

# 美原



第209号  
8月号  
令和5年(2023年)

### 人のうごき

人口 36,832人(3人増)  
世帯数 15,188世帯(28世帯増)  
人口密度 2,790人/km<sup>2</sup>  
面積 13.20km<sup>2</sup>  
令和5年7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




## 健やかな生活のために

健康づくりの主体は、自分自身です。いきいきと自分らしく「元気」に生活できるように、健康増進に取り組みましょう。

**380(みはら)健康講座**  
～正しく知って予防しよう女性のガン～

地域がん診療連携拠点病院である大阪ろうさい病院の専門医が、子宮頸がんの予防と検診について話します。  
また、乳がんを経験された方の体験談や堺市がん検診の受け方についても話します。

〔日時〕8月31日(木)14～15時30分  
〔場所〕美原保健センター  
〔対象〕市内在住の方  
〔持物〕筆記用具  
〔申込〕電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)から住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。  
先着50人。




**シルバー世代の**  
**おいしい料理勉強会**

筋肉を維持するための食事の工夫について、講話と調理実演を行います。  
メニューは鶏肉のやわらか麴(こうじ)焼き、電子レンジで豚キムチ、和風ピザトースト、甘酒きな粉ミルクです。

食欲がない、食事が減ってきた方もぜひご参加ください。


〔日時〕9月8日(金)10～11時30分  
〔場所〕美原保健センター  
〔対象〕65歳以上の方(美原区在住の方優先)  
〔持物〕筆記用具  
〔申込〕8月2日から電話かFAXで、住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ。先着20人。



**380(みはら)ウェルネス大作戦**  
～私にできる健康づくり～

運動や健康チェック、食生活、口の健診を通して自分の健康を見直す教室です。健康づくりのコツを医師・歯科医師など様々な専門家が楽しくお伝えします。  
教室終了後は、「歯と口の健康」「ウォーキング」「食と健康」の3コースから選択し、さらに学びを深めることができます。

〔日時〕9月15・22・29日(金)13時30分～15時30分  
〔場所〕美原保健センター 〔対象〕おおむね74歳までで、3日間全て参加できる方 〔申込〕8月2日から電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)から住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着20人。



問 美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

## みはら芸術展 作品募集

～身近なアートを育てよう!～

10月13～15日にアルテベル(美原区黒山167-1)で開催する「みはら芸術展」に出品する作品を募集します。いずれも未発表のもので、1部門につき1作品、2部門まで。  
〔対象〕美原区在住・在勤・在学または美原区内のクラブなどで活動している16歳以上(高校生は年齢不問)の方  
〔出品料〕1作品500円(高校・大学生は無料)

募要項・申込書(美原区HPからダウンロード可)を参照。  
作品の搬入は、10月12日9～12時、アルテベル研修室および美原区役所本館5階大会議室で。  
〔申込〕申込書と出品料を持参のうえ、8月14日～9月8日に、みはら芸術展実行委員会事務局(美原区役所自治推進課内☎363-9312 FAX361-1817)へ。



▶募集する作品の部門  
▷絵画 ▷版画 ▷彫刻  
▷造形 ▷陶芸 ▷写真 ▷書  
部門の条件など詳しくは、美原区役所自治推進課から配布する応

## さとおやひろげる DAY (ららぽーと堺)

里親や児童養護施設についてご存じですか?  
里親さんや、児童養護施設出身の方、大学教授をお迎えしてのステージのほか、歌や演奏、子どもが楽しめるゲーム、相談コーナーなどを用意しています。お買い物のついでに、ぜひお立ち寄りください。

〔日時〕8月17日(木)10時30分～16時  
〔場所〕ららぽーと堺1階スタジアムコート(美原区黒山22番1)  
問 子ども家庭課(☎228-7331 FAX228-8341)






