

## 保健センター

TEL 472・2800  
FAX 471・9868

\*開催場所・申込先は特に記載のない限り保健センターです。  
\*費用は特に記載のない限り無料です。

## Welcome! 赤ちゃん

▼日時／10月21日(日)午前9時30分～11時30分(午前9時15分から受付) ▼対象／これからママやパパになる人やその家族 ▼内容／沐浴実習・パパの妊婦疑似体験など ▼定員／先着15組(要予約)

## ばくばく幼児食教室

幼児食へ進む1歳7か月頃からの食生活は、将来の食習慣の基礎を作る上で大切な時期です。

幼児食のポイントをお話しし、調理実習、試食を行います。  
今月のテーマは野菜です。

▼日時／10月30日(火) (午前9時40分～55分受付) ▼対象／1歳7か月～2歳6か月の保護者(当日保育有り) ▼定員／

先着15人(要予約) ▼参加費／350円 ▼申し込み／10月23日(火)まで

※調理実習のメニューは食物アレルギーの対応はしていません。

## すこやかライフ教室 参加者募集(全11回月曜日)

口腔ケア(の方法)や高齢者向きの食事について一緒に学びませんか?

▼日程／11月5日・19日・26日、12月3日・10日・17日、平成31年1月7日・21日・28日、2月4日・18日、午前9時30分～11時 ▼対象／本市在住でおおむね65歳以上の人 ▼内容／講義や運動実技 ▼定員／先着20人(要予約) ▼申し込み／10月31日(水)までに**介護保険課**へ

※毎回、血圧測定を行うため、開始10～15分前までに、動きやすい服装・靴でお越しください。  
◎介護保険課(内線2472)



## 毒キノコによる食中毒に 注意しましょう

毒キノコは、山中だけでなく身近な場所に生えていることもあります。素人判断で野生のキノコを採って食べることは大変危険です。絶対にやめましょう。  
・確実に鑑定された食用キノコ以外は食べない  
・食用かどうか、自分で判断しない  
・採取したキノコは安易に人にあげたり、もらったりしない  
◎泉佐野保健所

TEL 464・9688

## エコチル調査 大阪ユニット講演会

エコチル調査は、環境中の化学物質が、子どもの健康にどのように影響するかを明らかにするための調査です。

▼日時／10月12日(金)午前10時～午後0時30分 ▼場所／岸和田市立浪切ホール ▼申し込み／電話またはインターネットで  
◎大阪母子医療センター内エコチル調査室

TEL 0725・56・3723



保健センター			
内容	対象	実施日時	持参品
健康相談・栄養相談	年齢に関係ありません	電話でご予約ください	
赤ちゃん相談	妊婦及び未就学児	10月2日(火)、11月6日(火) 受付：午前9時30分～11時、午後1時～2時30分	母子健康手帳
フッ素塗布	1歳8か月～3歳6か月になる月の子ども	10月9日(火)、12月11日(火) 受付：午後1時～2時	母子健康手帳 費用500円
子どもの予防接種 ※保護者(親権者)が同伴できない場合は原則接種できません。			
集団接種			
内容	対象	実施日時	持参品
BCG	3か月になる前日～1歳になる前日	10月1日(月)、11月5日(月) 受付：午後1時～2時	母子健康手帳 予診票
個別接種			
※B型肝炎、Hib(ヒブ)感染症、小児の肺炎球菌感染症、四種混合、ポリオ(不活化)、麻疹・風しん混合、水痘、日本脳炎、二種混合の予防接種は、対象・委託医療機関など「阪南市保健事業年間行事予定表」でご確認ください。 ※ヒトパピローマウイルス感染症予防接種(子宮頸がん予防)は、現在、積極的にはお勧めしていません。詳しくは、お問い合わせください。 ※日本脳炎については、①平成19年4月2日～平成21年10月1日生の9歳以上13歳未満(誕生日前日)で第1期末完了の人、②平成10年4月2日～平成19年4月1日生の20歳未満(誕生日前日)で未完了の人は特例措置を受けることができる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。			

