

### 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。  
■3センター合同交流事業人と人との交流/高めようクラブ活動「センターは1つ世界は広い互いを知ろう」  
東・北・美原区の老人福祉センターが

### 美原マラソン大会 ・駅伝大会

舟渡池公園(美原区阿弥131)周回コースで開催するマラソン・駅伝大会の参加者を募集します。  
12月15日(日)、午前9時30分から。小学生以上が対象。費用1人1種目につき小学生300円、中学生400円、その他700円。小雨決行。表彰あり。駅伝のたすきはチームで用意してください。保険は各自で加入してください。なお、来場には公共交通機関をご利用ください。  
☎11月5日～12月5日に美原走ろう会

合同でクラブ活動の発表会を開催します。どなたでも観覧可能。  
11月22日(金)、午後1～4時、アルテベルで。無料。直接会場へ。

■今月の講座  
今月は「お菓の話」をテーマに、PL病院から講師を招き、講演します。  
11月26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11月25日まで同センターへ。先着40人。

ホームページ内エントリーサイト(<http://runnamihara.g1.xrea.com/marason17.htm>)で。  
☎美原区陸上競技協会(釜野 ☎090-4304-3001)。

	種目	距離
マラソン 9:30から	小学4年生以下の部	1.65km
	小学5・6年生の部	
	中学生・高校生・一般・40歳以上女子の部	3.3km
	中学生男子の部・40歳以上男子の部	
	高校生・一般男子の部	
駅伝 12:00から ※制限時間あり	小学生の部(学校対抗)	8.3km
	オープン部の部	11.6km
	中学生の部(学校対抗)	

### 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	11月19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	11月14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	11月8日(金) 開催場所は美原区役所別館 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 いくつかのみの参加可(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		
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～	来年2月28日(金) 10:30～13:00		
子どもの歯相談室(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	11月5日(火)、12月3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	11月19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	11月21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	11月1日(金)・20日(水)・28日(木)、12月6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。	11月21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。)	11月25日(月)の午後		
3・8・0のつく日は「歩くこうデー」 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舟渡池公園などを歩きます。 はばタッキー	11月8日(金)・13日(水)・18日(月)、12月3日(火) 9:30美原保健センター集合(雨天中止)		
次の健診・相談もしています。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9:00～11:00 難病に関する相談(随時/無料)			
市内在住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は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) ☎ <a href="http://www.sakai-kenshin.jp/">http://www.sakai-kenshin.jp/</a>			
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	11月13日(水)・29日(金)、12月11日(水) (肺がん検診 ※も同時実施)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。		11月26日(火)の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。		11月20日(水)の午後

※肺がん検診の対象は市内在住で40歳以上の方、予約不要。

### ド・し・美原月マルシェ

11月20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】、野菜、陶芸品、雑貨などを第3水曜日に販売しています。

11月20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。  
▷11月2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で。  
▷11月9・23日午前9時45分～正

午、美原区役所本館1階風の広場で。  
▷11月16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。  
▷11月17日(日)午前9時～午後1時。1ページ「黒山菜市場」記事参照。

☎美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)。

### 子育てにここに通信

☎美原区役所子育て支援課 ☎363-4151 FAX 341-0611

#### みはらっこわくわくルーム

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保護者同士の交流、保育士によるふれあい遊び【写真】などをします。22日(金)は足形をとってクリスマス飾りを作ります。  
11月1・22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交換など自由に話せる場です。  
11月12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。

■ウオーキング講座～美しい姿勢と健康な歩き方教えます～  
歩行時の姿勢や靴の履き方などのウオーキングの基礎を学び、安全で効果的な歩き方を実践する講座です。ウオーキングを今から始める方もすでに始める方も参加できます。  
11月19日(火)、午前9時30分～11時30分、美原保健センターで。無料。運動できる服装で、タオル、飲み物を持参。  
☎11月5日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着20人。  
■減らしおデー～塩分チェックをしてみませんか～  
高血圧などの生活習慣病を予防するためには減塩が効果的です。家庭で作るみそ汁の塩分濃度の測定と、減塩レシピや食品に含まれる塩分量を紹介します。  
11月20日(水)、午後1時30分～3時、同センター1階食育コーナーで。無料。直接会場へ。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持参。  
塩分測定器の貸し出しもしています。貸出期間は1～2週間。詳しくは同センターへ。  
☎同センター。