## 子育て支援に関するパネル展示

美原区内の子育て支援団体などの活動紹介パネルを展示します。教育・保育施設の各園の様子や未就学児の集うサークル・サロンの活動写真もあります。  
〔場所〕美原区役所本館1階風の広場  
〔期間〕8月28日～9月11日  
問 美原区役所子育て支援課

(☎363-4151 FAX341-0611)



|  |           |                   |  |                            |   |                         |   |
|--|-----------|-------------------|--|----------------------------|---|-------------------------|---|
| 〒587-8585 美原区黒山167-1   |           | ●ホームページ           |  | ●Twitter                   |  | ●地域SNSピアッザ              |  |
| ■企画総務課(美原区選挙管理委員会事務局) 庁舎管理、広報・広聴、相談、選挙など                         |           | ☎363-9311         | FAX362-7532  | ■美原第1地域包括支援センター 高齢者の生活支援など |   | ☎369-3070               | FAX369-3038   |
| ■自治推進課 自治会活動の支援、地域活動の振興など  | ☎363-9312 | FAX361-1817       | ■市民課 住民票・戸籍などの証明・届出、印鑑登録、マイナンバー  | ☎363-9313                  | FAX363-1586   | ■北部地域整備事務所 道路の維持、補修工事など |   |
| ■保険年金課 国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金など                                   | ☎363-9314 | FAX363-0020       | ■生活援護課 生活保護など  | ☎363-9315                  | FAX362-0767   | ■上下水道局お客様センター 水道・下水道など  |   |
| ■地域福祉課 障害者福祉・高齢者福祉など 介護保険など                                      | ☎341-0033 | FAX362-0767       | ☎363-9316  | FAX362-0767                | ■原池公園事務所 公園など   |                         | ☎276-6818   |
| ■子育て支援課 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               | ☎341-6411 | (子育て相談 ☎363-4151) | FAX341-0611  | ■美原消防署 火災予防など              |   | ☎362-0119               | FAX363-1414   |
| ■美原保健センター(美原区黒山782-11) 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 | ☎362-8681 | FAX362-8676       | ■環境業務課 生活ごみなどの収集   |                            | ☎228-7429   | FAX229-4454             |   |
| ■美原基幹型包括支援センター 高齢者の総合相談・支援、ダブルケアの相談など                            | ☎361-1950 | FAX361-1960       | ■粗大ごみ受付センター  |                            | ☎0120-00-8400   | 携帯電話からは☎06-6485-5048    |   |
| ■美原区障害者基幹相談支援センター(別館) 障害者・児に関する相談、福祉サービスに関する相談など                 | ☎361-1883 | FAX361-4444       | ■市税事務所(三国ヶ丘庁舎) 法人諸税課(軽自動車税(種別割)など)   |                            | ☎231-9741   | FAX251-5631             |   |
| ■堺市社会福祉協議会美原区事務所 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        | ☎369-2040 | FAX369-2060       | ■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             |   |

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 8月7・14・21・28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)...

鐘つき体験・平成の梵鐘を撞いてみよう

毎月第1日曜日に鐘撞き体験を開催しています。

雨天中止。1人1回限り。

日時 8月6日(日)10～15時 場所 鐘楼



わくわく科学実験教室

自由電子とイオンのなぞとき

目に見えない電子の世界を実験しながら楽しく学ぼう。

講師 菅井孝二さん 日時 8月20日(日)13時30分～15時 場所 M・Cホール...



アルテベルの催し



問美原区黒山167-1 363-6868 FAX363-0070

休館 8月14・28日 受付 9～20時

未来へ vol.3 ～華麗なるレビューの世界～

出演 元宝塚歌劇団・瀬戸内美八、紫鳳あけの、美苑えりか、元OSK日本歌劇団...

ラ教室ほか。日時 11月19日(日) 14時開演 料金 一般4,000円...

Table with 4 columns: 講座名, 講師, 日時, 料金. Includes '歴史セミナー' and '文化講座'.