泉佐野保健所 (代表TEL 462-7701)	
内容	実施日時
肝炎ウイルス検査 《要予約 TEL 462-7703》	10月3日(火)、11月7日(火) 午前9時30分～10時
風しん抗体検査 《要予約・定員20人、TEL 462-7703》	10月1日(月)・15日(月) 11月5日(月)・19日(月) 午前10時～11時
HIV即日検査(希望者には梅毒即日検査も実施) 《無料・匿名可、TEL 462-7703》	10月1日(月)・15日(月) 11月5日(月)・19日(月) 午後1時～2時
こころの健康相談(アルコール依存症・認知症含む) 《要予約・無料、TEL 462-4600》	月～金曜日(開庁日は除く) 午前9時～午後5時45分
医療に関する相談 《無料 TEL 462-7701》	月～金曜日(開庁日は除く) 午前9時30分～午後4時

## 献血

実施日時	場所
10月12日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時30分	市役所玄関前
11月7日(火) 午前10時～正午、午後1時～4時30分	オークワ尾崎店前
対象：体重50kg以上で、17～69歳の男性・18～69歳の女性(男女とも65歳以上の人は、60～64歳の間に献血の経験がある人)	

## 男性のための料理教室

特別なご馳走でなく、普段の家庭料理を学んでみませんか？料理の経験がない男性も、安心してご参加ください。

日程	内容
11月14日(水)	これを守ればおいしくできる！料理の基本
11月21日(水)	簡単ヘルシーおつまみで忘年会！
12月5日(水)	冬の温活 あったか煮込み料理
12月12日(水)	手作りシユートレンドクリスマス

▼時間／いずれも午前10時～午後1時(午前9時40分から受付)  
▼対象／市内在住の男性▼定員／先着20人(要予約)▼参加費／2000円(4回分の調理実習費用を初回に徴収。欠席の場合返金できません)▼持ち物／エプロン・三角巾・布巾・手拭きタオル・筆記用具▼申し込み／11月6日(火)まで



## 高齢者のインフルエンザ予防接種

- ▶実施期間 10月15日(月)～12月末
- ▶接種場所 市内委託医療機関(本誌4月号折り込み「阪南市保健事業年間行事予定表」参照)
- ▶接種回数 1回
- ▶対象者 ①65歳以上の人  
②60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能で身体障がい者手帳1級程度の障がいを有する人
- ▶費用 1,000円(生活保護世帯の人は無料)

- ▶持ち物 健康保険者証、生活保護世帯の人は生活支援課発行の「生活保護受給証明書」、②に該当する人のみ身体障がい者手帳
- ※市外の病院に入院または施設に入所している人で、他市町村での接種を希望する場合は、接種前に保健センターにお問い合わせください。
- ※今年度から「市・府民税非課税世帯の人」の無料券は廃止となりました。
- ※接種前に要予約。
- ☎保健センターTel 472-2800

## きいて納得講座特集

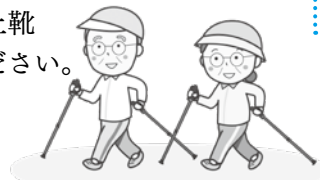
☎保健センターTel 472-2800

### 腰痛・膝痛予防とノルディックウォーキング

腰痛・膝痛で悩んでいる人は多いのではないのでしょうか？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くので、腰や膝の負担軽減だけでなく、脂肪燃焼などの運動効果も高くなります。

- ▶日時／10月24日(水)午後1時30分から
- ▶場所／総合体育館
- ▶講師／山下常子さん(ノルディックウォーク公認指導員)
- ▶定員／先着40人(要予約)
- ▶持ち物／健康手帳(持っている人のみ)、飲み物、タオル
- ▶申し込み／10月4日(木)～23日(火)
- ※毎回、血圧測定を行うため、開始10分前までに、運動しやすい服装・上靴(ひも靴)でお越しください。



### 「きいて納得講座」&「歯ッピーライフ教室」合同開催(全4回)

#### 【第1回】

歯周病について知って欲しい知識と全身疾患との関係について、歯科医師が分かりやすくお話しします。

- ▶日時／10月25日(木)午後2時～3時30分(午後1時30分から受付)
- ▶講師／森井克治さん(森井歯科クリニック院長)

#### 【第2～4回】

歯科衛生士や言語聴覚士、管理栄養士がお口の健康に役立つ情報を紹介します。

- ▶日時／11月6日(火)・13日(火)・20日(火)  
午前9時30分～11時

#### 【いずれも】

- ▶場所／保健センター
- ▶定員／先着30人(要予約)
- ▶持ち物／健康手帳、みちがえる手帳(いずれも持っている人のみ)
- ▶申し込み／10月4日(木)～23日(火)
- ※1回のみ参加も可。