

人のうごき	
人口	36,815人(1人減)
世帯数	15,143世帯(39世帯増)
人口密度	2,789人/km ²
面積	13.20km ²
令和5年5月1日推計()は前月比	

口の免疫力が健康のカギ！ 口の中を清潔に保ちましょう



口の中では、唾液に含まれるIgA(アイジーエー)という抗体が、悪い細菌やウイルスと戦っています。口の中が不潔だと、IgAによる防衛が困難になり、口や全身の免疫力が落ち、細菌やウイルスに感染しやすくなります。



歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなども使いながら、ていねいに歯みがきを行い、毎日のケアで口を清潔に保ちましょう。唾液が減ると免疫力も低下しやすくなります。口の体操を行ったり、食事の時にはしっかりとかんだりして、唾液を出しましょう。



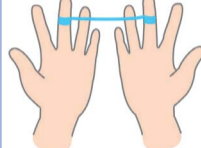
- 歯ブラシの持ち方は鉛筆をもつように
- 歯ブラシの毛先を(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあて、軽い力で小さく動かす
- 歯と歯の隙間にあった歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう
- 手鏡で確認しながら磨きましょう



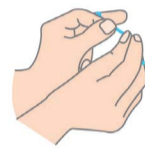
歯みがきのポイント



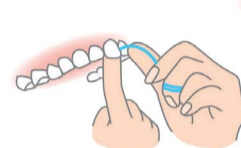
フロスにチャレンジ!!



①約50cmに切り中指に巻く



②親指と人差し指でつまみ約2cmはなす



③上下に動かし歯の側面をこする
④使用した部分をずらし、新しい場所でくり返し行う

問 美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

【第72回 全大阪よい歯のコンクール美原地区審査会】

(令和4年度3歳児健康診査を受けた幼児の中からよい歯を持つ親子が対象)
最優良親子 安藤 紗理さん、絃雫さん親子

【令和5年度 高齢者いい歯自慢コンテスト】

(80歳以上で20本以上の自分の歯を持つ方が対象)
最優秀賞：栗田 政人さん 狭山美原歯科医師会長賞：秋山 多計子さん
奨励賞：細川 勉さん、松本 毅さん

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年の標語は **「手に入れよう 歯みがきで」** **長生きチケット**

6月1～14日、美原区役所本館1階風の広場で「食育と歯と口の健康」パネル展を実施します。(アスマイルポイントの付与あり)



堺市長選挙

投票日 **6月4日(日) 7～20時**
詳しくは、広報さかい2ページ参照

期日前投票

場所 美原区役所本館5階大会議室
期間 6月3日まで
時間 8時30分～20時
(5月30日以降は21時まで)
問 美原区選挙管理委員会事務局
(☎363-9311 FAX362-7532)

4月9日執行の統一地方選挙から投票所を変更します

※投票所入場整理券に同封の案内をご覧ください。



該当の住所区域	今回の投票所
・北余部(242番地から308番地まで及び619番地から681番地までを除く)	第4投票区 北余部公民館 (美原区北余部100-1)
・小平尾 ・平尾42番地4	第8投票区 小平尾会館 (美原区小平尾233-5)
・丹上(10番地及び25番地) ・多治井	第10投票区 多治井公民館 (美原区多治井391-2)

6月5～30日 美原区役所本館 駐車場の出入口が変わります

美原区役所本館駐車場を自動ゲート式駐車場として整備するため、6月5～30日、駐車場の車の出口とバイクの出入口を変更します(図参照)。車は立体駐車場内にある出口から出庫してください。工事期間中はご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 美原区役所企画総務課
(☎363-9311 FAX362-7532)



〒587-8585 美原区黒山167-1	●ホームページ	QRコード	●Twitter	QRコード	●地域SNSピアッザ	QRコード
■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	■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 公園など ☎276-6818 FAX279-9711
■保険年金課 ☎363-9314 FAX363-0020 国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金など	■生活援護課 ☎363-9315 FAX362-0767 生活保護など	■地域福祉課 障害者福祉・高齢者福祉など ☎341-0033 FAX362-0767 介護保険など ☎363-9316 FAX362-0767	■美原消防署 火災予防など ☎362-0119 FAX363-1414	■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) 法人諸税課 ☎231-9741 FAX251-5631 (軽自動車税(種別割)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	■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					

