

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。

「スマートエイジング」をテーマにECOCの講師が講演します。人生をより豊かにするために脳を活性化しましょう。
4月23日(火)、午前10時30分～正午、美原老人福祉センターで。無料。

☎ 受け付け中。直接か電話で4月22日までに同センターへ。先着24人。

4月17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1時に美

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 FAX 361-4444 へ。



がま口の
小銭入れや
レタタなど

もしかして認知症 早期発見の第一歩

認知症は誰にでも起こる可能性のある病気で、早期診断・治療が重要です。認知症が疑われる場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

- 早期に「発見」すれば準備ができる
- 早期に「診断」すれば治療ができる
- 早期に「治療」すれば症状の進行を遅らせる

☎ 美原基幹型包括支援センター ☎ 361-1950 FAX 361-1960 か美原第1地域包括支援センター ☎ 369-3070 FAX 369-3038 へ。

美原保健センターだより

美原区黒山782-11 ☎ 362-8681 FAX 362-8676

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カ月の子どもが対象) 個別通知/無料	4月16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	4月11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	4月12日(金) 開催場所は区役所別館 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 いずれかのみの参加可(随時受付中)	
Part 1 「安心してお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”」	5月17日(金)13:30～15:30
Part 2 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～	6月21日(金)10:30～13:00
Part 3 「新米ママ・パパも安心! 自信がつく子育てレッスン」 「妊娠中の歯科検診」	7月19日(金)13:30～15:30
子どもの歯科検診(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	4月2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	4月16日(火) 13:30～15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	4月18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	4月8日(月)・17日(水)・25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。	4月18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 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。雨天中止。	4月3日(水)は「さつき野ウオーク」10:00さつき野小学校運動場集合 4月8日(月)、23日(火) 9:30美原保健センター集合

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5月に隣に胃がん、肺がん・結核、乳がん、子宮がん検診を実施予定。いずれも無料。4月5日(金)から受け付け開始。

がん検診総合相談センター
☎ 230-4616 FAX 230-4636
(9～20時 12/29～1/3 除く)
☎ http://www.sakai-kenshin.jp/
右の二次元コードからもアクセスできます。

短期養育里親 説明会

さまざまな理由で保護者と家庭で暮らすことのできない子どもたちを家庭に迎え入れて育てる里親を募集しています。1週間や1カ月程度預かる「短期養育里

親」や養育縁組を前提として育てる「養育縁組里親」などさまざまな種類があります。今回は短期養育里親を紹介します。

4月16日(火)、午後1時30分～4時、美原区役所本館地下1階会議室で。無料。直接会場へ。入退き自由。

☎ 子どもも家庭課 ☎ 228-7331 FAX 228-8341 へ。

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。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【写真】。26日は「ねんねアート」をします。



4月5・26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!!
初めての子育てで、第1子が1歳の子どもの保護者を対象に、1歳ならではの子育ての話や保育士による親子で一緒にできる遊びをします。今月は美原保健センターの歯科衛生士が子どもの歯についての話と相談会

をします。
4月19日(金)、午前10～11時30分。
☎ 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4月8～16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。

4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。

■子どもへのかわり方
マッサージや童歌で、赤ちゃんに大切な関わりを学びます。

4月15日(月)、午前11～11時40分。

■春の訪れを楽しみましょう、外国の文化に親しみましょう
絵を描いたり、ゲームをしたりして楽しみましょう。

4月25日(木)、午前11～11時45分。

リーダー養成自主活動グループ「カノン」新規メンバー募集

「カノン」は美原保健センターと協働で、自身の健康づくりを地域の健康づくりにつなぐ活動を行う自主グループです【写真】。活動は第1・3木曜日から第2・4木曜日、午前10～11時30分、同センターで。無料。

同グループのリーダーと一般のメンバーを次のとおり募集します。

▷リーダー=チューブ体操をはじめとする地区の自主活動グループで、リーダーとして活躍中か活動予定の方などが対象。

▷一般=体を動かすことが好きな方、何か始めたい方などが対象。参加期間は1年。

☎ 4月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、希望する活動週を同センターへ。先着各10人。



「さかい食育目標」のメッセージカードを配布

同センターでは食の大切さを伝えるために「さかい食育目標」を広めています。

さかい食育目標

- さ 三食きちんと食べる
- か 感謝して食を大切にする
- い 一緒に食べる

この目標を多くの方に伝えるため、メッセージカードを配布しています。家族や友人にメッセージを添えてカードを送りましょう。詳しくは同センターへ。

■ひろめ脳トレプラス
運動や口腔(こうくう)ケア、栄養、認知症予防のプログラムを組み合わせ高年齢者が要介護状態にならないよう楽しく学びます。

5月13・20・27日、6月3・10・17・24日、7月1・8・22・29日、8月5・19日、午後1時30分～3時30分、同センターで。65歳以上で要介護認定を受けておらず原則全日程に参加できる方が対象。無料。

☎ 4月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。先着20人。

■全大阪よい歯のコンクール美原地区審査

「全大阪よい歯のコンクール美原地区審査」を開催します。昨年4月1日～3月31日に同センターで3歳児健康診査を受けた、むし歯のない子どもと、その父か母が対象。

5月9日に同センターで審査(むし歯の有無、歯並び、歯のかみ合わせ、歯磨き状況など)を行い、最優良親子、優良親子を選出し、表彰します。選出された親子は6月に行われる大阪府の中央審査会に参加していただきます。

☎ 電話かFAXで住所、氏名、電話番号、親子の生年月日、電話番号を4月2～12日に同センターへ。

メッセージカード

