

### 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。いずれも無料。先着40人。  
▷救急座談会＝9月10日(火)、午前10時30分～11時30分、美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)で。美原消防署救急

係の職員による安心連絡シートなどについての座談会です。

☎受付中。直接か電話で9月9日まで同センターへ。  
▷「終活」～今を大切に生きるために～＝9月24日(火)、午前10時30分～正午、同センターで。りそね銀行から講師を招きます。  
☎受付中。直接か電話で9月21日まで同センターへ。

### 美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。  
▷9月7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。

▷9月14・28日＝午前9時45分～正午、美原区役所本館1階風の広場で。  
▷9月21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)。

### ド・シ・美原月マルシェ

9月18日(水)

障害者作業所の皆さんが作ったパンやケーキ、菓子、陶芸品【写真】、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)。



### 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	9月17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	9月12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	9月13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)	
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”お口のケア」	9月20日(金) 13:30～15:30
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～	10月25日(金) 10:30～13:00
Part3 「新米ママ、ババも安心、自信がつく子育てレッスン」 「妊婦中の歯科検診」	11月22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	9月3日(火)、10月1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	9月17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	9月19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	9月6日(金)、18日(水)、26日(木)、10月4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。	9月19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)	9月27日(金)の午後
3・8・0のつく日は「歩こうデー」 無料 となたでも参加できます。 約1時間、健康づくり推進委員と 舟渡池公園などを歩きます。	9月3日(火)、13日(金)、30日(月)、10月3日(木) 9:30 美原保健センター集合 (雨天中止)
はばダッキー	
次の健診・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。	美原保健センター 美原体育館	9月2日(月)、24日(火)の午前 9月10日(水)の午前
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。	美原保健センター	9月9日(月)午前 9月10日(火)午後 9月11日(水)午後
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。		9月18日(水)の午後

### 認知症家族交流会

認知症の方を介護している家族を対象に交流会とミニ講座を開催します。  
9月20日(金)、午後1～3時、美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)で。無

### 美原区介護ビギナー教室

在宅で高齢の方を介護している家族や介護に関心のある方向けの介護の基本的な知識や技術の習得に役立つ教室です。 日時と内容は表のとおり。いずれも美原区役所本館(10月13日は特別養護老人ホーム美原荘(美原区平尾595-1))で。無料。

☎受付中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月25日ま

料。  
☎受付中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月13日までに美原基幹型包括支援センター(美原区黒山167-1 ☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着30人。  
.....  
で同センターへ。先着30人。

日時	内容
10月9日(水) 10:00～12:00	知っているようで知らない介護保険 高齢者を守る制度を知ろう
10月13日(日) 10:30～12:00	安全な起こし方・移乗・移動の介護技術
10月30日(水) 13:30～15:30	高齢者の健康管理のポイント～在宅介護・看護の実際と工夫～ 高齢者とお薬
11月13日(水) 10:00～12:00	認知症サポーター養成講座 介護者の方へのメッセージ

### 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。時間内出入り自由。  
■大人ママあつまれ!! 同年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。今回のプログラムは「大人ママを楽しむ」おしゃべり会です。  
9月4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!!

い。直接会場へ。  
■産後ヨガ体験会 現役ママの野口あすかさんを講師に、「カラダ」を整え「ココロ」が豊かになる産後ヨガ体験を行います。  
9月24日(火)、午後1時30分～3時30分。首の据わった4～11カ月の子どもとその母親が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。  
☎直接か電話、FAXで保護者と子どもの氏名、住所、電話番号、子どもの月齢を9月2～20日に美原区役所子育て支援課へ。先着10組。

### 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。  
9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。  
■ごねる!いやいや!どうしてる? 1・2歳児の思いを受け止めるためにはどう関わるべきか考えます。  
9月3日(火)、午前11～11時40分。  
■親子でわらべうたとふれあいあそび 心地よいリズムでゆったりと童歌や絵本などを楽しみましょう。  
9月27日(金)、午前11～11時40分。

### ■大人のためのお口の健康講座～8020健診講座～

全身の健康の入り口である歯や口のことを学ぶ講座です。 いつまでも楽しくおしゃべりをし、おいしく食事をとるために、歯や口の健康の秘けつや、歯周病予防、歯磨き、口の機能について3日間学びます。修了後は歯や口の健康の大切さを地域の皆さんに伝える「美原8020メイト」として学習会や活動に参加できます。  
9月26日、10月3・10日、午後1時30分～3時30分、美原保健センターで。無料。筆記用具、普段使用している歯ブラシを持参。  
☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着15人。

### ■バランスクッキング教室

みはらヘルスマイト(堺市健康づくり食生活改善推進協議会美原支部)による季節の食材を使った調理講習会です。今回のテーマは野菜と減塩です。乾物を使

ったアレンジ料理を作ります。  
9月30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。  
☎受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を9月20日までに同センターへ。先着24人。  
■風の広場で健康チェックをしませんか 国民一人ひとりの健康づくりの実践を促進するため、9月を健康増進普及月間としています。この機会にまずは自分自身の健康状況をチェックしましょう。 9月13日(日) 10時～正午。筋肉量や体脂肪率、推定骨量などが測定できます。  
▷大腸がん検診＝9月19日(木)、午前10時～正午。事前配布する検査キットを提出してください。検査キットは9月13日(金)、午前10時～正午、同広場で配布します。  
☎同センター。