で妊産婦をケア

人と人・地域とのつながり

「ママのからだとこころのケア教室」参加者募集中

インスタグラム開設！
TAKAISHI_MAMAKENKO

問合先　☎健幸づくり課（267）1161

オンラインで気軽に参加

オンラインは、参加するのに子どもの準備をしなくていいし、子どもが泣いても画面を切って途中退出できるので、気軽に参加できました。でも、オンラインだけではどんな人が参加しているのかわからないので、オンサイトもあるのは嬉しかったです。

ママたちに聞きました。教室に参加してみた感想はどうでしたか？

外にでるきっかけに

子どもの成長で不安に思うことがありましたが、助産師さんや参加したママたちに相談できて安心できました。初めて参加した時は、久しぶりに人がいる場所に来たという感覚で、自分の中での社会復帰でした。妊産婦さんにオススメです！

運動指導士によるヨガやストレッチなどでからだを整え、助産師を交えた交流会では、子育ての悩みの相談会も実施しています。教室は、自宅などから ZOOM で参加できるオンライン教室と、会場に集まって参加するオンサイト教室の 2 つから選ぶことができ、両方に参加することも可能。妊娠中～産後 3 年未満で、興味がある方は是非ご利用ください。

教室の案内・申込みはこちらから

問合先　母子健康センター
☎（261）0335

いつも元気に！

健*康*だより

9月10日～16日は自殺予防週間

悩みをかかえてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、ご相談ください。

■こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570（064）556
※毎週月曜日から金曜日までの午前9時30分～午後5時、夜間相談は午後6時30分～10時30分

■大阪府こころのほっとライン
こころの健康に関する相談にLINE（文字チャット）でお応えします。
※毎週水・土・日曜日の午後5時30分～10時30分

「友だち登録」をしてください
▲携帯電話用QRコード

風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

～無料クーポン券をご利用ください～

4月1日生まれの男性

受付時間　午前9時～11時30分
場所　右記表をご参照ください。
対象　昭和37年4月2日～昭和54年

健診日	会場
10/16(日)	総合保健センター
10/26(水)	総合保健センター
10/27(木)	アプラたかいし
11/1(火)	総合保健センター
11/23(祝)	アプラたかいし
1/29(日)	市役所別館
2/20(月)	総合保健センター
3/21(祝)	アプラたかいし

持ち物　身分証明書、無料クーポン券

風しん予防接種を受ける機会がなかった男性を対象とする、無料の接種事業の実施期間が3年間延長されました。以前にお配りしたクーポン券は、令和5年3月末まで引き続き使用できます。再発行をご希望の方はお問い合せください。

問合先　地域包括ケア推進課

健診・相談

問合先　☎地域包括ケア推進課☎（267）1160

名称	日程	時間	内容
1歳7か月児健診	9/27	対象者には別途通知します	対象は2021年2月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	10/5		対象は2020年4月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	9/16		対象は2019年3月生まれ。朝一番の尿を採ってお持ちください。
離乳食講習会	10/4	13:00～14:00	対象は4～6か月児の保護者（要予約） 場所：総合保健センター、申込：地域包括ケア推進課☎（267）1160
あれこれ相談	随時	―	妊娠から子育てに関する相談（電話相談可）
健幸づくり教室（説明会）	9/21	16:00～17:00	【月2回コース】場所：中央公民館、申込：スマートウェルネス推進班☎（267）1161
	随時	―	【週1回コース】場所・申込：スポラたかいし☎（267）1223・カモンたかいし☎（263）2622
プレパパママのためのマタニティクラス（両親学級）	9/28	10:30～	内容：妊娠・出産・産後の過ごし方 場所：母子健康センター 申込：前日までにあれこれ相談ステーション☎（275）6494
市民健康相談	随時	―	生活習慣病、食生活などに関する相談、禁煙サポート、その他健康に関する相談。
ささえあいの集い	9/13・20・27、10/4	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更になる場合があります。

和泉保健所より

☎0725（41）1342　JR和泉府中駅北東徒歩約7分

●HIV・クラミジア・梅毒について
①検査：第2・第4水曜日の9:30～11:00
②相談：平日の9:00～17:00

●骨髄バンクドナー登録申込窓口
（電話・和泉保健所web予約制:http://www.pref.osaka.lg.jp/izumihoken/bankdona/）

●こころの健康相談（電話予約制）
こころの病気、依存症関連、ひきこもり等についての相談。

希望される方は和泉保健所までご連絡ください。プライバシーは厳守します。

休日診療

☎（265）5171
市立診療センター内

診療時間　日曜・祝日の午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
受付時間　午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで
診療科目　内科・小児科