

### 相談

#### 認知症に関する相談

認知症について、気になることや心配事はありませんか。医師が相談に応じます。予約は各地域包括支援センターへ。

地域包括支援センター	相談日
西脇 / ☎ 456-1212	8 / 23 困
松江 / ☎ 488-8782	8 / 29 困
川永 / ☎ 464-2468	8 / 6 困
東山東 / ☎ 466-3344	8 / 29 困
名草 / ☎ 444-3142	8 / 28 困
宮前 / ☎ 474-5535	8 / 2 困
高松 / ☎ 435-0312	8 / 23 困
城北 / ☎ 488-5518	8 / 23 困

#### 無料相談(許可・相続・遺言)

▼日時 毎月第2水曜日(祝日除く) 13時～16時 ※要予約  
▼場所 予約問合先 和歌山県行政書士会(九番丁1中谷ビル2階) ☎ 432・9775

#### 生活困窮者の自立相談

生活や仕事に不安や悩みを抱えている方はご相談ください。自立に向けた取組をお手伝いします。

▼場所 問合先 生活支援課(東庁舎1階) ☎ 435・1205

#### 栄養教室(講話と調理実習)

●マタニティ・クッキング・貧血予防のひと工夫

▼日時 9月14日(金) 13時30分～15時30分 ▼定員 25人(抽選) ▼申込 9月6日(木)までに電話で ▼場所 申込問合先 西保健センター ☎ 455・4181 ※初参加・妊婦優先

#### 食事のできるがん予防

▼日時 9月27日(木) 13時30分～15時30分 ▼定員 25人(抽選) ▼申込 9月20日(木)までに電話で ▼場所 申込問合先 中保健センター ☎ 488・5122 ※三角巾、エプロン、タオル、筆記用具を持参。

#### お弁当を作るとき

暑い夏はO157やサルモネラ等の細菌が増殖しやすい季節です。おいしく安全なお弁当を楽しめるように、次の点にご注意ください。

- 調理前は手をよく洗う
- 必ず当日に作る
- おにぎりはラップに包んで握る
- 食材はよく加熱し、素早く冷ましてから詰める
- 水気をよく切る
- 食べるまでは、涼しく日の当たらない場所で保管
- ▼問合先 生活保健課 ☎ 488・5111

### 子どもの人権110番強化週間

8月29日(水)～9月4日(火)は全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。お気軽にご相談ください。

▼相談時間 8時30分～19時 ※土・日は10時～17時 ▼電話番号 0120・007・110  
▼問合先 和歌山地方方法務局 人権擁護課 ☎ 422・5131

#### 相談ダイヤル

ひとりで悩まずすぐ相談

相談機関名等	電話番号
こども総合支援センター	☎402-7831
子どもと家庭のテレフォン110番	☎447-1152
和歌山児童家庭支援センターさすな	☎460-8044
少年センター	☎425-2351
ヤングテレフォン・いじめ110番	☎425-7867
県教育センター学びの丘教育相談室	☎422-9961
和歌山のいのちの電話	☎424-5000

### 健康

#### 家族介護教室

高齢者を介護する家族の方々を知っていただきたい介護知識などを習得していただく教室を開催します。

▼日時 ①8月21日(火) 14時～15時30分 ②9月9日(日) 10時～12時

▼内容 ①介護の技術を身に付けよう ②糖尿病予防のための食事、薬の正しい使い方

▼場所 ①地域包括支援センター雑賀1階(関戸1・4・15) ②地域密着型特別養護老人ホーム紀三井寺苑ほほえみ(布引13・7)



### 子育て

中保健センター ☎ 488-5122 / 南保健センター ☎ 499-5566  
西保健センター ☎ 455-4181 / 北保健センター ☎ 464-5051

#### こんにちは赤ちゃん事業

生後4か月までの乳児がいる家庭を保健師・助産師等が訪問し、育児相談や子育て支援情報を提供。出生届出時の「出生連絡票(こんにちは赤ちゃん事業)」をもとに、電話連絡のうえ訪問します。

※市外で出生届を提出した方や出生後転入してきた方、出生連絡票を提出していない方はご連絡ください。

●問合先/地域保健課 ☎ 488-5120

#### 離乳食講習会

●日時 9月13日(金) 14時～15時15分 ●定員/先着20組  
●申込 8月10日(金)～電話で ●場所/北コミュニティセンター ●申込・問合先/北保健センター

