



# 美原



| 人のうごき              |                |
|--------------------|----------------|
| 人口                 | 36,808人(10人減)  |
| 世帯数                | 15,235世帯(9世帯増) |
| 人口密度               | 2,788人/k㎡      |
| 面積                 | 13.20k㎡        |
| 令和5年12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

## 二十歳を迎える若者の門出を祝福 美原区二十歳の集い(旧成人式)

**日時** 1月8日(祝日)10時から  
※50分程度の式典を予定

**場所** アルテベルホール  
(美原区黒山167-1)

**対象** 平成15(2003)年4月2日～  
平成16(2004)年4月1日に  
生まれた方

**問** 美原区役所自治推進課  
(☎363-9312 FAX361-1817)

式典では、若者による市民憲章の朗読やメッセージ発表、恩師からのメッセージなどを行う予定です。  
当日は、案内状を持参してください。美原区以外の方(案内状のない方)も受付で申し出れば入場できます。対象者以外(家族や友人など)の方は入場できませんので、ご了承ください。  
駐車場には限りがあります。できるだけ、公共交通機関でお越しください。  
最新情報は美原区(HP)(QRコード)参照。



### 堺市博物館で「廣国神社の蔵王権現立像」を展示します

明治時代に神仏分離が行われた際、廣国神社の蔵王権現立像(江戸時代)は、太井の個人宅に移され、地域で大切に守り伝えられてきました。等身大の蔵王権現の像は珍しく貴重です。

このたび、再び同神社にまつられることを記念し、特別に展示します。迫力に満ちた姿を、ぜひご覧ください。

**日時** 1月6日～5月6日9時30分～17時15分(入館は16時30分まで)  
(1月8日、2月12日、4月29日、5月6日を除く月曜は休館)

**場所** 堺市博物館(堺区百舌鳥夕雲町2丁大仙公園内)

**料** 一般200円(160円)、高大生100円(70円)、小中生50円(30円)

※( )内は20人以上の団体料金  
※市内在住・在学の小中学生、65歳以上、障害のある方は無料(要証明書)

**問** 同館  
(☎245-6201 FAX245-6263)



### 自治会活動にご協力をお願いします



美原区自治連合協議会  
会長 田中清恵

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。また日ごろは自治会活動にご理解、ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年5月にコロナ自粛が解除となり、夏ごろから地域の催しが再開されております。11月のみはら区民まつりにも多数の方に参加いただきました。この3年間の自粛生活を通じて、人と人とのつながり・対面して交流を重ねることの大切さを改めて感じました。

美原区内の各自治会では、「安全・安心のまち」の実現のため地域でのコミュニティ活動をはじめ、地域での防災・防犯事業、環境美化事業などさまざまな活動を行っています。

特に地域の防災力向上の取組として、地震等の災害を想定した防災訓練などを行っています。災害から身を守るためには、地域で協力して身を守るという共助の考え方のもと、来るべき災害に備え、日ごろから地域に住む者同士の絆を深めておくことが重要です。ぜひ自治会の取組を知っていただき、一人でも多くの方に自治会への加入と活動のご協力をお願いいたします。

