



美原



第219号
月号
令和6年(2024年)

人のうごき

人口 36,691人(14人増)
世帯数 15,330世帯(50世帯増)
人口密度 2,780人/㎢
面積 13.20㎢
令和6年5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



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です



口は話す、たべる、表情を作るなど様々な機能があります。
口は食べ物が入る入口です。この機会に食習慣と一緒に歯や口の健康について考えてみましょう。
かかりつけ歯科医での定期検診やプロフェッショナルケアを受け、歯や口の健康を保つことが大切です。



6月は食育月間です。健康な歯で、3食よく噛んで食べましょう。

朝食を毎日食べていますか？

☆朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

- ・栄養バランス ・生活リズム ・心の健康 ・学力や学習習慣
- ・体力 に関係しています。

まずは簡単な食事から、
毎日食べるようにしましょう。



食育と歯と口の健康パネル展を 区役所1階の風の広場で行います。

(アスマイルポイントの付与あり)

〔日時〕6月3～14日 14日は16時まで



「第73回全大阪よい歯のコンクール美原地区審査会」、 「高齢者いい歯自慢コンテスト」が開催されました。

「全大阪よい歯のコンクール美原地区審査会」

(令和5年度3歳児健康診査を受けた幼児でよい歯を持つ親子が対象)

最優良親子:本並 菜摘さん、瑛汰さん親子

「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:上東 律子さん

問 美原保健センター (☎362-8681 FAX362-8676)

みはらふれあいサマ〜

問 子ども育成課 (☎228-7457 FAX228-8341)

〔日時〕7月26・27日(1泊2日)

美原区役所前に当日8時集合、帰着は18時頃予定

〔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19日(必着)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(〒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22日に抽選。後日郵送にて連絡)。はがき1枚につき3人まで申込可。



のびやか健康館

〔場所〕のびやか健康館(北区金岡町2760-1)

〔¥〕1,100円 〔対象〕16歳以上

〔持物〕

- ①:飲み物、タオル、運動しやすい服装、室内用シューズ(凹凸のないシューズ)
- ②:飲み物、水着、スイミングキャップ、バスタオル
- ③:飲み物、タオル、運動しやすい服装、室内用シューズ(凹凸のないシューズ)

〔申込〕6月3日11時から直接か電話で同館へ
(☎246-5051 FAX246-5041)

①、②は各クラス先着5人。③は先着2人

トレーニング教室体験会

	日付	時間
①アスレチック トレーニング ～NOBI～	6月4・11・ 18・25日	21:20～ 22:20
②アクア トレーニング 体験会	6月4・11・ 18・25日	12:15～ 13:00
	6月7・14・ 21・28日	11:30～ 12:15
③ヨガホイール	6月16日	13:00～ 14:00

美原区役所

〒587-8585 美原区黒山167-1

●ホームページ



●X(旧Twitter)



●地域SNSピアッツァ



●Instagram



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

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

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

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 公園など ☎276-6818 FAX279-9711
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)

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

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

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
めぞう 元気百才! ～食から始める認知障害対策～	大阪ガスグループ 福祉財団	6/25(火) 13:30～15:00	先着 45人

動きやすい服装で、飲み物をお持ちください。

申込 直接か電話で6月24日までに同センターへ。

美原保健センターだより

☎362-8681 FAX362-8676
場所 美原区黒山782-11



検診・相談など	日時
離乳食講習会 予約制／無料 5～6カ月の子どもと保護者が対象	6月26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・歯科相談(中学生以下) フッ化物塗布 (1歳6カ月～4歳未満に1回)	6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。 特に妊産婦の方の受診をおすすめします。	6月5日(水) 7月3日(水) 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。	6月7日(金) 午後 年間予定は市ホームページ、美原保健センター窓口で確認できます。
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7日(金)、19日(水)、27日(木) 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	
肝炎ウイルス検査 無料 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	6月27日(木) 9:30～11:00
風しん抗体検査 無料 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	
HTLV-1検査 有料	

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 胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回、肺がん・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。個別検診の委託医療機関は「堺市けんしん総合サイト」で検索できます。 美原保健センターでは次の日程で集団検診を実施します。いずれも無料。 集団検診の年間予定は市ホームページ、美原保健センター窓口で確認できます。	堺市けんしん総合サイト
--	-----------------

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。 「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。	6月12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。	6月24日(月) 午前か午後かを選択できます。
子宮頸がん検診	市内在住で20歳以上の偶数年齢の女性。予約制。	6月16日(日) 午後

■多胎の会

双子や三つ子等を妊娠中・子育て中の方が集まって、おしゃべりや情報交換ができる会を開催します。多胎児ならではのお話をして、ほっとできる時間、楽しい時間を過ごしましょう。

日時 7月10日(水)10～11時30分 場所 美原保健センター

対象 美原区在住の就学前の多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の方

¥ 無料 持物 飲み物、お子様に必要なもの(おむつ、ミルク、バスタオル等)

申込 電話かFAXで参加される方の氏名、お子様の年齢、住所、電話番号を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。

子育てにこここ通信

☎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)

申込 いずれも市電子申請システムで。詳しくは美原区(HP)(QRコード)参照。



催し名	日時	対象	申込開始日
1歳ママパパあつまれ!! 【写真左下】	6/21(金) 10:00～11:30	1歳の子どもとその保護者	6/7 9:00～先着12組
大人ママあつまれ!!	6/25(火) 10:00～11:30	未就学児を育てるお母さん35歳以上の保護者とその子ども	6/11 9:00～先着15組
赤ちゃんあつまれ!! 【写真右下】	6/28(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	0歳の子どもとその保護者	6/14 9:00～各先着15組



みはらっこわくわくルーム(美原区役所別館1階)

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。

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。

対象 未就学児とその保護者



▶6月の催し

催し名	日時
ファミリーひろば～パパも一緒に～ 人形劇団シャボン玉が来ます!	6/16(日) 10:30～11:30
梅雨のジメジメ時期はお片付けでスッキリ!	6/18(火) 10:45～11:45
ベビーマッサージやふれあいあそびを 楽しみましょう♪	6/25(火) 14:00～14:40

■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する筋力トレーニングです。地域で活動されているチューブ体操グループのリーダーが前に立ち、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。チューブ体操未経験の方も気軽にご参加ください。

日時 6月20日(木)10～11時30分 場所 美原保健センター ¥ 無料

持物 飲み物、タオル、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。



■40代からのカラダ革命～健康的なLifestyleのススメ～

代謝を上げる簡単な体操や、バランスのよい食事、歯と口の健康について楽しく学びます。基本コースの後に「歯と口の健康」「食と健康」の2コースから選択し、学びを深めます。運動制限や食事制限がある方は、医師にご相談のうえ、参加をご検討ください。

日時 ▷基本コース

6/21(金)	13時30分～15時30分
6/28(金)	10～13時
7/5(金)	13時30分～15時30分



▷歯と口の健康コース 7月18日(木)、25日(木) いずれも午後

▷食と健康コース 7月19日(金)午後、31日(水)午前

場所 美原保健センター

対象 おおむね74歳までで基本コース3回すべてに参加できる方(美原区にお住まいの方、令和4・5年度の380ウェルネス大作戦に参加されていない方が優先) ¥ 無料

申込 受付中。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、年齢を美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)へ。先着20人。