#### お口の機能アップ講座～オーラルプレイルを予防しましょう～

おいしく食べて、元気に話し、大きな声で笑うことは、日々の生活に潤いと生きがいをもたらします。  
言語聴覚士による口腔(こうくう)機能の話や口の体操、歯科衛生士による誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に役立つ歯磨きの実習などを行います。  
11月29日(金)、午後1～3時、同センターで。無料。おおむね65歳以上の方が対象。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20人。  
■みんなで楽しもう! チューブ体操大会  
チューブ体操は、ゴムチューブの伸縮性を負荷に利用した筋力トレーニングです。ゴムチューブの貸し出しもありますので、初心者の方も参加できます。  
12月5日(木)、午前10～11時30分、美原体育館(美原区多治井878-1)で。無料。直接会場へ。地域のグループに所属している方はグループで申し込んでください。動きやすい服装で、上靴・下靴を入れる袋、チューブ(お持ちの方)、タオル、飲み物を持参。  
☎同センター。

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。

11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。

■家族で子育て～パパのからだは遊園地～

パパと一緒に絵本の読み合わせやふれあい遊び【写真】をして楽しみます。  
11月5日(火)、午前11～11時40分。

■リラックスヨガ  
家庭でもできるヨガを体験します。  
11月22日(金)、午前11～11時40分。  
動きやすい服装で、ハンドタオル、飲み物を持参。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着20人。  
■みんなで楽しもう! チューブ体操大会  
チューブ体操は、ゴムチューブの伸縮性を負荷に利用した筋力トレーニングです。ゴムチューブの貸し出しもありますので、初心者の方も参加できます。  
12月5日(木)、午前10～11時30分、美原体育館(美原区多治井878-1)で。無料。直接会場へ。地域のグループに所属している方はグループで申し込んでください。動きやすい服装で、上靴・下靴を入れる袋、チューブ(お持ちの方)、タオル、飲み物を持参。  
☎同センター。

☎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。

■減らしおデー～塩分チェックをしてみませんか～

高血圧などの生活習慣病を予防するためには減塩が効果的です。家庭で作るみそ汁の塩分濃度の測定と、減塩レシピや食品に含まれる塩分量を紹介します。  
11月20日(水)、午後1時30分～3時、同センター1階食育コーナーで。無料。直接会場へ。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持参。  
塩分測定器の貸し出しもしています。貸出期間は1～2週間。詳しくは同センターへ。  
☎同センター。

11月29日(金)、午後1～3時、同センターで。無料。おおむね65歳以上の方が対象。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20人。

■みんなで楽しもう! チューブ体操大会  
チューブ体操は、ゴムチューブの伸縮性を負荷に利用した筋力トレーニングです。ゴムチューブの貸し出しもありますので、初心者の方も参加できます。  
12月5日(木)、午前10～11時30分、美原体育館(美原区多治井878-1)で。無料。直接会場へ。地域のグループに所属している方はグループで申し込んでください。動きやすい服装で、上靴・下靴を入れる袋、チューブ(お持ちの方)、タオル、飲み物を持参。  
☎同センター。

11月22日(金)、午前11～11時40分。  
動きやすい服装で、ハンドタオル、飲み物を持参。

☎電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着20人。

■減らしおデー～塩分チェックをしてみませんか～  
高血圧などの生活習慣病を予防するためには減塩が効果的です。家庭で作るみそ汁の塩分濃度の測定と、減塩レシピや食品に含まれる塩分量を紹介します。  
11月20日(水)、午後1時30分～3時、同センター1階食育コーナーで。無料。直接会場へ。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持参。  
塩分測定器の貸し出しもしています。貸出期間は1～2週間。詳しくは同センターへ。  
☎同センター。

☎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。