

### 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。

### 美原朝市

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。マスクを着けて来場してください。入場を制限することがあります。  
▷11月7日(土)=10~12時、みはら歴史博物館(美原区黒山281)ギャラ

### ド・シ・美原月マルシェ

11月18日(水)

障害のある方が作業で作ったパンやケーキ、菓子、野菜【写真】、陶芸品、雑貨などを販売します。マイバッグ持参。入場時にはマスクの着用、検温の協力をお願いします。

### ■今月の講座「食べること！～人生100年時代を生きる～」

栄養・運動・口腔(こうくう)ケアの重要性について学びます。  
11月24日(火)、10時30分～11時30分、美原老人福祉センターで。無料。  
④受付中。直接か電話で11月21日までに同センターへ。先着20人。

リーと体験工房まで。  
▷11月14・28日=9時45分～12時、美原区役所本館1階風の広場で。  
▷11月21日(土)=10～12時、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。  
④美原朝市運営委員会(☎090-2590-8866)

11月18日(水)、10～13時、美原区役所本館1階風の広場で。  
④美原区障害者基幹相談支援センター(☎361-1883 FAX361-4444)



### 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 予約制/無料 5～6カ月の子どもと保護者が対象	11月12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	11月13日(金) 開催場所は美原区役所別館、開催場所を変更することがあります。その場合は、予約している方に連絡します。 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 予約制/無料 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)	11月10日(火)、12月1日(火) 13:30～15:00
成人の歯科相談 予約制/無料 歯科検診と相談。妊婦も可	11月17日(火) 13:30～15:30
骨粗しょう症予防検診 予約制/640円 市内在住で18歳以上の方が対象 (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19日(木)の午後
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	11月6日(金)・18日(水)・26日(木)、 12月4日(金)14:00～16:00
食生活相談/生活習慣病予防相談 予約制/無料 医師、保健師、栄養士による相談	
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。	
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のない方が対象	11月26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公園などを歩きます。	11月10日(火)・20日(金)・30日(月)、 12月8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ため、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

胃・子宮・乳がん検診は2年に1回、肺・大腸がん検診は1年に1回継続して受けましょう。検診を実施する医療機関は、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)  
④http://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。	美原保健センター	11月16日(月)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場合は予約不要。「たん」の検査は予約制。予約は美原保健センターへ。	美原保健センター	
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。50歳以上の予約受付は終了しました。	美原保健センター	11月30日(月)の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

子育て支援活動ひろばとみはらっこわくわくルームの利用・催しは、いずれも予約制。

### 子育て支援活動ひろば

親子で楽しめる催しを行います。いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館)で。無料。

#### ▶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します。  
11月6・17・27日、12月4・18・25日、13時30分～15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。

④11月分の予約は11月2日から、12月分の予約は11月24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、利用希望日を同課へ。先着各5組。

#### ▶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など自由に話せる場です。

11月10日(火)、10～11時30分。1歳の子どもの保護者が対象。小学生以上の子どもの同伴はご遠慮ください。

④11月2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、校区を同課へ。先着5組。

#### ▶大人ママあつまれ!!

同世代の方と子育てについて話したり、ママ向けのプログラムをしたりします。今回は、元黒山小学校校長・富田久子さんが「子育て山あり谷あり～ばあばの応援メッセージ～」をテーマに話します。

12月2日(水)、10～11時30分。未就学児を育てるおむね35歳以上の保護者が対象。

④11月24日から直接か電話、FA

Xで利用者全員の氏名、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。先着10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。

#### ▶利用の案内

開設日時 月～金曜日(祝日は休業)

▷10～12時  
▷13時30分～15時30分

未就学児とその保護者が対象。無料。入室前に手指の消毒、検温、健康チェックの協力をお願いします。

④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。先着各4組。当日の予約利用は、同課窓口か電話で受付。1組につき週3回まで申込可。

#### ▶11月の催し

いずれも同ルームで。未就学児とその保護者が対象。無料。

▷3～5歳児へのかわり  
▷3～5歳ごろの子どもの関わり方を一緒に考えましょう。

11月20日(金)、11～11時40分。

#### ▷リラックスヨガ

家庭でもできるヨガをします。動きやすい服装で、ハンドタオル、飲み物を持参。

11月26日(木)、11～11時40分。

④11月2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、利用希望日を同課へ。先着各4組。

FAXで申込の場合、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。



### ■カミカミ・パフパフ離乳食

離乳食の進め方について管理栄養士や保健師、歯科衛生士が話します。

11月26日(木)、10～10時30分か11～11時30分、美原保健センターで。おむね7～10カ月の赤ちゃんとその保護者が対象。無料。

④受付中。電話かFAXで住所、子どもの氏名、電話番号、子どもの生年月日、希望する時間を11月19日までに同センターへ。先着各5人。

### ■お口の機能アップ・むせ予防講座～オーラルフレイルを予防しましょう～

お茶を飲むときにむせたり、口の渇きが気になったりしていませんか。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えん性肺炎の予防に役立つケアや歯磨きのポイントなどを話します。

11月27日(金)、13時30分～15時、同センターで。おむね65歳以上の

方が対象。無料。筆記用具を持参。  
④受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を11月25日までに同センターへ。先着15人。

### ■おいしい料理勉強会

栄養をしっかりとり、食べることについての講演と調理の実演をします。試食はありません。講師は、はみんぐ南河内の管理栄養士・時岡奈穂子さん。電子レンジや缶詰を使って、簡単にできるサバと大豆のカレー煮【写真】などの料理を紹介します。

12月8日(火)、

10時30分～12時、

同センターで。65

歳以上の方が対象。無料。筆記用具、マスクを持参。

④受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を12月2日までに同センターへ。先着12人。