みはら歴史博物館の催し



問 美原区黒山281
☎362-2736 FAX362-2260
メールm-rekishi@mc-mihara.jp

休館 6月5・12・19・26日
開館 9時30分～17時15分(入館は16時30分まで)

観覧料 200円(20人以上の団体またはJAF会員証などの提携カードを提示の方は160円)。中学生以下、市内在住の65歳以上、障害のある方は無料。

シリーズ講座みはら学びのすすめⅢ「世界遺産百舌鳥・古市古墳群と黒姫山古墳」

講師 藤井寺市教育委員会・福田英

日時 7月12日(水)13時30分～15時
場所 M・Cホール
定員 先着250人
¥ 無料
申込 6月2日～7月11日に直接か電話、FAX、メールで参加者の氏名、電話番号を同館へ。

美原図書館の催し



問 美原区黒山167-14
☎369-1166 FAX369-1168
メールmito@city.sakai.lg.jp

休館 6月5・6・12・19・26日 開館 10～20時(土・日曜日、祝日は18時まで)

6月のブックフェア

Table with columns: 対象 (Target), 日時 (Date/Time), 定員など (Capacity etc.). Includes events like 'おはなしのへやへ、ようこそ!' and '幼児向けおはなし会'.

移動図書館・くすのき号巡回日程表

Table with columns: 駐車場所 (Parking location), 駐車時間 (Parking time), 日程 (Itinerary). Lists various locations like 大池公園 and 木青会館前.

アルテベルの催し



問 美原区黒山167-1
☎363-6868 FAX363-0070

休館 6月12・26日 受付 9～20時

Table with columns: 講座 (Lecture), 日時 (Date/Time), 料金 (Fee), 備考 (Remarks). Lists seminars like '歴史セミナー' and 'ハワイアンフラ'.

申込方法など詳しくは同館へ。

マイナンバーカード出張申請受付



問 堺市マイナンバーカード普及促進センター
☎072-600-0181 FAX275-5766

- ・土日にも申請できます
・写真撮影無料
・カードは約2カ月後に自宅へ郵送
日時 6月24・25日10～16時45分
場所 堺市総合防災センター(美原)

区阿弥129-4)2階会議室
申込 要予約。ホームページ(QRコード)か電話で。持ち物など詳しくはホームページ参照。



みはらふれあいサマー

問 子ども育成課
☎228-7457 FAX228-8341

日時 7月23・24日(1泊2日) 美原区役所前に8時集合、18時頃帰着
行先 淡路青少年交流の家
¥ 5,000円(保険・バス代込み)
対象 美原区在住の小学5年生～中学3年生
申込 郵送(はがき)で6月22日(消印有効)までに参加者全員の住所、名前(ふりがな)、学校名、学年、電話番号を日本郵便事業(株)美原

支店留(〒587-8799 美原区黒山31-6)まで。定員35人(応募多数の場合は6月25日に抽選)。はがき1枚に3人まで申込可。



美原朝市

問 美原朝市運営委員会
☎090-2590-8866

いずれも売り切れ次第終了。マイバッグを持参。

Table with columns: 日時(6月) (Date/June), 場所 (Location). Lists market dates and locations like 美はら歴史博物館 and 美原本通り商店街.



美原区長直行便

ご意見をお待ちしています。



Large table listing various consultation services (e.g., 教育相談, 児童相談, 女性相談) with contact info and schedules.

Table for '法律相談' (Legal Consultation) with columns for district (区), consultation date (相談日), and contact info.

美原老人福祉センター便り

☎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	定員
意外と怖いサルコペニア ~いつまでも健康な体で~	LEAP-Aの 社員	6/27(火) 10時30分~11時30分	40人

申込)直接か電話で6月26日までに同センターへ。

美原保健センターだより

☎美原区黒山782-11
☎362-8681 FAX362-8676



歩行チェックで フレイル予防

☎美原基幹型包括支援センター
☎361-1950 FAX361-1960

加齢とともに、筋力の低下による転倒や骨折、衰弱が原因で介護が必要になること(フレイル)があります。外出や楽しいおしゃべり、バランスの良い食事などでフレイル予防が大切です。歩く姿をAIで解析し、転倒予防の

チェックをしませんか。
[日時]6月21日(水)10時30分~11時30分、13時30分~14時30分
[場所]ビバモール美原南インター店(美原区黒山1008)1階おまち広場
[¥]無料 直接会場へ

子育てにここご通信

☎美原区役所子育て支援課
☎363-4151 FAX341-0611

¥)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。
[場所]いずれも子育て支援活動ひろば(美原区役所別館1階)

▶1歳ママパパあつまれ!!

