

### 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。

今月の講座は「介護保険制度」をテーマに講演をします。講師は、介護保険課の職員。

12月22日(火)、10時30分～12時、美原老人福祉センターで。無料。  
☑受付中。直接か電話で12月21日までに同センターへ。先着20人。

### 地域包括支援センター

#### 高齢の方の総合相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響による相談が、高齢の方やその介護をする方から多く寄せられています。「自粛生活から身体や脳の機能が低下した」「介護の負担が重くなった」と感じたら一人で抱え込まず、

地域包括支援センターに相談しましょう。総合相談窓口として、必要に応じたサービスや専門機関につなぎます。

また、同感染症の感染拡大に便乗した詐欺に関する相談も増えています。「詐欺かもしれない」と思ったら、大事な情報や貴重品を渡す前に、身近な人や警察に必ず相談しましょう。

#### 高齢の方の総合相談窓口

名称	所在地	電話番号	FAX
美原第1地域包括支援センター	美原区平尾595-1 (美原荘内)	369-3070	369-3038
美原基幹型包括支援センター	美原区黒山1167-1 (美原区役所本館1階)	361-1950	361-1960

## 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カ月の子どもの保護者が対象	12月10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	12月11日(金)、1月8日(金) 開催場所は美原保健センター 14:00からの参加可
☑受付・育児相談 赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など	13:15～14:00 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カ月から3歳11カ月に1回)	12月1日(火)、1月5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	12月15日(火) 13:30～15:30
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	12月4日(金)・16日(水)・24日(木)、 1月6日(水) 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がない方が対象	12月24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。	12月8日(火)・18日(金)、1月8日(金) 9:30～美原保健センター集合 (雨天中止)
はばタッキー	
次の健診・相談もを行っています。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回継続して受けることが大切です。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	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	12月24日(木)の午前
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歳以上の方の予約受付は終了しました。	美原保健センター	12月11日(金)の午前か午後を選択できます。

## おうちごはんを楽しむ



～堺おうちグルメ～

年末年始に家で過ごすときに、おいしい料理を作ってみませんか。市ホームページで、「堺おうちグルメ」としてさまざまな料理のレシピを紹介しています。今紹介するメニューは、「パエリア」と「鶏肉のオレンジソース煮【写真】」です。

## 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っています。いずれも美原区役所別館で。無料。

#### ▶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いたします。今回は、元黒山小学校校長・畠田久子さんが「子育ての山あり谷あり～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。

☑受付中。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、校区を美原区役所子育て支援課へ。先着10組。

#### ▶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。12月4・18・25日、13時30分～15時。0歳の子どものとその保護者が対象。1歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。

☑受付中。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。

12月18日(金)、10～11時30分。1歳の子どものとその保護者が対象。2歳以上の子どもの同伴はご遠慮ください。

☑12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。

### 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(祝日は休館)

▷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。

☑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。

#### ▶12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。  
▷絵本やふれあいあそびで楽しい時間を～パパといっしょに～

家庭でもできる遊びをパパと一緒に楽しめます。

12月20日(日)、10時30分～11時30分。

#### ▷わくわく♪冬のおたのしみ会

トーンチャイムの演奏をきいたり、手形アートを作ったりして、クリスマスを楽しみましょう。12月23日(水)、10時45分～11時45分、13時45分～14時45分。

☑12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・時間帯を同課へ。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。

### 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(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 13～14時15分
・歯科検診	第2部 14時15分～15時30分

第1・2部の内容は同じです。  
12月16日(水)、美原保健センター

で。市内在住の妊婦とその家族が対象。母子健康手帳を持参。動きやすい服装で。

☑受付中。電話かFAXで住所、氏名を12月9日までに同センターへ。先着各6組。



もくよく体験



2次元コードからYouTubeで鶏肉のオレンジソース煮の作り方の動画を見ることができます。この機会に、家族や友達と一緒に作ってみましょう。

☑同センター(☎362-8681 FAX362-8676)

