

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。

■今月の講座「やらなきやもったいない！生涯学習～カラダも脳も元気100年」生涯学習でいきいきと生活するヒントを見つけるための講座です。講師は、生

涯学習課の職員。

1月28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1月27日までに同センターへ。先着40人。

■特別講座「認知症サポーター養成講座」講師は、美原第1地域包括支援センター職員。

1月29日(水)、午後1時30分～3時、同センターで。無料。
☑受付中。直接か電話で1月28日までに同センターへ。先着30人。

ド・シ・美原月マルシェ

1月15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、野菜、陶芸品、雑貨などを第3水曜日に販売しています。1月は新春感謝イベントとして、一

定額購入した方にプレゼントを差し上げます(25個限定、先着順)。

1月15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。
▷1月11・25日=午前9時45分～正午、

美原区役所本館1階風の広場で。
▷1月18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	1月21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	1月16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	1月17日(金)
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」	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～	2月28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)	3月27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	1月7日(火)・2月4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	1月21日(火) 13:30～15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	1月16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	1月6日(月)・15日(水)・23日(木)・2月7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。	1月16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65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。)	1月24日(金)の午後
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舟渡池公園(はぶたきー)などを歩きます。	1月10日(金)・20日(月)・30日(木)・2月3日(月)・10日(月) 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は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	1月20日(月)、2月2日(日)の午前
肺がん・結核検診	市内在住で40歳以上の方。胸部レントゲン検査のみの方は予約不要。「たん」の検査は予約制。予約は美原保健センターへ。		2月2日(日)の午前
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。		1月15日(水)の午後

美原ボランティアまつり

朗読や新舞踊などのステージ発表【写真】、絵手紙の作成体験など、大人も子ども楽しめる内容のイベントです。最後はお楽しみ抽選会(スタンプラリーに参加された方が対象)を行います。

1月25日(土)、午前10時～午後2時30分、美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)で。



▶パネル展
同まつり開催を前に、地域のボランティア活動などを紹介します。

1月17～24日、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。
☑堺市社会福祉協議会美原区事務所 ☎369-2040 FAX369-2060。

ボランティアオリエンテーション講座

ボランティア活動でフレイル予防～みんなで健康長寿をめざして～

フレイルとは、身体や認知の機能低下をいいます。運動、栄養に加え、就労やボランティア活動などの社会参加で予防することができます。今回は、フレイルをボランティア活動で予防することをテーマにした講座です。

1月30日(木)、午後1時30分～3時30分、美原区役所で。無料。「フレイルについて学びたい」「ボランティアを始めたい」「すでに活動しているが、ボランティアについて学びたい」方が対象。託児あり。

☑電話かFAX、電子メールで氏名、電話番号、託児希望の有無を堺市社会福祉協議会美原区事務所 ☎369-2040 FAX369-2060 (mailto:mihara@sakai-syakyou.net)へ。先着30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!!

換など自由に話せる場です。
1月14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。



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。10日は歯科衛生士の講座「赤ちゃんのお口の健康を守ろう!」を開催。24日は乳幼児読み聞かせサークルのエンジェル・エッグが絵本の紹介と読み聞かせ【写真】をします。

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。

1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。
■地域の保育で

1月10・24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歳の子どもを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

とと共に、子育てを楽しむコソコソをテーマに話します。

1月21日(火)、午前10時45分～11時45分。
■みんなであそぼう
身近な素材を使っておもちゃを作り、親子で遊ばます。
1月27日(月)、午前11～11時40分。

■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を測定したり、減塩レシピを紹介したりします。

1月15日(水)、午後1時30分～3時、美原保健センター1階食育コーナーで。無料。直接会場へ。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持参。

また、塩分測定器の貸し出しもしています。貸出期間は2週間まで。詳しくは同センターへ。
■美原8020メイト10周年記念公開講座

落語「笑って楽しくオーラルフレイル予防」

健康をテーマにした落語で楽しく元気になりましょう。笑うことは、脳の活性化や免疫力アップ、呼吸機能にも良い効果を与えられていると言われています。「笑うこ

と」での効果を実感してください。

1月17日(金)、午後1時30分～3時、同センターで。無料。
☑受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着35人。

■くらしの健康講座

「加齢とともに注意が必要な皮膚の病気をテーマに、高齢者の皮膚乾燥や、ほくろと悪性黒色腫、いぼ、老人性紫斑など皮膚の健康に生活の中で気を付けることを学びます。講師は、ながれだ皮膚科医師・流田妙子さん。

1月30日(木)、午後2～3時30分、同センターで。無料。
☑1月6日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着50人。

