

いつも元気に！

健康だより

食生活改善推進協議会

かんたんヘルシークッキング

日時 12月4日(水)午前10時～午後1時

場所 総合保健センター

対象 市内在住の18歳以上

募集 12人(先着順)

料金 900円(保険料含む)

内容 食に関する講話・調理実習

献立 クリスマスをヘルシーに！ペ

ンネ、チキンの赤ワイン煮、焼き野

菜のグリーンソース、コーヒー

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

精神保健家族教室

病気のことを知りたい、調子が悪い時にどのような対応をしたらよいか分からないなど、家族の不安や困りごと・悩んでいることなどを一緒に学びませんか。

日時 11月12日(火)午後2時～午後

4時

場所 和泉保健所(3階)

対象 大阪府和泉保健所管内(泉大

津市・和泉市・高石市・中岡町)在住の

統合失調症の方のご家族など

タオル、マスク

申込・問合せ 11月18日～29日に

Webまたは健幸増進課へ

電話申込 ☎(275)6381

※健幸ポイント(100ポイント)がつきます。



募集 20人(定員超過の場合、連絡を

します)

内容 ①心を支える訪

問看護 ②精神的サポート

の実際 ③紙芝居と当

事者体験談 ④家族会の紹介

申込 11月12日までに電話またはW

eb申込

問合せ 和泉保健所精神保健福祉チ

ーム ☎0725(41)1330



健診・相談

名称	日程	時間	内容	問合せ先
1歳7か月児健診	11/26	対象者には別途通知します	対象:2023年4月生まれ。	こども家庭課 ☎(267)1160
2歳6か月児歯科健診	12/4		対象:2022年6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	11/15		対象:2021年5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	12/3	13:00～14:15	対象:4～6か月児の保護者(要予約) 場所:総合保健センター 申込:前日までにこども家庭課へ電話または11月26日までにWeb申込▶	こども家庭課 ☎(267)1160
プレパパママのためのマタニティクラス(両親学級)	11/27	13:30～14:30	内容:妊娠中・産後の食事について 場所:市役所別館 申込:前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275)6494または11月20日までにWeb申込▶	
健幸づくり教室(見学等)	随時	15:30～17:00	【月2回コース】場所:中央公民館、申込:健幸増進課 ☎(267)1161 【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	健幸増進課 ☎(267)1161
ささえあいの集い	11/12・19・26、12/3	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。場所:総合保健センター	
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。	

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
検査と相談:第2・第4水曜日の9:30～11:00
- こころの健康相談(電話予約制)
こころの病気、依存症関連、ひきこもり等の相談。
- 11月14日は世界糖尿病デーです。
これを機に、普段の食生活を見直し、適度な運動週間を心掛けましょう。

- ノロウイルス食中毒を予防しよう!
石鹸でしっかり手洗いの、カキなどの2枚貝の生食をしない、調理器具類は、熱湯または家庭用塩素系漂白剤で消毒する。
☎0725(41)1382
- 骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web(予約制)▶



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