

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。

今月は「命を守る水」をテーマに株式会社 杜明治の管理栄養士が講演します。
5月28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5月27日までに同センターへ。先着40人。

ド・シ・美原マルシェ

5月15日水

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 FAX361-4444 へ。

介護負担 感じていませんか

包括支援センターでは、高齢者の総合相談窓口として虐待について相談を受けています。

認知症などにより介護負担が増え、高齢者虐待につながるおそれがあります。自分や家族、周りの人の生活と権利を守るために不安なことがあれば、相談してください。

高齢者の相談・通報窓口

名称	住所	電話番号	Fax番号
美原第1地域包括支援センター	美原区平尾595-1(美原荘内)	369-3070	369-3038
美原基幹型包括支援センター	美原区黒山167-1(美原区役所本館1階)	361-1950	361-1960
美原区役所地域福祉課	美原区黒山167-1(美原区役所本館2階)	363-9616	362-0767

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	5月21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	5月18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 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	5月10日(金) 開催場所は区役所別館 14:00からの参加も可
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 いずれかのみ参加も可(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って得るお口のケア」	5月17日(金) 13:30～15:30
Part2 ランチ付きけいぞう簡単クッキング♪ ～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
Part3 「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1回 予約制/無料	5月14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	5月21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	5月16日(木) 13:30～15:30
精神保健福祉相談 (こころの病、アルコール問題などで悩む方や家族の相談) 予約制/無料	5月13日(月)、15日(水)、23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。	5月16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。)	5月31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。	5月10日(金)、20日(月)、28日(火) 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。

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/
右の二次元コードからもアクセスできます。

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が対象。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。	5月7日(火)・29(水)の午前
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へ。	5月10日(金)、13時30分～15時30分
乳がん検診	市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性が対象。予約制。予約は美原保健センターへ。	5月27日(月)午前か午後の受診を選択できます
子宮がん検診	市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性が対象。予約制。予約は美原保健センターへ。	5月15日(水)の午後

美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。
▷ 5月4日(祝日)は午前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室で。
▷ 5月11・25日は午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。
▷ 5月18日(土)は午前10時～正午、美



区役所での朝市
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へ。

子育てにここにご通信

☎ 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。直接会場へ。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。今月は乳幼児読み聞かせサークル・エンジェルエッグが絵本の紹介と読み聞かせをします。
5月24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。

■1歳の会 honey～ママのおしゃべり会～



1歳の子どもの育てて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【写真】。

5月14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。

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。5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。

■作って遊ぼう
簡単なおもちゃを親子で作って遊べます。また、美原区の子育てサークルの紹介をします。

5月13日(月)、午前11～11時40分。

■子どもの健康について
病児保育室ゆりかごのスタッフが子どもの病気や病気の時のケアについて話します。
5月30日(木)、午前11～11時40分。

ウォーキンググループ KANAU 新規参加者募集

区民の皆さんで自主的に健康づくりの活動をしているグループ「KANAU【写真】」では一緒に活動する方を募集しています。
活動日は火曜日、午前10時、美原保健センターに集合。舟渡池周辺を1時間程度歩きます。飲み物、タオルを持参。
☎ 同センターへ。



おいしい調理講習会

年を重ねて食べる量が減っても、しっかり栄養が取れる食事が必要です。いつまでも元気に過ごすための食事について学ぶ調理実習を行います。講師は、はみ



んぐ南河内の管理栄養士・時岡奈穂子さん。メニューは鶏のおろし煮、春野菜と肉みそのサラダ、トマトと豆乳のスープ、フルーツパフェ【写真】。

5月21日(火)、午前10時～午後1時、同センターで。65歳以上の方が対象。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。

☎ 受け付け中。電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を5月14日までに同センターへ。先着20人。

食育パン作り講座



パン作りを通じて食育について学びます。パンが何からできていて、膨らんでいく過程を見ながら手作りの楽しさを体験します。講師は美原区在住のパン教室 HUWAHWA の田中由里さん。メニューはプレーンバゲル、りんごと生ハムのサラダ、ミネストローネ【写真】。

6月7日(金)、午前10時～午後1時30分、同センターで。30～40歳代で昨年10月の同講座に参加していない方が対象。無料。エプロンと三角巾、筆記用具を持参。

☎ 電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢を5月7～30日に同センターへ。先着16人。