10～11時30分。1歳の子どもの保護者が対象。2歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。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。

3月22日(金)、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。

みはらっこわくわくルーム

開室日時 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。

3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。

■親子エクササイズ

親子で遊びながら体を動かします。動きやすい服装で。

3月4日(月)、午前11～11時40分。

■手形アートを作しましょう

小さな手形を作品にして残しましょう。水で落ちるクレヨンを使います。3月11日(月)、開室時間内。

めには減塩が効果的です。家庭で作るみそ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。

3月20日(水)、午後1時30分～3時、美原保健センター1階食育コーナーで。直接会場へ。無料。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

【写真】の貸し出しもしています。貸出期間は1～2週間。

■歩こうデー in さつき野

美原区健康づくり推進委員会主催で「歩こうデー in さつき野」を開催します。

4月3日(水)、午前10時、さつき野学園運動場に直接集合。無料。飲み物、タオルを持参。雨天中止。駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

■減らしおデー～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

