

健康・子育て

栄養教室

かむかむクッキング(歯科衛生士講話あり)
日時 1月21日(水) 13時30分~15時30分
定員 25人(抽選)
申込 1月14日(水)まで
場所 申込 問合先 中保健センター

がん検診実施医療機関追加

9月下旬に対象者(21~39歳の女性、40~69歳の男女)に送付した「がん検診受診案内」の実施医療機関に一部追加があります。
追加(吹上地区) 宮本内科循環器科(新堀東2・1・7)
TEL 425・1566
※肺がん・大腸がん検診を行います。
問合先 地域保健課 TEL 488・5121

不妊相談

専門医(女医)による相談・情報提供を行います。
日時 毎月第1水曜の午後
※保健師による電話相談は随時。
予約・問合先 地域保健課 TEL 488・5120

健康セミナー

歯周病予防で健康アップ! (講話、ブラッシング指導・実践)
日時 1月22日(木) 13時30分~15時30分
定員 先着20人
2 肺を若く保つヒケツ! (呼吸器内科医師による講話、肺年齢測定)
日時 1月30日(金) 13時30分~16時
定員 先着50人
1 とも
場所 保健所
申込 1月16日(金)、2 は1月23日(金)までに電話で
※40~64歳優先。
申込 問合先 中保健センター TEL 488・5122

依存について知ろう

〜ひとはなぜのめり込むのか〜
日時 12月13日(土) 13時30分
場所 保健所
講師 水澤都加佐氏(アスクヒューマンケア研修相談センター所長)
申込 開催日までに電話・FAX・はがき・メールで(住所・氏名・電話番号を記入)
申込 問合先 TEL 640・8137
和歌山市吹上5・2・15
保健対策課 TEL 488・5117、FAX 431・9980、E-mail: w-kenkou21@city.wakayama.lg.jp

ノロウイルスの感染を防ごう

冬季に流行するノロウイルス。特徴と予防策を知って感染の予防に努めましょう。
特徴 潜伏期

間は24~48時間、主症状は吐き気・下痢・腹痛、通常数日で回復する
予防策 1 丁寧に手洗い
2 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱
3 調理器具はいつも清潔に
問合先 生活保健課 TEL 488・5112

12月1日は世界エイズデー

HIV感染者・エイズ患者は増加傾向です。感染しているかは検査をしなければわかりません。無料・匿名の検査を行っています。
日時 毎週水曜18時~20時、毎週木曜9時~11時
※予約制。結果は1週間後に通知。
場所 保健所
予約 問合先 保健対策課 TEL 488・5118

健康ウォーキング

歴史街道をめぐる熊野古道<藤白神社散策(約10km)>
日時 1月24日(土) 7時30分~12時30分
※小雨決行。JR和歌山駅わかちか広場集合。
対象 定員 小学生4年生以上、先着70人(20歳未満はポイントシール配布対象外)
申込 12月18日(木)まで
電話で 申込 問合先 健康応援ポイントラリー事務局 TEL 455・5722 (平日10時~12時、13時~17時)



↑身体を動かして心をリフレッシュしませんか。

セットでがん検診
日時 1月7日(日) 2月19日(日)
8時30分~10時30分
場所 保健所
対象 40歳以上の市民 ※乳がん検診は偶数年齢の女性。前年度未受診の奇数年齢も可。
検診項目・費用
検診項目 40~69歳 70歳以上
胃がん ▶バリウム検査 1,000円 500円
肺がん ▶胸部エックス線直接撮影 500円 250円
大腸がん ▶便潜血検査 500円 250円
乳がん ▶マンモグラフィ 2,000円 1,000円
定員 各50人(乳がん検診は20人)(抽選)
申込 1 は12月19日(日)、2 は12月26日(日)までに電話・はがきで(住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日と検診名を記入)
申込先 〒640-8137 和歌山市吹上5-2-15
地域保健課 TEL 488-5121

子育て通信

中保健センター TEL488-5122 南保健センター TEL447-0310
西保健センター TEL455-4181 北保健センター TEL464-5051

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

●さくらんぼ広場
ふたごちゃん・みつごちゃんの交流会
日時 1月16日(金) 10時~11時30分
対象 多胎妊婦、1歳半までの多胎児と保育者 ※申込不要
場所・問合先 西保健センター

●ほっと広場
日時 1月16日(金) 10時~11時30分
対象 1歳未満児と保育者
申込 1月9日(金)までに電話で
場所・申込 問合先 中保健センター

●さんさん広場
日時 1月20日(日) 10時~11時30分
対象 定員 0歳児と保育者、15組(抽選)
申込 1月13日(日)までに電話で
場所・申込 問合先 北保健センター

●赤ちゃん広場
日時 1月26日(日) 2月1日(日)
13時30分~15時30分
対象 生後2~5か月児と保育者
定員 10組(抽選) 2 15組(抽選)
申込 1週間前までに電話で
場所・申込 問合先 1 南保健センター 2 西保健センター

離乳食講習会

日時 1月14日(日) 10時~11時30分
定員 先着20組 ※12月1日(日)~要申込
場所・申込 問合先 中保健センター

マタニティサークル

日時 1月14日(日)・28日(日)
2月1日(日)・26日(日)
13時30分~15時30分
場所・問合先 1 西保健センター 2 南保健センター

前向き子育てプログラム

育児を楽しくとらえる参加型学習プログラム。グループワークをします。
日時 1月14日(日)・21日(日)・28日(日)・2月4日(日)・25日(日) 10時~12時
場所 河北コミュニティセンター
対象 定員 2~6歳児の保護者で全日程参加できる方、先着10人
申込 12月19日(日)までに電話で ※一時保育あり(6か月以上、先着順)
申込 問合先 こども総合支援センター TEL 402-7830

未就園児のつどい

幼児と保護者が、色んな遊びを学び、みんなで交流するつどいです! 申込不要。

Table with columns: 幼稚園, 12月, 1月, 2月. Rows include 岡山, 中之島, 湊, 本町, 芦原, 宮前, 西和佐, 加太, 紀伊, 山口, 和佐, 西脇, 雑賀崎.

時間 10時~ ※西脇は10時15分~。
問合先 各幼稚園へ



未就園児のつどい つくってあそぼ♪/岡山幼稚園

乳幼児健診

Table with columns: 1月, 中保健センター, 西保健センター, 南保健センター, 北保健センター, 受付時間. Rows include 4か月児, 10か月児, 1歳6か月児, 3歳児, 2歳6か月児 歯科健診.

●母子手帳持参。治療の方は主治医にご相談ください。中・西・南保健センターは駐車スペースに限りがありますので、ご協力をお願いします。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、一般の広告を掲載しています。