[日時]6月16日(金)

10~11時30分

[対象]1歳の子どもとその保護者

[申込]市電子申請システムで6月2日9時~15日。先着12組。

▶赤ちゃんあつまれ!!

[日時]6月23日(金)

①10~11時30分

②13時30分~15時

[対象]0歳の子どもとその保護者

[申込]市電子申請システムで6月9日9時~22日。先着①15組②15組。

▶大人ママあつまれ!!

[日時]6月27日(火)10~11時30分

[対象]未就学児を育てるおむね35歳以上の保護者とその子ども

[申込]市電子申請システムで6月13日9時~26日。先着15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 ▷13~16時

時間内出入り自由。直接ルームへ。

▶6月の催し

▷ファミリーひろば~パパも一緒にコンサートを楽しもう~

[日時]6月11日(日)10時30分~11時30分

▷親子で絵本タイム

[日時]6月20日(火)10時45分~11時45分

▷ベビーマッサージやふれあいあそびを楽しみましょう♪

[日時]6月28日(水)11~11時40分

市電子申請システムの申込について

美原区子育て支援課ホームページからアクセスできます。



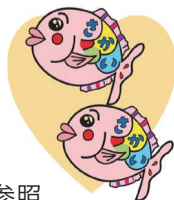
検診相談など	日時
離乳食講習会 予約制/無料 5~6カ月の子どもの保護者が対象	6月28日(水) 10:30~11:30
ハッピーエンジェル 予約制/無料 1~3カ月の子どもと保護者の自由交流の場 ①受付・育児相談 ②赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など 会場:美原区役所別館 子育て支援活動ひろば	6月9日(金) 7月14日(金) ①13:15~14:00 ②14:00~15:00 (14時からの参加可)
子どもの歯相談室 予約制/無料 歯科検診・フッ素塗布・歯科相談 フッ素塗布は1歳6カ月~3歳11カ月に1回	6月13日(火) 7月11日(火) 13:30~15:00
大人の歯科相談 予約制/無料 歯科検診と相談。妊婦も可	6月7日(水) 7月5日(水) 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	6月2日(金)・21日(水)・22日(木) 7月7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がない方が対象	6月22日(木) 9:30~11:00
風しん抗体検査 無料 市に住居登録がある20歳以上の方で、妊娠を希望する女性や妊娠している女性の同居者が対象	
HTLV-1検査 有料	
3・8・0(みはら)「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。	6月6日(火)・12日(月)・23日(金) 7月4日(火) (雨天中止) 美原保健センター9時30分集合

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(対象の方に個別通知/無料)
個別通知以外の方は、来所を控えてください。
難病に関する相談(随時/無料)

検診	対象	会場	日程
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50歳以上の喫煙指数600(1日喫煙本数×喫煙年数)以上の方。予約制。	美原保健センター	6月14日(水) 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。	美原保健センター	6月12日(月)、7月4日(火) 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。	美原保健センター	6月18日(日) 7月12日(水) 午後

6月は食育月間

毎日の食事は健康の基本であり、「さ:三食きちんと食べる」ことが大切です。また、「か:感謝して食を大切に」、「い:一緒に食べる」ことを意識してみましょう。簡単レシピや市での食育についてはQRコード参照。



みんなのチューブ

チューブ体操は、ゴムの伸縮性を負荷に利用した筋力トレーニングです。チューブ体操やリズム体操、脳トレなどを楽しく行います。

[日時]6月15日(木)10~11時30分

[場所]美原保健センター [¥]無料

[持物]飲み物、上靴、運動しやすい服装、チューブ(貸出可能)

[申込]電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着15人。



美原いきいきかみかみ百歳体操 体験講座

加齢とともに衰えやすい心身機能の健康づくりとして、おもりを使いながらゆっくり手足を動かす体操と、しっかり口を動かす口の体操を行います。

シニア世代の健康づくりの秘訣や、歯や口の健康、筋肉を維持するための食事の話もあります。

[日時]6月14・21・28日、7月5・12日

10~11時30分

[場所]美原保健センター [¥]無料

[対象]おむね65歳以上の方で美原区民の方優先

[持物]飲み物、タオル、上靴、運動しやすい服装、筆記用具

[申込]電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を、6月9日までに美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着30人。

