

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ています。

いずれも美原老人福祉センターで。無料。

■公開お茶会講座

帝塚山学院大学の管理栄養士をめざす学生が「豆知識・最高のコンビネーション」について講演します。

6月14日(金)、午前10時30分～11時30分。

☎受け付け中。直接か電話で6月13日までに同センターへ。先着40人。

■元気ワクワク教室「肩こり予防」

大阪ガスグループ福祉財団の講師が、肩こりを予防する簡単な体操を教えます。

6月25日(火)、午後1時30分～3時。動きやすい服装で、飲み物を持参。

☎受け付け中。直接か電話で6月24日までに同センターへ。先着50人。



障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ、菓子(写真)、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、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。

美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。

▷6月1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。

▷6月8・22日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。

▷6月15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)へ。

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カ月の子どもが対象) 個別通知/無料	6月18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	6月13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	6月14日(火) 13:15～14:00	
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 いずれかみの参加可(随時受付中)		
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～	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」妊婦中の歯科検診	7月19日(金) 13:30～15:30	
Part1 「安心して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」お口のケア	9月20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	6月4日(火)、7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	6月18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	6月25日(火) 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	6月7日(金)、19日(水)、27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。	6月25日(火) 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 となっても参加できます。 約1時間、健康づくり推進委員と 舟遊池公園などを歩きます。 はばタッキー	6月3日(月)、13日(木)、28日(金) 9:30 美原保健センター集合 (雨天中止)	
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。 尚、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。		
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。	美原保健センター 6月13日(木)・24日(月)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方は予約不要。「がん」の検査は予約制。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター 6月13日(木)、9:15～11:15
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。	美原保健センター 6月20日(木) 午前か午後の受診を選択できます

子育てにここ通信

☎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。

■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、元黒山小学校校長・冨田久子さんが「子育て“山あり谷あり”～はあばの応援メッセージ～」をテーマに話します。

6月5日(水)、午前10～11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。

■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、保育士によるふれあい遊びなどをします。28日は、七夕をテーマに赤ちゃんの手形をとります。

6月7・28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。

今回はバラパルンで遊びます。また、保健師が1歳児の事故予防をテーマに話します。

6月21日(金)、午前10～11時30分。☎受け付け中。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、校区を美原区役所子育て支援課へ。先着12組。

☎受け付け中。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、校区を美原区役所子育て支援課へ。先着12組。

■講座「まだまだ?もう?考えてみよう園のこと」

子育て支援コーディネーターが幼稚園とこども園の違いについて話します。

■バランスクッキング教室

みはらヘルスメイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)が季節の食材を使った調理講習会を開催します。今回は野菜をたっぷり使ったうす味メニューです。

6月24日(月)、午前10時～午後1時、美原保健センターで。費用500円。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6月14日までに同センターへ。先着24人。

■食育パネル展～減らそう塩分、増やそう野菜～

6月の「食育月間」に合わせて、6月11～18日に美原区役所本館1階風の広場で食育に関するパネル展を行います。無料。直接会場へ。

また、19日(水)、午前11時～午後1時に同広場で塩分濃度測定や薄味のみそ汁の試飲、1日に取る野菜量の展示をします。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会場へ持参。みそ汁の試飲はなくなり次第終了。

■歯周病予防教室～お口とからだの意外な関係～

健康にいきいき暮らすためには、歯や口の健康をしっかり守ることが大切です。大人の歯を失う原因の約半数は歯周病です。気付かないうちに進む歯周病について、歯科医師が全身の健康との関係

す。

6月24日(月)、午後1時30分～2時30分。直接会場へ。

■こども園見学～どんなふうに通っているのかな?～

こども園で過ごす子どもの様子を実際に見て、現場を知ります。いずれも午前10時30分～11時30分。

▷7月3日(水)＝くろやまこども園。定員10組。

▷7月8日(月)＝美原ひがしこども園。定員7組。

▷7月12日(金)＝美原にしこども園。定員10組。

▷7月24日(水)＝美原北こども園。定員10組。

☎受け付け中。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、校区を同課へ。定員になり次第受け付け終了。

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。

6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。

■日曜日ファミリーひろば

パパも一緒にふれあい遊びや体を動かして楽しみましょう。

6月9日(日)、午前10時30分～11時30分。

■おたのしみシアター 人形劇団シャボン玉による大人も子どもも楽しめる人形劇です。

6月18日(火)、午前10時30分～11時30分。

や予防方法について講演します。また、歯科衛生士が効果的な口腔(こうくう)ケア方法を教えます。

6月27日(木)、午後1時30分～3時30分、同センターで。無料。筆記用具、普段使用している歯ブラシを持参。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着20人。

■健康づくり教室～自分に合った健康づくりの方法を見つけよう～

食生活から健康づくりや生活習慣病の予防について学ぶ教室です。医師や保健師、歯科衛生士による講話や栄養士による調理実習、健康運動指導士による運動実技などを行います。修了者はみはらヘルスメイトの会員として、地域の健康づくり活動に参加できます。

6月28日、7月12日、8月23日、9月6・20日、10月4日の全6回。午前10時～午後0時30分(7月12日、10月4日は午後2時30分まで)、9月6日は午前9時30分～正午)、同センターで。初めて受講する79歳以下の方が対象。

☎受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を6月27日までに同センターへ。先着30人。



健康づくりのための料理