

いつも元気に！

健康*
健康*
だより

パパのための沐浴クラス

日時 3月2日(日)①午後1時～2時②午後2時30分～3時30分

場所 市立母子健康センター

対象 これからパパ・ママになる方、すでになっている方で沐浴体験を希望される方

内容 沐浴、だっこ、おむつ交換、妊婦体験など

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物(必要な方)

募集 各7組(先着順)

申込・問合先 2月17日～2月25日 午後5時30分までにあれこれ相談ス

アニサキスによる食中毒が多発しています！

アニサキスが寄生しているサバ、サンマ、イカ、カツオなどを生で食べると、アニサキスが胃壁や腸壁に刺さり、激しい痛みや嘔吐などの症状が出る場合があります。酢締め、塩漬、醤油やわさびではアニサキスは死にません。

この食中毒の有効な予防方法は、

テーションへ電話申込 ☎(275) 6494 または Web 申込



- ① 食材が新鮮なうちに内臓除去
 - ② アニサキスがいまいいか目視確認
 - ③ 加熱70℃以上なら瞬時、60℃なら1分
 - ④ 冷凍(マイナス20℃で24時間以上)です。
- 問合先** 和泉保健所 ☎0725(4) 11342

健診・相談

名称	日程	時間	内容	問合先
1歳7か月児健診	2/25	対象者には別途通知します	対象:2023年7月生まれ。	
2歳6か月児歯科健診	3/5		対象:2022年9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	2/21		対象:2021年8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	3/4	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2月25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)	2/26	13:30～14:30	内容:妊娠中・産後の食事について 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2月19日までにWeb 申込 ▶	
健幸づくり教室(説明会)	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	2/18・25、3/4	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

●骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web(予約制) ▶



●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。

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