#### 前向き子育てプログラム(トリプルP)グループワーク

●日時 9月13日(金)・20日(金)・27日(金)、10月4日(金)・25日(金) 各日9時30分～11時30分 ●場所/河北コミュニティセンター ●対象/2歳～小学生の保護者 ●定員/先着12人  
●申込 8月31日(金)〈必着〉までにはがき・FAX・メールで 〒641-0011 三葛580 和歌山県立医科大学保健看護学部柳川研究室トリプルPセミナー申込係、FAX 446-6724、✉ wspan@yahoo.co.jp ※住所・氏名・電話番号・一時保育(6か月児以上・先着順)希望の有無・保育を希望する場合は子供の名前・年齢・保育での注意点を記入。 ●問合先/こども総合支援センター ☎ 402-7830

#### 赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

●日時 ①9月10日(日) ②9月26日(金) 各日13時30分～15時30分 ●対象 生後2～5か月児と保護者 ●申込 ①9月3日(日) ②9月19日(金)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

#### さんさん広場

●日時 9月11日(日) 10時～11時30分 ●場所/北コミュニティセンター ●対象/0歳児と保育者 ●定員/先着25組 ●申込 8月10日(金)～電話で ●申込・問合先/北保健センター

#### ほっと広場

●日時 9月21日(金) 10時～11時30分 ●対象/1歳未満児と保育者 ●定員/25人(抽選) ※初参加優先 ●申込 9月14日(金)までに電話で ●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 ①9月3日(日)・10日(日) ②9月12日(金)・26日(金) 各日13時30分～15時30分 ●場所・問合先 ①南保健センター ②西保健センター

#### 乳幼児健診

	中保健	西保健	南保健	北保健
4か月児 30年5月生まれ	9/11(金) 9/25(金)	9/13(金) 9/27(金)	9/4(金) 9/18(金)	9/14(金) 9/26(金)
10か月児 29年11月生まれ	9/21(金) 9/28(金)	9/11(金) 9/25(金)	9/5(金) 9/19(金)	9/12(金) 9/20(金)
1歳6か月児 29年1月生まれ	9/6(金) 9/26(金)	9/4(金) 9/18(金)	9/14(金)	9/7(金)
3歳児 27年3月生まれ	9/13(金)	9/5(金) 9/19(金)	9/27(金)	9/6(金)
2歳6か月児 28年3月生まれ	9/12(金)	9/7(金)	9/28(金)	9/11(金)

※母子手帳持参。治療の方は主治医にご相談ください。

#### 国民健康保険加入者の特定集団健診

●日時・場所 9時～11時30分  
①9月18日(金) 河南コミュニティセンター  
②9月19日(金) 東部コミュニティセンター  
③10月2日(金) 北コミュニティセンター  
●内容/血液検査・心電図・検尿・内科診察等  
●対象・定員/国民健康保険加入の40～74歳(特定健康診査受診券が必要)・100人(抽選)  
●申込 ①28月28日(金) ③9月11日(金)までに電話で  
●申込先/国保年金課 ☎ 435-1215

実施検診	自己負担額		定員(抽選)
	40～69歳	70歳以上	
肺がん	500円	250円	100人
大腸がん	500円	250円	100人
胃がん(バリウム検査)	1,000円	500円	30人
乳がん(マンモグラフィ)	1,500円	700円	20人
肝炎ウイルス※未受診者対象	1,000円	500円	100人

※胃がん検診は50歳以上の偶数年齢の方、乳がん検診は40歳以上の偶数年齢の女性の方が対象。がん検診のみの受診不可。東部コミュニティセンターは乳がん検診はありません。

#### がん集団検診(乳がん・大腸がん)

実施検診	自己負担額		定員(抽選)
乳がん (マンモグラフィ) ※40歳以上の偶数年齢対象	40～69歳 1,500円	70歳以上 700円	20人
大腸がん (便潜血検査) ※40歳以上対象	40～69歳 500円	70歳以上 250円	—

●日時 ①9月3日(日) 13時30分～15時30分 ②9月29日(日) 8時30分～10時30分  
●場所/ビッグ愛  
●申込 ①8月17日(金) ②8月31日(金)〈必着〉までに電話・はがきで  
●申込・問合先/〒640-8137 吹上5-2-15 地域保健課 ☎ 488-5121

※住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日・希望検診名を記入。乳がんは前年度未受診の奇数年齢も可。セット受診や単独での受診も可。