

いつも元気に！

健康だより

セアカゴケグモにご注意を！

見つけたら…素手で捕まえたり、触ったりしないで駆除する。

駆除の方法…クモは踏みつぶすか市販の殺虫スプレー（クモ用またはゴキブリ用）を噴霧する。卵のうは、踏みつぶすか焼却する。

もし、かまれたら…患部を流水でよく洗い、早く病院で治療する。可能であればクモは殺して、病院に持っていく。

問合先 環境政策課

☎ (275) 6266

パパのための沐浴クラス

日時 9月4日（日）1部：午後1時～2時、2部：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・ママになる方で沐浴体験を希望される方

募集 各7組（先着順）

内容 赤ちゃんのお世話について・

沐浴・着替え・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）

申込・問合先 8月15日からあれこれ相談ステーション（電話申込可）

☎ (275) 6494

みんなで「V.O.S.」をはじめよう！

「V.O.S.（野菜たっぷり・適塩・適塩）メニュー」を選んで、食べて、健康的な毎日を過ごしましょう。府ホームページでは、簡単V.O.S.レシピ、惣菜や食材セットを紹介して

います。（<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozokuri/vosstart>）

問合先 和泉保健所

☎ 0725（41）1342

健診・相談

問合先 ☎地域包括ケア推進☎ (267) 1160

名称	日程	時間	内容
1歳7か月児健診	8/23	—	対象は2021年1月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	9/7	—	対象は2020年3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	8/19	—	対象は2019年2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	9/6	13:00～14:00	対象は4～6か月児の保護者（要電話予約） 場所：市役所別館、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）
健康づくり教室（説明会）	8/17	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
プレバママのためのマタニティクラス（両親学級）	8/24	10:30～	内容：妊娠期・産後の食生活について 場所：高石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
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	8/16・23、9/6	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