

健康衛生課からのお知らせ

●申込・問合せ先 保健センター健康衛生課
〒639-0251 逢坂1-506-1
☎77-3965 ☎77-0939

◆感染症予防や気象警報など状況によっては行事を中止、変更、延期することがありますので、市ホームページにてご確認ください。健康衛生課までお問い合わせください。

行事	日時	場所	対象・定員	内容など	申込方法
健康体操教室	8月18日(月) 10:00~11:30	総合福祉センター 2階多目的室	香芝市民	手軽に始められる簡単な体操 主催:香芝市健康運動普及推進員協議会	申込不要 (直接お越しください)
ストレッチを 楽しもう!	①9月12日(金) ②9月16日(火) 10:00~11:00 ③9月19日(金) 14:00~15:00	保健センター ①3階会議室 ②2階健康増進室 ③3階会議室	各日18名	①エアロビクスの要素を取り入れ、 音楽に合わせて速いテンポで行う ストレッチ ②床で行うストレッチ ③椅子に座って行うストレッチ 主催:ストレッチリーダー	電話または窓口(先着順) 各日8月15日(金)以降の 申込 *①の7月参加者は9月5日 (金)から申込可能

集団がん検診についてWeb予約が開始します!【受診期限:令和8年2月25日(水)】

集団がん検診のWeb予約は8月27日(水)から、電話予約は9月29日(月)から開始になります。早期のがんは、ほとんど自覚症状がありません。健康なかも、この機会に検診を受けましょう! 詳しい料金や日程は、市ホームページをご覧ください。



食中毒に注意しましょう!

夏の食中毒の原因の多くは、細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒予防の3原則を守り、細菌による食中毒を予防しましょう。

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」:しっかりと手を洗う。
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」:適切な温度で保存する。
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」:中心温度75℃で1分間以上加熱する。

厚生労働省
HP



児童福祉課からのお知らせ

●申込・問合せ先 総合福祉センター児童福祉課
〒639-0251 逢坂1-374-1
☎79-7522 ☎79-7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	8月29日(金) 9:30~12:00	保健センター	妊娠5か月(妊娠16週)以降の妊婦とその家族 6組(1組2名まで)	【助産師による講話】 ・妊娠期から育児期までのお話 ・沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの妊婦体験 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
離乳食教室	①8月21日(木) ②8月29日(金) 10:00~11:00	総合福祉センター3階調理実習室	乳幼児と保護者 ①4か月児以降 ②7か月児以降 各日15組	①離乳食をはじめよう(1回食~2回食) ②レパートリーをふやそう(2回食~3回食) いずれも作り方の見学(試食は希望される保護者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具(抱っこひもをお持ちのかたはご持参ください。)
乳幼児相談	8月27日(水) ①9:00~②9:30~ ③10:00~	保健センター2階	乳幼児と保護者 ①4組 ②③9組	・保健師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル
歯びか教室	8月27日(水) ①9:15~9:45 ②10:00~10:30 ③10:45~(各15分)	保健センター2階	乳幼児と保護者 ①1歳6か月児未満 ②1歳6か月児以降 ①②各時間帯8組 ③4組	①むし歯予防、歯みがきのお話 ②仕上げみがき、定期受診のお話 ③歯科衛生士との個別相談 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②は歯ブラシ(子どもがみがく用と保護者が仕上げする用の2本)

NEW!

~産後ケア事業で利用できる施設が新たに加わりました~

産後ケアは、産後の支援を必要とする母子に対し、心身のケアや育児のサポートを行うことで、母親の育児に関する負担感の軽減を図り、安心して子育てに取り組める環境を整えることを目的とした事業です。



新たな施設 ➡ さくらレディースクリニック

◆利用条件 さくらレディースクリニックで出産した、生後2か月未満の乳児とその母親

