

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。

ド・シ・美原月マルシェ
8月19日(水)

障害のある方が作業所で作ったパンやケーキ、菓子、野菜、陶芸品、雑貨などを販売します。マイバッグを持参。

8月19日(水)、午前10時～午後1時、美原区役所本館1階風の広場

今月の講座は「免疫力を上げる乳酸菌 B240」をテーマに講演をします。講師は、大塚製菓の社員。

8月25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8月24日までに同センターへ。先着20人。

美原区障害者基幹相談支援センター
(☎361-1883 FAX 361-4444)



コーヒーゼリー

美原保健センターだより
美原区黒山782-11 ☎362-8681 FAX 362-8676

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業を中止・延期する場合があります。予約不要の事業については、事前に同センターへお問い合わせください。

検診・相談など	日時	
離乳食講習会 予約制/無料 5～6カ月の子どもの保護者が対象	8月20日(木) 10:30～11:10	
ハッピーエンジェル 予約制/無料 1～3カ月の子どもと保護者の自由交流の場	8月14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	
子どもの歯相談室(歯科検診・フッ素塗布・歯科相談) 予約制/無料 フッ素塗布は1歳6カ月から3歳11カ月に1回	8月4日(火)、9月1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	8月18日(火) 13:30～15:30 歯科けんしん	
精神保健福祉相談 予約制/無料 (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)	8月3日(月)、19日(水)、27日(木)、9月4日(金) 14:00～16:00	
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		
感染症検査・相談 無料 HIV、梅毒、クラミジアのセット検査		
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	8月27日(木) 13:30～15:00	
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		
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	8月はお休みです。次回は9月8日(火)に実施します。 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、BCG予防接種(対象の方に個別通知。人数を制限しているので、個別通知以外の方は、来所を控えてください。/無料) 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。	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	日程・会場
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。	8月6日(木)の午前、こども館やかみで 8月26日(水)の午前、美原保健センターで 9月8日(火)の午前、美原体育館で
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。	8月21日(金)、美原保健センターで。午前か午後を選択できます。

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。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一時中止していましたが、感染症対策を実施して再開しています。いずれも予約・定員制で、時間や内容を変更して行きます。

☎8月3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。FAXで予約の場合、同課からの折り返しの電話で確認が取れた時点で予約確定とします。

■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第1・4金曜日に行っています。

8月7・28日、午後1時30分～3時。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。先着各5組。

■1歳ママあつまれ!!

1歳ならではの子育ての話や、保育士による親子で一緒にできる遊びをします。
8月21日(金)、午前10～11時30

分。1歳の子どもの保護者が対象。2歳以上の子ども同伴はご遠慮ください。先着4組。

みはらっこわくわくルーム

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。予約制。

■利用の案内

開設日時 月～金曜日(祝日は休館)

①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分

定員は①②ともに各4組。未就学児とその保護者が対象。手指の消毒、検温、健康チェックの協力をお願いします。申込・予約方法は変更することがあります。

☎利用希望日の前週月曜日から、直接か電話、FAXで利用者全員の氏名、電話番号、子どもの生年月日、校区、利用希望日、時間を同課へ。当日の予約利用は、同課窓口か電話で受付。1組につき週2回まで申込可。FAXで予約の場合、同課からの折り返しの電話で確認が取れた時点で予約確定とします。

■マタニティーフェア

家族みんなで子育てができるよう、妊婦やその家族が参加できるイベントです。

内容	時間
・体験コーナー(沐浴〈もくよく〉、赤ちゃんのお世話、安産エクササイズ、妊婦体験など)	第1部 午後1～2時 15分 第2部 午後2時15分～3時30分
・歯科検診	

第1・2部の内容は同じです。
8月12日(水)、美原保健センター

■夏休みにおうちで食育

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごすことが多くなっています。家族で食事をやる機会も増えているこの時期に、ちょっとした工夫でいつものメニューがワンランクアップする、作って楽しいメニューを紹介します。
ジューシーハンバーグ



【材料】1個分
あいびきミンチ……………80g
タマネギ(みじん切り)……………30g
パン粉……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
卵……………1/3個
牛乳……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1
ケチャップ……………大さじ1/2
ウスターソース……………大さじ1/2

で。市内在住の妊婦とその家族が対象。予約制。母子健康手帳を持参。

安産エクササイズをしますので動きやすい服装で越してください。

☎受付中。

電話かFAXで住所、氏名を8月7日までに同センターへ。先着各6組。



沐浴体験

【作り方】

- ①ボウルにあいびきミンチの3/4の量と塩・こしょうを入れ、手早くこねて粘りを出す。
 - ②①に残りのミンチとタマネギ、パン粉、牛乳、卵を加え、全体を混ぜ合わせて、小判形に整える。
 - ③フライパンにサラダ油を入れ、強火にして②を30秒焼く。裏返して弱火にし、蓋をして5分焼く。もう1回裏返して5分焼き、火を消して5分置く。皿に盛り付ける。
 - ④フライパンの油を少し拭き取り、ケチャップとウスターソースを加えて温め、ハンバーグに掛ける。冷めてもふんわり柔らかいので、お弁当にもお薦めです。
- 市ホームページでは、他にも「堺おうちグルメ」としてレシピを紹介しています。

堺おうちグルメのレシピはこちら→

また、親子クッキングで人気のあったメニューを美原区ホームページで紹介いたします。料理をすることで、食事の大切さを見直しましょう。
☎同センター

