

美原



第201号
12月号
令和4年(2022年)

人のうごき

人口 36,855人(30人減)
世帯数 15,025世帯(6世帯増)
人口密度 2,792人/km²
面積 13.20km²
令和4年10月1日推計()は前月比



美原区広報 編集・発行:美原区役所企画総務課

動画で
学ぼう!!

からだのふしぎ探検隊

～早ね 早おき 朝ごはん 歯みがき～

動画アクセス
はこちら



美原保健センターでは、乳幼児から学童期のお子さんの生活リズムや、むし歯予防の啓発に力を入れています。幼少期からの生活習慣は、生涯にわたる健康なからだづくりへとつながります。このことをより多くの方に伝えるために、4つの動画を作成しました。お子さんと保護者の方が楽しく学んで、元気いっぱい笑顔で過ごせるよう、生活リズムを整えましょう。



セイ
チョー
モン

■早ね 早おき編



早ね、早おきすることで体の中でどんないいことが起こるのでしょうか。セイチョーホルモン、セロトニン、メラトニンの三人の戦士たちと一緒に学びましょう。



セロ
トニン

■朝ごはん編



朝ごはんは体を目覚めさせ、1日を元気にすごすために大切な食事です。どのような食べものを組み合わせるとよいかを学び、一緒に朝ごはんを作ってみましょう。



メラ
トニン

元気いっぱい
ニコニコ笑顔で過ごせる
ように生活リズムを
整えましょう!



歯
式丸(はにまる)

■歯みがき編

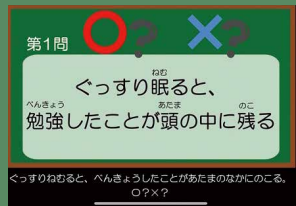


朝、歯みがきをすることで、目覚めよく、口の中もすっきりします。口の中の菌を拡大して観察し、歯みがきの大切さを学びましょう。



美が呼(みがこ)

■まとめ・検定編



「早ね 早おき 朝ごはん 歯みがき」のまとめになります。動画の中のクイズにいくつ正解できるかチャレンジしましょう。

問 美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

美原区三十歳の集い(旧成人式)

～令和5年1月9日開催～

日時 1月9日(祝日)10時から(式典時間は45分程度を予定)
場所 アルテベル(美原区黒山167-1)ホール
対象 平成14年(2002年)4月2日～平成15年(2003年)4月1日に生まれた方
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、式典内容などに変更が生じることがあります。詳しくは美原区ホームページ参照。

問 美原区役所自治推進課(☎363-9312 FAX361-1817)



前年度の様子

美原区役所

〒587-8585 美原区黒山167-1

●ホームページ



●Twitter @miharakucho



●地域SNSピアッツァ



■企画総務課(美原区選挙管理委員会事務局) ☎363-9311 FAX362-7532
庁舎管理、広報・広聴、相談、選挙など

■自治推進課 ☎363-9312 FAX361-1817
自治会活動の支援、地域活動の振興など

■市民課 ☎363-9313 FAX363-1586
住民票・戸籍などの証明・届出、印鑑登録、マイナンバー

■生活援護課 ☎363-9315 FAX362-0767
生活保護など

■子育て支援課 ☎341-6411 (子育て相談 ☎363-4151) FAX341-0611
認定こども園等利用、児童手当、児童扶養手当、家庭児童・ひとり親・女性・子育て相談など

■美原保健センター(美原区黒山782-11) ☎362-8681 FAX362-8676
健康に関する相談、母子健康手帳、各種健(検)診、難病の医療費助成、飼い犬の登録など

