

## フードボランティアセミナー

「食事に気をつけたいけど、どうしたら良いの？」そんな疑問をお持ちの方は必見！食生活や健康づくりについて学ぶチャンスです。一緒に楽しむ「食を通じた健康づくり活動」に参加しませんか？

場所 総合保健センター

参加費 無料



対象 市内在住で18歳以上の方

持ち物 筆記用具

※以前に教室を修了された方は参考できません。

申込・問合先 12月16日～1月6日

募集 16人(先着順)※5人未満の場合中止

にWeb申込または

健幸増進課☎(275)6381へ電話申込



日時	1/14(水) 10:00～12:00	1/28(水) 10:00～12:00	2/25(水) 10:00～12:00	3/11(水) 10:00～12:00	※修了には、4回中3回以上の出席が必要。 修了後は地域のボランティアとして活躍できます。
内容(予定)	・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 ・スマートな大人の“おやつ術” ・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 ・コンビニや外食メニューの賢い選び方 他				

## 12月は大阪府献血推進月間

寒さが厳しくなる冬季は、体調を崩すことが多いことから例年献血へのご協力が得られにくくなります。また、年末年始も控えており輸血を必要とする患者さんの元へ血液を安定的にお届けするには、皆さまの献血へのご協力が不可欠です。どうかより一層のご協力をお願いします。

対象 男性17歳・女性18歳以上の方(400ml献血へのご協力をお願いしています。)65歳から69歳までの間については、60歳から64歳までの間に採血されたことがある方が対象です。

問合先 大阪府赤十字血液センター献血推進課  
☎0120(32)6759(平日9時～17時30分)

## 麻しん風しん予防接種について

風しんは感染しても比較的軽くすみますが、まれに重篤な合併症を起こすこともあります。風しん抗体を持っていない妊娠中の方が感染すると胎児にも感染し、胎児に先天性の障がいがでることがあります。対象時期をのがしますと無料(公費負担)で接種することができず、全額自己負担になります。

対象 1期:1歳～2歳のお誕生日の前日までの市民  
2期:平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの市民(2期の接種期限は令和8年3月31日まで)

場所 市内指定医療機関

持物 母子健康手帳・予診票  
(お持ちでない方はこども家庭課でお渡します)

問合先 こども家庭課☎(267)1160

## 健康増進活動・健診のお知らせ

名称	日程	時間	備考	申込・問合先
ささえあいの集い	12/16・1/13	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	健幸増進課 ☎(267)1161
ふれあい元気クラブ	月2回程度	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。	
がん検診・特定健診	12/12・16・18 1/9	お問い合わせください	12月12日(女性のための5がんセット検診/特定健診)・12月16日(胃肺大腸)・12月18日(乳子宮大腸)・1月9日(胃肺大腸) ※日程により検診の種類・会場が異なります。	健幸増進課 ☎(275)6381

## 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水曜日の9:30～11:00

### ●骨髄バンクドナー登録申込み窓口

電話・和泉保健所webで受付▶

### ●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。



### ●「新鮮だから安全」は間違い!

新鮮な鶏肉ほどカンピロバクター属菌(食中毒菌)に汚染されています。鶏肉は、鳥刺しやタタキではなく、よく焼いて食べましょう。

## 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