結びにあたり、美原区の皆様のご健康とご多幸を祈念しつつ、本年が皆様方にとって幸多い年になることを願い、新年のごあいさつとさせていただきます。

**問** 美原区役所自治推進課(☎363-9312 FAX361-1817)

### 1月10日は110番の日

110番は事件・事故に遭った方や目撃した方が、いち早く警察に通報するための緊急通報電話です。正しい利用をお願いします。

**問** 黒山警察署 (☎362-1234 FAX363-0895)

### 【110番の日キャンペーン】

**日時** 1月10日(水)14時から  
**場所** ららぽーと堺スタジアムコート

|   |  |                                    |                       |  |                                       |   |
|---|--|------------------------------------|-----------------------|--|---------------------------------------|---|
| 〒587-8585 美原区黒山167-1  | ●ホームページ  |                                    | ●X(旧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)<br>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<br>高齢者の生活支援など         | ☎369-3070 FAX369-3038                             |
| ■自治推進課<br>自治会活動の支援、地域活動の振興など  | ☎363-9312 FAX361-1817                          | ■市民課<br>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<br>道路の維持、補修工事など            | ☎258-6782 FAX258-6843                             |
| ■保険年金課<br>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<br>生活保護など                   | ☎363-9315 FAX362-0767 |  | ■上下水道局お客様センター<br>水道・下水道など             | ☎0570-02-1132(ナビダイヤル)<br>または☎251-1132 FAX252-4132 |
| ■地域福祉課<br>障害者福祉・高齢者福祉など<br>介護保険など                                   | ☎341-0033 FAX362-0767<br>☎363-9316 FAX362-0767 |                                    |                       |  | ■原池公園事務所 公園など                         | ☎276-6818 FAX279-9711                             |
| ■子育て支援課<br>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)<br>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<br>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<br>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<br>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)<br>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)<br>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<br>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 1月1～4・9・15・22・29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。

#### ■でかける博物館「府立弥生文化博物館 出張展示—鑄型からみる弥生時代の技術—」

弥生時代の鑄造についての資料を展示します。

日時 1月30日～3月3日9時30分～17時

場所 M・Cギャラリー

¥無料

#### ■弥生時代の鑄型と鑄造技術

「でかける博物館 府立弥生文化博物館出張展示」を鑑賞するための講座、鑄造技術・鑄型出土遺跡について紹介します。

講師 府立弥生文化博物館学芸員・高瀬裕太

日時 2月11日(祝日)13時30分～15時

場所 M・Cホール

¥無料

申込 直接か電話、FAX、メールで1月5日～2月10日に、氏名、電話番号を同館へ。先着250人。

### 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 1月1～3・15・22・29日  
※返却ポストは、1月4日9時まで利用できません。  
開館 10～20時(土・日曜日、祝日は18時まで)

#### ■1月のブックフェア

|                               |               |             |
|-------------------------------|---------------|-------------|
| ▷一般向け                         | 新しいこと始めませんか?  |             |
| ▷児童向け                         | 今日もだれかのたんじょうび |             |
| ■おはなしのへやへ、ようこそ!               |               |             |
| ▷えほんの会(絵本の会ふうせん)              | 1/6(土)        | 15:00～15:30 |
| ▷みんなあつまれ!えほんタイム               | 1/13(土)       |             |
| ▷おともなも楽しめるおはなし会(美原おはなしスプーンの会) | 1/20(土)       |             |
| ▷おはなし会(美原おはなしスプーンの会)          | 1/27(土)       | 10:30～11:00 |
| ■乳幼児向けおはなし会(エンジェル・エッグ)        | 1/11(木)       |             |

#### ■「ティーンズPOPふえすていばる」応募作品を展示

応募作品の中から高校生におすすめしたい・高校生のときに読んでおきたかった本のPOPと本を展示します。日程 2月29日まで

#### 移動図書館・くすのき号巡回日程表

| 駐車場所          | 駐車時間        | 日程         |
|---------------|-------------|------------|
| 大池公園          | 13:30～14:10 | 1/10・24(水) |
| 木青会館前         | 13:30～14:10 | 1/5・19(金)  |
| 上池公園(平尾)      | 14:20～15:00 |            |
| かいづか公園(さつき野)  | 15:20～16:10 | 1/6・20(土)  |
| 今井地区公民館       | 13:10～13:50 |            |
| 丹上公園          | 14:10～15:00 |            |
| 府営美原南余部住宅集会所前 | 15:20～16:10 | 1/14・28(日) |
| 東初芝中央公園       | 14:40～15:40 |            |

### アルテベルの催し



問 美原区黒山167-1  
☎363-6868 FAX363-0070

休館 1月1～4・22日 受付 9～20時

| テーマ                   | 講師           | 日時                  | 料金    |
|-----------------------|--------------|---------------------|-------|
| 歴史セミナー「1333年の建武新政と河泉」 | 郷土史研究家・檜本多加三 | 1/27(土) 10:30～12:00 | ¥700円 |
| カメラ・スマホの上手な写し方        | 写遊会みはら・平井龍三  | 2/10(土) 10:00～12:00 | ¥500円 |