■美原基幹型包括支援センター ☎361-1950 FAX361-1960
高齢者の総合相談・支援、ダブルケアの相談など

■美原区障害者基幹相談支援センター(別館) ☎361-1883 FAX361-4444
障害者・児に関する相談、福祉サービスに関する相談など

■堺市社会福祉協議会美原区事務所 ☎369-2040 FAX369-2060
地域福祉活動の相談・支援、校区福祉委員会活動の育成援助、ボランティア活動相談など

美原区役所庁外

■美原第1地域包括支援センター ☎369-3070 FAX369-3038
高齢者の生活支援など

■北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843
道路の維持、補修工事など

■上下水道局お客様センター ☎0570-02-1132 (ナビダイヤル)
水道・下水道など または ☎251-1132 FAX252-4132

■原池公園事務所 ☎276-6818 FAX279-9711
公園など

■環境業務課 ☎228-7429 FAX229-4454
生活ごみなどの収集

■粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400
携帯電話からは ☎06-6485-5048

■市税事務所(三国ヶ丘庁舎) ☎231-9741 FAX251-5631
法人諸税課 (軽自動車税(種別割)など)

市民税課(個人市・府民税など) ☎231-9753 FAX251-5632
固定資産税課(固定資産税など) ☎231-9764 FAX251-5633

納税課(納税など) ☎231-9773 FAX251-5634

美原老人福祉センター便り

問 美原区黒山782-10
(美原総合福祉会館内)
☎362-3939 FAX362-1798

利用には利用証(市内在住の60歳以上の方に発行)の提示が必要です。

イベント名	講師	日時	料金	定員
■やってみようAED	救急課の職員	12/27(火) 10:30～12:00	無料	先着 35人

〔申込〕直接か電話で12月26日までに同センターへ。

美原保健センターだより

問 美原区黒山782-11
☎362-8681 FAX362-8676



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15日(木)、1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 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(14:00～15:00) 会場:美原区役所別館 子育て支援活動ひろば		12月9日(金) 1月13日(金) 13:15～15:00 (14時からの参加可)
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		12月13日(火) 1月10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7日(水) 1月6日(金) 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。		2月3日(金) 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		12月2日(金)・21日(水)・ 22日(木)、1月6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		12月12日(月) 9:30～11:00
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		
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		12月8日(木)・13日(火)・ 23日(金)、1月10日(火) 9:30美原保健センター集合 (雨天中止)
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	

美原保健センターでは次の健診・相談も行っています。
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／無料)
人数を制限しているの、個別通知以外の方は、来所を控えてください。
※BCG予防接種は、集団接種を令和4年12月で終了し、令和5年1月からは
市内の予防接種実施医療機関での個別接種のみとなります。
詳しくは、QRコードから確認いただくか、美原保健センターへ。
難病に関する相談(随時／無料)

市内の委託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。委託医療機関は「堺市がん検診総合相談
ポータル」を参照してください。なお、胃がん検
診は令和5年4月から市内の委託医療機関で
の個別検診のみとなる予定です。
美原保健センターでは次の日程で実施します。
いずれも無料です。

堺市がん検診
総合相談ポータル

HP <https://www.sakai-kenshin.jp/>

検診	対象	会場	日程
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「堺市がん検診総合相談ポータル」か美原保健センターへ。	美原保健センター	12/19(月)、 1/31(火) 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 のみ場合は予約不要。 「たん」の検査は50歳以上の喫煙指数600(1日 の喫煙本数×喫煙年数)以上の方。予約制。予 約は美原保健センターへ。		12/5(月) 13:30～15:00
乳がん検診	市内在住で40歳以上の偶数年齢の女性。 マンモグラフィ検査のみ。 予約制。予約は美原保健センターへ。		12/14(水)、1/23(月) 午前か午後かを選択 できます。
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。		1/25(水) 午後

美原区長直行便

～あなたの声を聴かせてください～

問 美原区役所企画総務課
☎363-9311 FAX362-7532

区に関するご提案やご意見などをおきかせください。詳しくは
美原区ホームページ(QRコード)参照。



子育てにここに通信



問 美原区役所子育て支援課
☎363-4151 FAX341-0611

「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
れも市電子申請システムでの予約制。〔¥〕いずれも無料

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。

▶1歳ママパパあつまれ!!

〔日時〕12月16日(金)10～11時30分

〔場所〕子育て支援活動ひろば(美原区
役所別館1階)

〔対象〕1歳の子どもとその保護者

〔申込〕堺市電子申請システムで12月3日
9時～15日15時。先着10組。

▶赤ちゃんあつまれ!!

