

1月の親子教室・健康相談

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯づくり講座 [予約制]	15(金)13:00～13:30 北保健福祉センター	1～3歳児と その保護者 (保護者のみの 参加可)	北 南
	22(金)13:00～13:30 南保健福祉センター		
フッ素塗布 [予約制・有料] ※バスタオルを持参 してください。	15(金)14:00～15:00 北保健福祉センター	よい歯づくり 講座を受けた 1～3歳児	北 南
	22(金)14:00～15:00 南保健福祉センター		
パパママセミナー [予約制] ※1月5日(火)8:30から 予約開始(申込順)。 ※沐浴・妊婦体験など の実習はありません。	13(水)9:00～9:30 北保健福祉センター	妊娠5～8カ月 (16～31週)の 妊婦とその夫	北 南
	16(土)9:00～9:30 南保健福祉センター		
赤ちゃん教室 [予約制] ※離乳食の試食は ありません。	28(木)9:00～9:30 南保健福祉センター	4～6カ月児 とその保護者	南
乳幼児健康相談 [予約制]	個別に対応しています。お住まいの地区の 保健福祉センターへ連絡してください。		

◎4カ月児・1歳6カ月児(1歳6～8カ月児)・3歳児(3歳7～8カ月児)健康診査は個別に通知します。詳細は、問い合わせ先へ。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お住まいの地区ではない保健福祉センターを案内することがあります。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

問い合わせ先一覧

中…中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172
南…南保健福祉センター(蛸川)	☎428-1156
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
沢…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
畑…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八…八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770



診 察 室 か ら

お答えします

市民病院 院長(外科) 藤村 隆

Q. 下腹部の脚の付け根付近が膨らんできたのですが、悪い病気でしょうか。

A. 脱腸(鼠径ヘルニア)の可能性がります。放置すると緊急手術になることもあるため、専門の医療機関を受診されることをお勧めします。

脱腸は男性に多く見られ、重いものを頻りに運ぶなど、腹圧をかけることの多い人が発症しやすい病気です。手で触ると柔らかく、立つと膨れてくる場合は、脱腸の可能性が高いです。基本的な治療法は手術ですが、体への負担が少ないものが主流です。

放置すると腸閉塞を引き起こして緊急手術になることもあります。なお、脱腸ではなくリンパ節の病気である可能性もあるので、専門の医療機関を受診されることをお勧めします。

圏病院事業局経営管理課 ☎422-1112

1月のまちなか健康カレッジ

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間/13:30～14:00

講師/市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

開催日	テーマ
4(月)	がん何でも相談室ってどんなところ
5(火)	流行りの感染症
6(水)	心臓と肺の動きと運動療法
7(木)	糖尿病予防のために～あなたができることみつけないか～
12(火)	こどもの発熱～家庭でのケアと救急受診の目安～
13(水)	日常のスキンケア 手荒れ
14(木)	ノロウイルスのお話
18(月)	誤嚥性肺炎について
19(火)	こどものお薬の飲ませ方・使い方
20(水)	求められる祖父母力!! 沐浴・衣類・抱き癖・スキンケアなど
21(木)	救急受診ハンドブック
25(月)	MRIとCT どう違うの
26(火)	気をつけたい高齢者の食事
27(水)	緩和ケアは自家でもできますよ
28(木)	認知症になったらどうするの?

※マスクの着用をお願いします。

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

圏市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

◆まちなか保健室 毎週(金) ※費用・申込不要。

●個別相談 13:00～14:00

健康、子育て、介護などに関する相談

●ミニ講座 14:00～15:00

開催日	テーマ
8(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
15(金)	アロマ&リラックス体操 講師/清水志保さん(健康運動指導士) 持ち物/運動できる服装、飲み物、タオル
22(金)	社会福祉協議会のケアネット活動の取り組み ～地域共生社会の推進～
29(金)	がんを体験した方のお話と交流会～家族ががんになったとき～ 講師/西田恵子さん(プリズムとやま)

圏まちなか総合ケアセンター ☎461-3618