申込方法など詳しくは同館へ。

### 高齢者の自立をめざした介護を学ぶ 赤十字健康生活支援講習

問 美原区役所自治推進課  
☎363-9312 FAX361-1817  
メールmijishin@city.sakai.lg.jp

高齢の方の自立をめざした介護や地域での支援、高齢期を健康に過ごすために役立つ知識を学びます。

日時 1月29日～3月4日の月曜日、13時30分～16時(2月12日(休日)は除く。初日と最終日は16時30分まで)

場所 美原区役所本館

対象 美原区在住の15歳以上の方

¥無料

申込 直接か電話、FAX、郵送、メールで住所、氏名(ふりがな)、日中に連絡の取れる電話番号、「健康生活支援講習希望」と記載して1月19日(消印有効)までに美原区役所自治推進課(〒587-8585 美原区黒山167-1)へ。抽選35人。

### もしもの時に備えて人生会議をしませんか? ~あなたが望む医療やケア~

問 美原基幹型包括支援センター  
☎361-1950 FAX361-1960

もしもの時に備えて、自身が希望する医療ケアにつながるよう話し合い、共有することを「人生会議」といいます。まずは身近な家族や信頼できる人と語り合ってみませんか。自分の気持ち

を整理するエンディングノートも定期的に見直してみましょう。詳しくは厚生労働省(HP)(QRコード)参照。



### 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、パン、菓子【写真】などを販売します。マイバッグを持参。

日時 1月17日(水)10時30分～13時

場所 美原区役所本館1階風の広場



### 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。

| 日時                    | 場所                    |
|-----------------------|-----------------------|
| 1/6(土) 10:00～12:00    | みはら歴史博物館(美原区黒山281)    |
| 1/13・27(土) 9:30～11:30 | 美原区役所本館1階風の広場         |
| 1/20(土) 10:00～12:00   | 美原本通り商店街(美原区北余部45-12) |

### 区民と楽しむ 美原ボランティアまつり

問 社会福祉協議会美原区事務所  
☎369-2040 FAX369-2060

朗読やオカリナ演奏などのステージ発表【写真】や絵手紙などの各種体験など、大人から子どもまで楽しめます。

スタンプラリーに参加された方を対象に、お楽しみプレゼント会を実施します。



日時 1月27日(土)10～14時30分  
場所 美原総合福祉会館(美原区黒山782-10)

#### ▶ボランティア活動パネル展

地域のボランティア活動などを紹介します。

日程 1月22～26日

場所 美原区役所本館1階風の広場 ¥無料 直接会場へ

| 美原区の相談                      | 無料 | 12:00～12:45と祝休日は休み | 他区も含めた日程はこちら   |
|-----------------------------|----|--------------------|--|
| 市民相談・人権相談(日常生活での問題や人権の問題など) | ☎  | どの区でも              | 月～金 9:00～17:00 美原区役所企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532                      |
| 行政相談(国の行政全般についての苦情、要望など)    | ☎  | どの区でも              | 2/19 14:00～16:00 (場所)美原区役所企画総務課 (問)市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444       |
| 人権擁護委員による人権相談               | ☎  | どの区でも              | 1/10 14:00～16:00 (場所)美原区役所企画総務課 (問)ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070  |
| 行政書士による相談                   | ☎  | どの区でも              | 2/26 10:00～12:00 予約は2/20 9:00から先着4人 美原区役所企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532 |
| 交通事故相談                      | ☎  | どの区でも              | 月・火・木・金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844                  |
| 登記・測量相談                     | ☎  | どの区でも              | 第2水 13:00～16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844                 |

