

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。今月は「かぜの科学」をテーマに、堺ヤクルト販売から講師を招き、講演します。10月29日(火)、午前10時30分~11時30分、美原老人福祉センターで。無料。
☎受付中。直接か電話で10月28日まで同センターへ。先着40人。

ド・シ・美原月マルシェ

10月16日(水)

障害者作業所の皆さんが作ったパン【写真】やケーキ、菓子、陶芸品、雑貨などを毎月第3水曜日に販売しています。10月16日(水)、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)。



美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。
▷10月5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。

▷10月12・26日=午前9時45分~正午、美原区役所本館1階風の広場で。
▷10月19日(土)=午前10時~正午、美原本通り商店街内つどいのおみせ(美原区北余部45-12)で。
☎美原朝市運営委員会 (☎090-2590-8866)。



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	10月15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	10月10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	10月11日(金)、11月8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)	
Part2 ランチ付き(パ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・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」	11月22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」	来年1月31日(金) 13:30~15:30
子どもの歯科相談室(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	10月1日(火)、11月5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	10月15日(火) 13:30~15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	10月17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	10月4日(金)・16日(水)・24日(木)、11月1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。	10月17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児童池公園などを歩きます。	10月3日(木)・18日(金)・28日(月)、11月8日(金) 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参照。
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/>

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	10月11日(金)、29日(火)、11月13日(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。		10月9日(水)の13:30~15:30
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。		10月30日(水)の午前か午後の受診を選択できます。

小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入学する子どもの健康診断を表のとおり行います。10月下旬までに郵送で通知しますので、指定日に指定された小学校で受診してください。通知が届かないときは、お住まいの校区の小学校へ連絡してください。
☎保健給食課(☎228-7489 FAX228-7256)。

小学校名	電話番号	日程	開始時刻
八上	361-0810	10月28日(月)	14:00
美原北	361-0002	11月1日(金)	
平尾	361-0029	6日(水)	
さつき野	362-4689	13日(水)	
美原西	362-4891	20日(水)	
黒山	361-0602	25日(月)	



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。

■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。4日(金)は消防局の指導員がAEDの使い方や赤ちゃんを対象にした救命方法について講習します。

10月4・25日、午後1時30分~3時30分。0歳の子どもの同伴が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。時間内出入り自由。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をしたり、保育士による親子で一緒にできる遊びをします。



■パラバルーンで遊ぶ子どもたち
今は足形をとってハロウィンのかぼちゃに見立てた作品を作ります。10月18日(金)、午前10~11時30分。時間内出入り自由。

■10月1日から直接か電話、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。

■ベビータンダンス体験会
保護者が抱っこひもで赤ちゃんを抱っこしながら行うダンスエクササイズ

です。リフレッシュにも最適です。

10月30日(水)、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保護者が対象。

■10月1日から直接か電話、FAXで保護者と子どもの氏名、住所、電話番号、子どもの生年月日を同課へ。先着15組。

■パネル展示
子育て支援情報のパネル展示を行います。

10月21~31日、美原区役所本館1階風の広場で。

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。

10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。

■親子でふれあい遊び
読み聞かせや歌、リズム遊びやつながり遊びなどのふれあい遊びをします。

10月9日(水)、午前11~11時40分。

■ハロウィンの歌とトリックオアトリート
絵本で欧米の文化に親しみ、歌やハロウィンにちなんだ遊びをします。

10月25日(金)、午前10時30分~11時30分。

■がんばらないクッキング~毎日の食事づくりを応援します~

食事はなるべく手作りしたいけど時間も時間もかけられない。そんなときに役立つメニューの調理実習と栄養のバランスをとるコツについて学びます。講師ははみんぐ南河内の管理栄養士・松本福子さん。メニューは魚缶で焼き春巻き野菜の甘酢漬け添え【写真】、お総菜アレンジ小鉢、買い置き食材のトマトスープ、じゃこナッツ。

10月18日(金)、午前10時~午後1時、美原保健センターで。30~50歳代の方が対象。無料。エプロンと三角巾、筆記用具を持参。

☎電話かFAXで10月2~11日に、住所、氏名、年齢、電話番号を同センター

へ。先着24人。

■減塩メニュー提供店募集
高血圧などの循環器疾患を予防する取り組みの一環として、減塩メニューを提供する飲食店(減らしおキッチン)を募集しています。

減塩メニューの基準は1食あたりの食塩が3g以下で栄養バランスのとれた塩分控えめメニューが塩分濃度が1%以下の適塩汁物です。

メニューの提供期間は来年1~3月。応募にかかる費用は無料ですが、減塩メニューの提供にかかる費用(食材費など)は飲食店の負担となります。詳しくは同センターへ。

なお、協力いただいた飲食店の情報は、市ホームページなどでお知らせします。☎同センター。

