

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 1月22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 800円(保険料含む)

内容 食に関する講話・調理実習

献立 ご飯、切干大根のハンバーグ
と人参のつけ合わせ、リンゴとかぶ
のポトフ風、きゅうりとトマトのサ

フードボランティアセミナー

食生活や健康づくりについて学びませんか？

場所 総合保健センター

対象 市内在住の18歳以上(以前に
教室を修了された方は参加できませ

ん。)

募集 12人(先着順)

料金 無料

持物 筆記用具(初回)

申込・問合先 1月16日



1月23日にWebまたは健幸増
進課へ電話申込 ☎(275)6381

	日時	主な内容
第1回	1月29日(水) 10時～12時	バランスのいい食事、ここがポイント！ 野菜たっぷりヘルシー食生活
第2回	2月12日(水) 10時～12時	スマートな大人の“おやつ術” バランスのいい献立作りにチャレンジ
第3回	2月26日(水) 10時～12時	減塩のポイント～うす味を体験しよう～ 初心者でも大丈夫！栄養価の計算をしてみよう
第4回	3月12日(水) 10時～12時	コンビニや外食メニューの賢い選び方 これからの健康づくりについて 他

※修了には、4回中3回以上の出席が必要です。修了後は地域のボランティアとして活躍できます。
※申込人数が5人未満の場合、開催中止。

ツパリサラダ、コーヒー
持ち物 エプロン、三角
巾、手拭きタオル、マス
ク
申込・問合先 1月14日～17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。



健診・相談

名称	日程	時間	内容	問合先
1歳7か月児健診	1/28	対象者には 別途通知します	対象:2023年6月生まれ。	
2歳6か月児歯科健診	2/5		対象:2022年8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	1/17		対象:2021年7月生まれ。朝一番の尿を採ってをお持ちください。	
離乳食講習会	2/4	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 1月28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)	1/22	13:30～14:30	内容:赤ちゃんのお世話 (だっこ、おむつ交換、沐浴など) 場所:市立母子健康センター 申込:前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275)6494または1月15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	健幸増進課 ☎(267)1161
ささえあいの集い	1/14・21・28、2/4	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・4水曜日の9:30～11:00

●生食用カキにも注意!

生食用として売られているカキであっても、ノロウイルスが付着していることがあります。食中毒予防のためには、カキの中心部が90℃、90秒以上になるように加熱調理しましょう。

●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。

●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