|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| 教育相談(小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど) | ☎ | 月～金 9:00～17:00 美原区役所企画総務課 専用☎340-5511 FAX362-7532                   |
| 児童相談(子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)    | ☎ | 月～金 9:00～17:30 美原区役所子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611                    |
| ひとり親相談※1                      | ☎ | ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00                            |
| 女性相談※2(離婚、配偶者からの暴力、生活など)      | ☎ | ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。                                   |
| 子育て相談※3(子どもとの関わり、健康・成長・発達など)  | ☎ | ※3 子育て相談 ☎363-4151  |
| 労働相談(解雇・賃金に関するトラブルなど)         | ☎ | 1/16 12:45～15:45 (場所)美原区役所企画総務課 (申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816     |
| 就労相談(求人情報の提供、就職活動のサポートなど)     | ☎ | 水 14:00～16:00 (場所)美原区役所企画総務課 (申込)ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771 |
| 生活・仕事相談(くらしや仕事での困りごとなど)       | ☎ | 火 9:30～17:00 (場所)社会福祉協議会美原区事務所(美原区役所内) ☎225-5659 FAX222-0202        |

| 法律相談                        | 要予約                      | どの区でも     | 25分以内     | 区         | 堺区        | 中区        | 東区        | 西区 | 南区 | 北区 | 美原区 |
|-----------------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----|----|----|-----|
| 場所                          | 区役所企画総務課(西・南区役所は総務課)     |           |           |           |           |           |           |    |    |    |     |
| 時間                          | 13:00～16:00(美原区は15:00まで) |           |           |           |           |           |           |    |    |    |     |
| 予約                          | 9:00から先着各6人(美原区は4人)      |           |           |           |           |           |           |    |    |    |     |
| ※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り) |                          |           |           |           |           |           |           |    |    |    |     |
| 相談日                         | 月・水・金                    | 火・木       | 水・金       | 金・火       | 月・水       | 木・月       | 木         |    |    |    |     |
| 予約開始日※                      | 相談日の前日                   | 直前の月曜日    | 直前の火曜日    | 直前の木曜日    | 直前の金曜日    | 直前の水曜日    | 直前の月曜日    |    |    |    |     |
| 問合先                         | ☎228-7403                | ☎270-8181 | ☎287-8100 | ☎275-1901 | ☎290-1800 | ☎258-6706 | ☎363-9311 |    |    |    |     |

### 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  |
|---------|----------------|------------------------|-----|
| 認知症を知ろう | 美原第一地域包括支援センター | 1/23(火)<br>10:30~12:00 | 40人 |

申込) 直接か電話で1月22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



| 検診・相談など  | 日時   |
|--|--|
| <b>離乳食講習会</b> 予約制/無料<br>5~6カ月の子どもの保護者が対象   | 1月24日(水)<br>10:30~11:30  |
| <b>ハッピーエンジェル</b> 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 | 1月19日(金)<br>2月9日(金)<br>①13:15~14:00<br>②14:00~15:00<br>(14時からの参加可) |
| <b>子どもの歯相談室</b> 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<br>1歳6カ月~3歳11カ月に1回                                     | 1月9日(火)<br>2月13日(火)<br>13:30~15:00                                 |
| <b>成人の歯科相談</b> 予約制/無料<br>歯科検診と相談。妊婦も可  | 1月10日(水)<br>2月7日(水)<br>13:30~15:30                                 |
| <b>精神保健福祉相談</b> 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   | 1月5日(金)・17日(水)・25日(木)<br>2月2日(金)<br>14:00~16:00                    |
| <b>食生活相談/生活習慣病予防相談</b> 予約制/無料<br>医師、保健師、栄養士による相談   |  |
| <b>感染症検査・相談</b> 無料<br>HIV、梅毒、クラミジアのセット検査です。  |  |
| <b>肝炎ウイルス検査</b> 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   | 1月25日(木)<br>9:30~11:00   |
| <b>風しん抗体検査</b> 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、妊娠を希望する女性・妊娠している女性の同居者が対象                                 |  |
| <b>HTLV-1検査</b> 有料   |  |
| <b>3・8・0(みはら)「歩こうデー」</b> 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。                                | 1月15日(月)・26日(金)<br>2月6日(火)・19日(月)<br>美原保健センターロビー9時30分集合。<br>雨天中止。  |