講座内容や申込方法など詳しくは同館へ。

認知症

～パネル展示と講座のご案内～

問美原基幹型包括支援センター 361-1950 FAX361-1960

パネル展示

認知症・ダブルケア・介護保険・消費者被害・高齢者虐待・成年後見などについての展示です。

認知症にまつわる講座

高齢の方の権利や誰にでも起こりうる認知症に備えての講座です。講座終了後に個別相談を実施します。

Table with 3 columns: テーマ, 日時, 講師. Includes topics like '遺言書について' and '認知症について'.

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 8月7・14・21・28日 開館 10～20時(土・日曜日、祝日は18時まで)

8月のブックフェア

Table with 3 columns: 対象, 環境共生課コラボフェア「堺のいきもの知りになろう」, 日時, 備考. Includes 'おはなしのへやへ、ようこそ!'.

第22回美原図書館まつりミニ

日時 8月11日(祝日)10時30分～15時30分 無料 直接会場へ。乳幼児向けおはなし会...

読書会の案内(美原読友の会)

同じ本を読んで、感想を語り合いませんか。本は島本理生の「ナラタージュ」。

日時 8月24日(木)13時30分から 無料 直接会場へ。

移動図書館・くすのき号巡回日程表

Table with 3 columns: 駐車場所, 駐車時間, 日程. Lists various locations and dates.

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 2 columns: 日時, 場所. Lists market dates and locations.



ドレ・美原マルシェ

問美原区障害者基幹相談支援センター 361-1883 FAX361-4444

障害のある方が作業所で作った雑貨や野菜【写真】、パン、菓子などを販売します。

日時 8月9日(水)10時30分～13時 場所 美原区役所本館1階風の広場



Table for '美原区の相談' with columns for 相談種別, 時間, 場所, 電話番号.

Table for '教育相談' with columns for 相談種別, 時間, 場所, 電話番号.

Table for '法律相談' with columns for 区, 相談日, 予約開始日, 問合先.

### 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  |
|--------------|-------------|--------------------------|-----|
| 誤嚥性肺炎予防と嚥下訓練 | 近畿中央呼吸器センター | 8/22(火)<br>10時30分~11時30分 | 40人 |

申込) 直接か電話で8月21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



### 美原いきいき百歳操



| 検診・相談など   | 日時   |
|---|--|
| 離乳食講習会 予約制/無料<br>5~6カ月の子どもの保護者が対象   | 8月23日(水)<br>10:30~11:30  |
| ハッピーエンジェル 予約制/無料<br>1~3カ月の子どもと保護者の自由交流の場<br>①受付・育児相談<br>②赤ちゃん体操、骨盤体操、交流会など<br>会場:美原区役所別館 子育て支援活動ひろば | 8月18日(金)<br>9月8日(金)<br>①13:15~14:00<br>②14:00~15:00<br>(14時からの参加可)                       |
| 子どもの歯相談室 予約制/無料<br>歯科検診・フッ素塗布・歯科相談<br>フッ素塗布は1歳6カ月~3歳11カ月に1回   | 8月8日(火)<br>9月12日(火)<br>13:30~15:00   |
| 大人の歯科相談 予約制/無料<br>歯科検診と相談。妊婦も可  | 8月2日(水)<br>9月6日(水)<br>13:30~15:30  |
| 精神保健福祉相談 予約制/無料<br>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4日(金)・16日(水)・24日(木)<br>9月1日(金)<br>14:00~16:00  |
| 食生活相談/生活習慣病予防相談 予約制/無料<br>医師、保健師、栄養士による相談   |  |
| 感染症検査・相談 無料<br>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<br>市内在住で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24日(木)<br>9:30~11:00   |
| 風しん抗体検査 無料<br>市に住民登録がある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<br>どなたでも参加できます。<br>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。                                | 【今後の予定】※8月は休みです。<br>9月5日(火)・11日(月)・22日(金)、<br>10月3日(火)・27日(金)、<br>11月7日(火)・13日(月)・24日(金) |

