

6月4～10日は 歯と口の健康週間

6月4～10日は、歯と口の健康週間です。今年の標語は「咲かそうよ笑顔の花を歯みがきで」です。口の中を清潔に保つことは、全身の健康への第一歩です。食べること、話すことなど口の健康は生きる力を支えます。歯と口の健康を大切にしましょう。

この機会に毎日の歯磨きを見直しましょう。



歯磨きのポイント

は次のとおり。
▷歯ブラシ

の持ち方は鉛筆を持つように。
▷歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目は歯ブラシの毛先を当て、軽い力で1本1本小さく小刻みに横に動かしましょう。



▷奥歯のかみ合わせは、歯ブラシの毛先を歯の溝に当て、小刻みに前後にかき出すように動かしましょう。
▷歯と歯の隙間にあった歯間清掃用具(糸付きようじ・フロス・歯間ブラシ)を使いましょう。
▷手鏡で確認しながら磨きましょう。

美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

歯ブラシの毛先の当て方



前歯おもて側 前歯うら側 奥歯おもて側 奥歯うら側 奥歯のかみ合わせ

安心連絡シート・カードを活用しましょう

単身世帯や高齢の方のみの世帯からの救急要請時に、聞き取りが難しいのが傷病者の持病や緊急時の連絡先などの情報です。救急隊から医療機関への連絡をスムーズにし、より早く医師の診察を受けられるようにするため、緊急連絡先、かかりつけの医療機関、服用薬、持病などをあらかじめ記入しておく安心連絡シート・カードを活用しましょう。

安心連絡シートは冷蔵庫や壁などに貼り、安心連絡カードは財布などに入れて持ち運ぶことで緊急時のお守りとして役に立ちます。

同シート・カードは、堺市社会福祉協議会美原区事務所や美原消防署などで配布しています。また、美原消防署員による防火訪問の際にも配

布しています。
☎同事務所(☎369-2040 FAX369-2060)か同消防署(☎362-0119 FAX363-1414)

安心連絡シート

来日外国人の不法就労・不法滞在防止にご協力

就労可能な在留資格のない外国人が日本国内で働くことを不法就労といえます。不法就労は法律で禁止されています。

不法就労させた雇用主は「不法就労助長罪」として、処罰の対象となります。外国人を雇用する場合は、パスポートや在留カードなどで在留資格や在留期間を確認し、適正に雇用してください。

☎黒山国際交流連絡協議会(黒山警察署内 ☎362-1234 FAX363-0895)

夏期ふれあいキャンプ

毎年7月に開催している、豊かな自然環境の中で青少年指導員と共にマリンスポーツや野外レクリエーションを体験する夏期ふれあいキャンプは、新型コロナウイルス感染症拡

大防止のため中止します。なお、来年度は開催を予定しています。
☎子ども育成課(☎228-7457 FAX228-8341)

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
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	
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 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	
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	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、検診・事業の実施を当面の間、見合わせています。 再開日時など詳しくは、美原区ホームページを参照するか美原保健センターへお問い合わせください。
成人の歯科相談(歯科検診と相談。妊婦も可) 予約制/無料	
食生活相談/生活習慣病予防相談(医師、保健師、栄養士による相談) 予約制/無料	
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・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などを歩きます。 はばタッキー	
4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診	対象の方に個別通知(人数を制限しているため個別通知以外の方は、来所を控えてください。)
BCG 予防接種 5～11カ月の子どもが対象 個別通知/無料	
感染症検査・相談 無料 HIV、梅毒、クラミジアのセット検査です。	6月25日(木) 13:30～15:00
肝炎ウイルス検査 無料 市内在住で20歳以上の過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方が対象	
風しん抗体検査 無料 市内在住で20歳以上の妊娠を希望する女性とそのパートナーや同居者が対象	
HTLV-1 検査 有料	

次の検査・相談も行っています。 いずれも美原保健センターで。 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。
新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期する場合がありますので、事前に美原区ホームページを参照するか美原保健センターへお問い合わせください。

がん検診総合相談センター
☎230-4616 FAX230-4636
(9:00～20:00)
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。	さつき野コミュニティセンター	7月10日(金)の午前

美原区の相談

無料 12:00～12:45と祝日は休み
☎=電話相談可 どの区でも ☎=他区でも相談可 日程はこちら

市民相談・人権相談	月～金 9:00～17:00 美原区役所企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532
行政相談	月～金 8:30～17:30 近畿管区行政評価局 ☎06-6941-8358 ☎0570-090-110
人権擁護委員による人権相談	6/3、7/1 14:00～16:00 人権企画調整課 ☎228-7159 FAX228-8070
行政書士による相談	6/22 10:00～12:00 予約は6/16 9:00から 先着4人 美原区役所企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532
交通事故相談	月～金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844
登記・測量相談	6/10 13:00～16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844

教育相談	月～金 9:00～17:00 美原区役所企画総務課 専用☎340-5511 FAX362-7532
児童相談	月～金 9:00～17:30 美原区役所子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611
ひとり親相談	月～金 9:00～17:30(母子・父子自立支援員は水除く9:00～16:00) 美原区役所子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611
女性相談	月～金 9:00～17:30 美原区役所子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611
子育て相談	月～金 9:00～17:30 美原区役所子育て支援課 専用☎363-4151 FAX341-0611
労働相談	6/2・16 12:45～15:45 ☎雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
就労相談	水 14:00～16:00 ☎ジョブシッブさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
生活・仕事相談	火 9:30～17:00 ☎すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202

法律相談

どの区でも 要予約
相談時間 13:00～16:00
場所 各区役所企画総務課
予約開始 9:00から 先着各6人
同一相談は1回限り(25分以内)

区	堺区	中区	東区	南区	北区	美原区
相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木
予約開始日	前開庁日	直前の月	直前の火	直前の木	直前の金	直前の水
問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706

大阪弁護士会堺法律相談センターの相談 有料(サラ金・労働・交通などは無料) 要予約 ☎同センター ☎223-2903(月～金)
司法書士総合相談センター堺の相談 無料(登記・裁判手続など) 要予約 ☎大阪司法書士会 ☎06-6943-6099(月～金)