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  | 今後の日程                                       |
|----------|---|---|
| 肺がん・結核検診 | 市内在住で40歳以上の方。<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。胸部レントゲン検査は予約不要。「たん」の検査のみ予約制。 | 2月13日(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。マンモグラフィ検査のみ。予約制。   | 1月22日(月)、<br>2月19日(月)、3月11日(月)<br>午前か午後かを選択 |
| 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。   | 1月29日(月)、<br>3月12日(火)<br>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~

**おいしい調理講習会~たんぱく質&カルシウムたっぷり料理~**  
健康長寿のための食事の工夫について、話と調理実習を行います。食欲が落ちている方、体重が減ってきた方もぜひご参加ください。  
日時) 2月16日(金)10時30分~13時 (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) エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具  
¥)無料 (申込) 1月4日から電話か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12人。

### 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

☎堺市難病患者支援センター  
☎275-5056 FAX275-5038

難病患者支援センターの難病相談支援員が相談に応じます。  
日時) 1月18日(木)10時30分~16時(1人90分以内)  
場所) 美原保健センター  
対象) 指定難病患者等で働きたい・働

き続けることに不安を感じている方  
申込) 電話かFAXで氏名、電話・FAX番号を1月17日までに☎へ。  
先着3人。  
詳しくは市HP(QRコード)参照。

### 子育てにここにご通信

☎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

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)  
▶赤ちゃんあつまれ!!  
日時) 1月26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1月12日9時から。先着各15組。  
詳しくは美原区HP(QRコード)参照。



#### 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) 1月23日(火)10時15分~11時45分(託児は10時から)  
対象) 小学生以下の子どもを持つ保護者、妊婦、妊婦のパートナー※美原・東区在住の方優先

場所) 東区役所2階201会議室  
定員) 12組。託児あり(先着8人)。  
申込) 1月5~12日にファミリー・サポート・センターHP(QRコード)の「会員登録講習会申込みフォーム」で【1月23日(火)会場:東区役所】を選択して申込。  
☎同センター(☎222-8066)

#### 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。  
▶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。  
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  
▶1月の催し  
▷ママの健康についてのおはなし  
日時) 1月16日(火)10時45分~11時45分  
▷身近な材料で簡単なコマ作り  
日時) 1月23日(火)11~11時40分  
▷親子でおはなしや音楽をたのしもう♪  
日時) 1月29日(月)11~11時40分

#### ■カミカミ・パフパフ離乳食講習会

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。希望者には試食があります。  
育児について保健師が、歯みがきのポイントについて歯科衛生士が話します。  
日時) 1月31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、塩分測定を希望する方はみそ汁など50ml程度  
¥)無料 (申込) 電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)で住所、電話番号、子どもの氏名・生年月日を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。

#### ■380健康講座~ヨガ&ストレッチ~

ヨガインストラクターがヨガ&ストレッチの指導を、美原保健センター職員が健康づくりについて話します。心地よく体を動かし、健康づくりに取り組んでみませんか。  
日時) 1月24日(水)13時30分~15時15分 (場所)美原保健センター  
対象) おおむね40~74歳の方 ¥)無料  
持物) ヨガマットかバスタオル、水分補給できるもの  
申込) 1月4日から電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)で住所、氏名、電話番号、生年月日を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着30人。



#### ■こもれびひろば

「子どもとのかかわり方が分からない」「今後のこどもの園での生活が不安」などの心配がある方へ、こもれびひろばでお話をしてみませんか。  
日時) 2月15日(木)13時30分~15時30分(14時まで入室可能)  
場所) 美原保健センター ¥)無料  
対象) 子どもが幼稚園やこども園などに通園中で、発達の心配があり、親子のかかわり方を知りたい保護者※美原区在住の方優先  
申込) 電話かFAX、市電子申請システム(QRコード)で、住所、氏名、電話番号などを美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着8人。