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)

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。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。  
なお、胃がん検診は令和5年4月から市内委託医療機関での個別検診のみとなりました。委託医療機関は「堺市けんしん総合サイト」で検索できます。

堺市けんしん総合サイト



| 検診       | 対象  | 会場       | 日時  |
|----------|---|----------|---|
| 肺がん・結核検診 | 市内在住で40歳以上の方。<br>胸部レントゲン検査のみの場合は予約不要。<br>「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。<br>予約制。 | 美原保健センター | 8/29(火)、9/27(水)、<br>10/23(月)、<br>12/3(日)、<br>2/13(火)<br>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。<br>マンモグラフィ検査のみ。<br>予約制。   | 美原保健センター | 8/23(水)、9/13(水)、<br>10/3(火)、11/20(月)、<br>12/13(水)、1/22(月)、<br>2/19(月)、3/11(月)<br>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。<br>予約制。   | 美原保健センター | 9/5(火)、11/13(月)、<br>1/29(月)、3/12(火)午後   |

### 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～



☎美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)

### 指定難病患者・小児慢性特定疾病児童などのための就労相談



指定難病患者などで働きたい方・働き続けることに不安を感じている方を対象に難病相談支援員が相談に応じます。仕事のあっせんは行いません。  
[日時] 9月4日(月)10時30分~16時(1人90分以内)

[場所] 美原保健センター  
[申込] 電話かFAXで氏名、電話・FAX番号を堺市難病患者支援センター(☎275-5056 FAX275-5038)へ。先着3人。

### 児童扶養手当の現況届の提出は8月31日まで

☎美原区役所子育て支援課  
☎341-6411 FAX341-0611

児童扶養手当を受給されている方は、「児童扶養手当現況届の提出について」を送付しますので、受給者本人が現況届を8月31日までに子育て支援課へ届

けてください。  
届け出が遅れると児童扶養手当の支給が遅れたり、受給資格がなくなったりする場合があります。

### 子育てにこここ通信

☎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] 8月18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8月4日9時~17日。先着12組。

▶赤ちゃんあつまれ!!  
[日時] 8月25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8月10日9時~24日。先着各15組。

▶趣味Club『スマホでおうちフォト』  
[日時] 8月29日(火)  
10~12時



[対象] 美原区在住の子育て中の保護者

#### 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。

▶8月の催し  
▷子育て支援課保健師によるスマホと子どもの目についてのおはなし

[日時] 8月15日(火)10時45分~11時45分

▷昔のお話や歌で、世代を超えたあそびを楽しみ、交流しましょう

[日時] 8月22日(火)11~11時40分

▷わくわく絵本ひろば

[日時] 8月23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。



#### ■カミカミ・パクパク離乳食講習会

離乳食の2回食から3回食への進め方について管理栄養士が話します。また、育児について保健師が、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] 9月13日(水)10時30分~11時30分

[場所] 美原保健センター

[対象] おおむね7~10カ月の赤ちゃんの保護者

[持物] 母子健康手帳・塩分測定をご希望の方はみそ汁など50ml程度

[申込] 電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)から住所、電話番号、子どもの氏名・生年月日を同センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。



#### ■マタニティフェア

家族みんなで子育てができるよう、妊娠・出産・育児のことを一緒に学びませんか?

妊婦歯科検診や口のケアアドバイス、栄養バランスチェックもあります。

安産エクササイズがあるため、動きやすい服装で。

受付時間などの詳細は申込受付後に案内を郵送します。

[日時] 8月17日(木)13~16時30分(うち2時間程度)

[場所] 美原保健センター [対象] 美原区在住の妊婦とその家族

[持物] 母子健康手帳・歯ブラシ・水分補給用の飲み物など

[申込] 電話かFAX、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同センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着12組。

