

自治会に加入しましょう

自治会とは、地域に住む人々が住みやすく明るいまちをめざして日ごろから親睦と交流を通じて連帯感を深め、地域に共通するさまざまな課題を解決するため、自主的に活動している住民自治組織です。

自治会では、「災害に強いまちづくり」

「安心して暮らせるまちづくり」「子どもを見守るまちづくり・青少年健全育成」「きれいなまちづくり」「助け合いのあるまちづくり」「情報共有するまちづくり」などに取り組んでいます。趣旨をご理解いただき、自治会未加入の方は加入をお願いします。美原区役所自治推進課(☎363-9312 FAX361-1817)

美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。野菜だけでなく、古墳やはにわの形をした雑貨【写真】も販売しています。▷3月21日(土)=午前10時~正午、美原

本通り商店街内 Anna(ピロシキのお店)(美原区北余部45-12)で。▷3月28日(土)=午前9時45分~正午、美原区役所本館1階風の広場で。美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)



ド・シ・美原月マルシェ

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、雑貨などを販売しています。3月18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)



ボールクッキー

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	3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	3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	3月13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 (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」	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	3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	3月17日(火) 13:30~15:30
食生活相談(栄養士による相談) 予約制/無料	3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	3月6日(金)・18日(水)・26日(木) 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。	3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 市内在住で18歳以上の方が対象。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。)	3月24日(火)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(はばタッキー)を歩きます。	3月13日(金)・18日(水)・23日(月) 9:30~美原保健センター集合(雨天中止)
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9:00~11:00	

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。

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
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。	セ美原 夕原 1 健	3月16日(月)の午後
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。	セ美原 夕原 1 健	3月18日(水)の午後

認知症サポーター養成講座

出前講座

美原基幹型包括支援センターと美原第1地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して暮らせるまちをめざし、認知症の方をサポートする人を増やす活動「認知症サポーター養成講座」【写真】や子ども向けの「キッズサポーター養成講座」を開催しています。これらの講

座をより多くの方に受講していただくため、地域での講座の開催依頼を引き受けています。

条件などは美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。



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ので、お気軽にお越しください。

新型コロナウイルス感染症対策のため、休室する場合がありますので、ご利用の際は美原区役所子育て支援課(☎363-4151 FAX341-0611)へお問い合わせください。

「高齢者いい歯自慢コンテスト」参加者募集

市と狭山美原歯科医師会では「高齢者いい歯自慢コンテスト」を開催します。20本以上自分の歯を持つ80歳以上(昭和15年3月31日以前に生まれた方)の区民の方で美原保健センターでの審査に参加できる方が対象(今までに同コンテストで最優秀賞、南河内歯科医師会長賞、大阪狭山市・堺市美原区歯科医師会長賞、狭山美原歯科医師会長賞を受賞した方は応募不可)。特に優秀な方を表彰【写真】します。



公園周辺をウォーキングしていますが、今回はさつき野地区を1時間半程度ウォーキングします。

4月3日(金)、午前10時(受付9時30分から)、さつき野学園小学校の運動場に直接集合。無料。飲み物、タオルを持参。雨天中止。駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。詳しくは同センターへ。

マタニティフェア

家族みんなで子育てできるようにする体験型のイベントです。妊婦体験、安産エクササイズ、沐浴(もくよく)体験、マタニティクッキング、歯科検診などのブースがあります。

4月15日(水)、同センターで。市内在住の妊婦とその家族が対象。無料。▷マタニティクッキング=午前11時~午後1時。

☎受付中。電話かFAXで住所、氏名、マタニティクッキング希望を4月8日までに同センターへ。先着15人。▷歯科検診=午後1時30分~3時30分。予約優先。時間指定あり。

☎受付中。電話かFAXで住所、氏名、歯科検診希望を4月14日までに同センターへ。先着15人。▷その他のブース=午後1時30分~3時30分(受付は午後1時15分~2時30分)。☎同センター



沐浴体験



安産エクササイズ



歯科検診

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、減塩レシピや食品に含まれる塩分量の紹介をします。3月18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。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【写真】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。



歩こうデーinさつき野

美原区健康づくり推進委員会主催で「歩こうデーinさつき野」【写真】を開催します。美原区では3・8・0のつく日を「みはら歩こうデー」として、歩くことを推奨しています。

通常は美原保健センターに集合し、健康づくり推進委員会を中心に舟渡池



マスコットキャラクター「はばタッキー」