

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。

■特別講座「スマホ・タブレットを使ってみませんか?」

NTTの講師がスマートフォンとタブレット端末の操作方法を解説します。実際に端末の操作を体験します。

7月11日(木)、午前10時30分～正午、美原老人福祉センターで。無料。
☎ 直接か電話で7月2～10日に同センターへ。先着24人。

■講座
「オーラルフレイルって何?健康なお口でいきいきと過ごすヒケツ」をテーマに美原保健センターの歯科衛生士が講演します。7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7月22日までに美原老人福祉センターへ。先着40人。

ド・シ・美原月マルシェ

7月17日(水)

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。

美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。

▷7月6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

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。

リーと体験工房で。
▷7月13・27日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。

▷7月20日(土)＝午後4～6時、美原本通り商店街で。小雨決行。

☎ 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

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	7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	7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	7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 いずれかのみ参加可(随時受付中)	
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 お口のケア」	9月20日(金) 13:30～15:30
Part2 ランチ付き「フ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
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	7月2日(火)、8月6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	7月16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	7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	7月5日(金)、17日(水)、25日(木)、8月2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。	7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。)	
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。)	7月26日(金)の午後
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料 となんでも参加できます。 なお、美原保健センターと舟渡池公園などを歩きます。	7月8日(月)、18日(木)、23日(火) 9:30 美原保健センター集合(雨天中止)
下記の検診・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ります。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へ。	さつき野コミュニティセンター	7月12日(金)の午前 7月4日(木)・22日(月)・8月3日(土)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。	美原保健センター	8月3日(土)の午前(胃がん検診と肺がん検診を、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へ。		7月9日(火)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。予約制。予約は美原保健センターへ。		7月17日(水)の午後

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく知ろう

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。認知症の方やその家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)が周りになると、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。この講座では、認知症サポーター

の輪を広げるために、認知症の正しい理解や早期発見、予防、認知症の方との接し方について学びます。

8月19日(月)、午後1時30分～3時30分、美原保健センターで。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8月5日までに美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着20人。

子育てにこここ通信

☎ 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。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。26日は、日本ベビーサイン協会認定講師・こさきゆりなさんがベビーサインを紹介します。

7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。

■1歳の会 honey(はにい)～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、地域の情報などを自由に話します。

7月9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。

7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。

■音楽で遊ぼう、表現しよう!
親子でふれあいがらリズム遊びを楽しみます。

7月26日(金)、午前11～11時40分。■子どもへのかわり 再発見!

自分の子どもと離れて保護者同士で話したり、他の子どもと遊んだりします。いつもとは違う子どもの姿が見られるかもしれません。

7月30日(火)、午前10時15分～11時45分。

■カミカミ・バクバク離乳食

離乳の進め方についての話と離乳食の試食などを行います。

7月17日(水)、午前10時30分～11時30分、同センターで。おおむね7～10カ月の子どもとその保護者が対象。無料。

☎ 7月2日から電話かFAXで住所、子どもの氏名と生年月日、電話番号を同センターへ。先着15組。

■親子クッキング

親子で料理をして、作る楽しさやバランス良く組み合わせる食べることの大切さを学びます。メニューはツナのドライカレー、レタスとベーコンのスープ、牛乳ココアプリンなど。

7月29・30日のいずれか1日、午前10時～午後2時、同センターで。小学生とその保護者が対象。4歳以上の弟・妹の同伴可。無料。エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物を持参。

☎ 電話かFAXで参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢(子どもは学年)、アレルギーの有無、希望日を7月2～19日に同センターへ。先着各15組。初めて参加する親子が優先。

■健康の科学～からだふしぎ探検～

体の不思議や大切さについて楽しく学ぶ体験型の教室です。健康な体づくりに大切な早寝・早起き・食育の話や歯や口の健康について考えるための口の中の観察、顕微鏡でのむし菌観察、クイズなどを行います。参加後は、学んだことを家族や友達に伝える「みはらキッズヘルスサポーター」になれます。自分の体に関心を持ち、健康について考えましょう。

8月2日(金)、午後1時30分～3時30分、同センターで。美原区在住の小学3～5年生(保護者の送迎必要、保護者見学可能)が対象。無料。筆記用具、歯ブラシ、飲み物、汁物50ml(塩分測定希望

者のみ)を持参。

☎ 電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、学年を7月2～31日に同センターへ。先着20人。



堺市と美原区のキャラクターたち

■マタニティフェア

家族みんなで子育てができるよう妊婦やその家族に参加できるイベントです。沐浴(もくよく)・妊婦体験や妊婦対象の歯科検診(※)、塩分測定、安産エクササイズ、孫育てのヒント、保育所の相談、ねんねアートなどいろいろなブースがあります。

8月14日(水)、午後1時30分～4時、同センターで。市内在住の妊婦とその家族が対象。無料。出入り自由。

※歯科検診のみ予約要。時間指定あり。先着20人。

☎ 同センターへ。



沐浴体験



安産エクササイズ