〔日時〕12月23日(金)10～11時30分

〔場所〕美原区役所別館2階会議室

〔対象〕0歳の子どもとその保護者

〔申込〕堺市電子申請システムで12月9日
9時～22日。先着18組。

▶大人ママあつまれ!!

〔日時〕12月27日(火)10～11時30分

〔場所〕子育て支援活動ひろば(美原区
役所別館1階)

〔対象〕未就学児を育てるおおむね35歳
以上の保護者とその子ども

〔申込〕堺市電子申請システムで12月13
日9時～26日。先着10組。

みはらっこわくわくルーム

親子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。

〔場所〕いずれもみはらっこわくわくル
ーム(美原区役所別館1階)

〔対象〕いずれも未就学児とその保護者

▶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

〔申込〕堺市電子申請システムで利用希
望日の7日前0時から。先着各10組。当
日の予約、キャンセルは、同課窓口か
電話で受付。

▶12月の催し

▷わくわく♪冬のお楽しみ会

〔日時〕12月12日(月)14時15分～15時15分

▷親子でおはなしや音楽をたのしもう♪

〔日時〕12月13日(火)11～11時40分

▷助産師によるママの心と体のストレッチ

〔日時〕12月20日(火)10時45分～11時45分

堺市電子申請システムの申込

美原区役所子育て支
援課ホームページ
(QRコード)から。



ファミリー・サポート・センター
出張登録講習会(依頼会員)

ファミリー・サポート・センターは、子
育てを応援したい方(提供会員)と子
育ての応援を受けたい方(依頼会員)
からなる相互援助を行う会員組織で
す。保護者の外出時に子どもを預か
る、習い事や施設の送迎などを行いま
す。登録は無料。利用は有料。

〔日時〕12月22日(木)10時15分～11時45分

〔対象〕小学生以下の子どもを持つ保護
者、妊婦(美原区・東区在住の方優先)

〔場所〕美原区役所別館2階会議室

〔先着〕15組。託児あり(先着8組)。

〔申込〕12月2～15日にファミリー・サ
ポート・センターのホームページの「会
員登録講習会申込みフォーム」で【12
月22日(木)会場:美原区役所別館】を
選択して申込。

問 同センター(☎222-8066)

ファミリー・サポート・
センターホームページ
(QRコード)から。



■カミカミ・パクパク離乳食

離乳食の進め方について管理栄養士が話します。育児については保健師
が、歯みがきのポイントについては歯科衛生士が話します。

〔日時〕1月25日(水)10～10時30分 〔場所〕美原保健センター 〔¥〕無料

〔対象〕おおむね7～10カ月の赤ちゃんの保護者

〔申込〕電話かFAX、堺市電子申請システム(QRコード)から住
所、子どもの氏名、電話番号、子どもの生年月日を同センター
(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着5人。



■親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」

初めて子育てをしているお母さんと赤ちゃんのためのプログラムです。
月齢の近い子どもを育てているお母さん同士で、日ごろの悩みや、少し先の子
育てについて話をします。初めてのおでかけや仲間づくりのきっかけに、ぜひ
ご参加ください。全4回(都合の悪い日は、欠席可)の連続プログラムです。

〔日時〕1月26日、2月2・9・16日13時30分～15時30分 〔場所〕子育て支援活
動ひろば(美原区役所別館1階) 〔¥〕無料 〔対象〕令和4年8月26日～11月
26日生まれの第1子とその母親 〔申込〕12月7日9時から電話で子ども家庭
支援センター清心寮「リーフ」(☎252-3521 FAX252-3522)へ。先着10組。

■マタニティフェア

沐浴(もくよく)体験、妊婦体験、安産エクササイズ・ミニ講座、妊婦歯科検
診、塩分測定など。受付時間など詳細は、申込受付後に案内を郵送。

〔日時〕12月16日(金)13～16時30分 〔場所〕美原保健センター 〔¥〕無料

〔対象〕美原区・東区在住の妊婦とその家族

〔申込〕電話かFAX、堺市電子申請システム(QRコード)から住
所、氏名、電話番号、年齢、出産予定日、出産予定医療機関名
を12月7日までに同センターへ。先着12組。

問 美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

