

- 申込方法など詳しくは、ご案内するHP(ホームページ)でご覧になるか、☎(問合せ先)へお問い合わせください。
- ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください。

## 子育て・教育

### ひとり親家庭の父母に 看護師資格をめざす方のセミナー



**日時** 4月3日(日)14~15時  
**場所** 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)  
**要申込** 詳しくは問のHP(QRコード)参照

**問** 堺市母子寡婦福祉会  
(☎223-7902 FAX 224-7773)

### ひとり親家庭の養育費受け取り支援 令和3年度分の申請は4月28日まで

**対象** 児童扶養手当を受給しているか、同じ所得水準のひとり親  
▶公正証書などの作成費用を補助  
▶養育費の保証料を補助  
**要申込** お住まいの区の区役所子育て支援課(☎FAX区版1ページ)へ必要書類など詳しくは市HP(QRコード)参照

**問** 子ども家庭課  
(☎228-7331 FAX228-8341)

### 就園前の子どもがいるママの ほっこり一息おしゃべり広場



**日時** 4月14・21・28日10時30分~12時  
**場所** 子ども家庭支援センター清心寮リーフ(北区東上野芝町2-499)  
**要申込** 詳しくはリーフHP(QRコード)参照

**問** リーフ  
(☎252-3521 FAX252-3522)か  
子ども家庭課  
(☎228-7331 FAX228-8341)

### 自宅で気軽に参加 親子のオンライン交流会

**内容** 親子で楽しむ遊びや講座、参加者同士の交流、子育て情報の提供  
**対象** 市内在住の就学前の子どもとその保護者  
**要申込** 詳しくはAnimo HP(QRコード)参照



**問** 委託事業者Animo  
(☎06-6459-7678)か  
子ども育成課  
(☎228-7612 FAX228-8341)

## 健康

### 女性の健康週間 市民公開WEB講座

各分野の専門医が分かりやすく話します。

**テーマ** 女性の不調を諦めない!

**日時** 3月5日(土) 15~17時

**要申込** 詳しくは大塚製薬HP(QRコード)参照



**問** 大塚製薬  
女性の健康セミナー事務局  
(☎0120-068-552)  
堺産婦人科医会 八木  
(☎233-5630)  
健康医療推進課  
(☎222-9936 FAX228-7943)

### 特定不妊治療費助成 申請期限を延長

**対象** 令和3年度中に1回の治療が終了した特定不妊治療に要した費用  
**期限** 令和4年6月末まで

### ■4月1日からの保険適用に伴う 経過措置(予定)

従来の助成制度の対象年齢・助成回数等の範囲で年度をまたぐ1回の治療については、経過措置が国において検討されています。詳細は決まり次第、市HPでお知らせします。

**問** 子ども育成課  
(☎228-7612 FAX228-8341)

### 化学物質や香りに 苦しんでいる人がいます

柔軟剤、香水など身の周りにある化学物質やその香りにより頭痛や吐き気などがあらわれる方がいます。周囲にこのような症状の方がいるかもしれないことについて、ご理解ください。症状などについて市HP(QRコード)で詳しく紹介しています。



**問** 保健医療課  
(☎228-7582 FAX 222-1406)

### 鶏肉の生食による食中毒にご注意

鶏の刺身やタタキなど、加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。この菌は新鮮な鶏肉にも付着しており、少ない菌量でも発症するため「新鮮だから安全」とは限りません。鶏肉はよく加熱して食べましょう。



**問** 食品衛生課  
(☎222-9925 FAX222-1406)

### 麻しん風しん予防接種

対象ごとの期間に契約医療機関で接種してください。

**対象** ▷第1期=1歳児 ▷第2期=小学校就学前1年間(平成27年4月2日~28年4月1日生まれ)  
期間を過ぎると無料接種できませんのでご注意ください。

**問** 保健センター  
(☎FAX区版1ページ)  
感染症対策課  
(☎222-9933 FAX222-9876)

### 2人に1人ががんになる時代です 無料がん検診を受けましょう

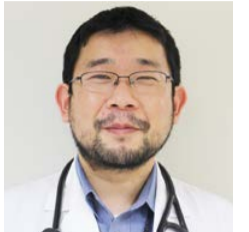
詳しくは、がん検診総合相談ポータルサイト(QRコード)か、がん検診総合相談センター(☎230-4616)へ  
※がん検診総合相談センターは、3月31日で閉鎖します。4月以降は問へ



**問** 保健センター  
(☎FAX区版1ページ)か  
健康医療推進課  
(☎222-9936 FAX228-7943)

### 健康さかい21 健康フェア コロナの後遺症についてWEB講演

**テーマ** 新型コロナウイルス感染症の後遺症をご存知ですか?  
手話通訳・テロップあり  
**期間** 3月1~31日  
**方法** 堺市健康づくり推進市民会議HP(QRコード)でご覧になれます



講師は大阪大学大学院 医学部教授・忍那賢志さん

**問** 健康医療推進課  
(☎222-9936 FAX228-7943)

### 健康メモ 依存症ってなに?

人が「依存」する対象はさまざまですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブルなどがあります。

このような特定の物質や行為・過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

依存症になるのは、不安や緊張を和らげたり嫌なことを忘れてするために、ある特定の行為をすることがあり、これによりドーパミンという快楽物質が分泌されます。

これを繰り返していくと、次第に中枢神経機能が低下し、快楽を感じにくくなり、以前のような快楽を得ようとして、特定の行為を繰り返す頻度が増えていきます。するとますます快楽を感じにくくなるという悪循環に陥っていき、自分の意志ではやめられなくなるコントロール障害(依存症)になってしまいます。

このようになると自分や家族の健全な社会生活に不都合が生じます。例えば、睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害したり、嘘をついたり借金をして人間関係を悪化させたり、仕事や学校を休むようになったりします。

自分や家族が依存症かな?と思った時は、一人で悩まずに、専門医療機関や各区役所の保健センター、こころの健康センターなどに相談してください。

堺市医師会

### 休日夜間の急病診療

診療科	施設名	受付時間
小児科 (中学生以下)	堺市子ども急病診療センター (西区家原寺町1丁1-2) ※受診前に必ずお電話を ☎272-0909 FAX272-5959	▶月~金曜日 20:30~翌日4:30 ▶土曜日 17:30~翌日4:30 ▶日曜日・祝休日 9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~翌日4:30
内科 (中学生以下は堺市子ども急病診療センターへ)	堺市泉北急病診療センター (南区竹城台1丁8-1) ※受診前に必ずお電話を ☎292-0099 FAX292-0629	▶土曜日 17:30~20:30 ▶日曜日・祝休日 9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~20:30
歯科	堺市口腔保健センター (堺区大仙中町18-3) ※受診前に必ずお電話を ☎243-0099 FAX243-3088	▶土曜日 17:30~20:30 ▶日曜日・祝休日 9:30~11:30 12:45~16:30

▶けがややけどなどの診療はできません ▶健康保険証や医療証をお持ちください  
▶市内の救急病院は、市ホームページかくらしのガイドブック参照

### 病院に行くべきか迷った時は いずれも年中無休

救急車を呼ぶか迷ったら 救急安心センターおおさか #7119 携帯電話・プッシュ回線 ☎06-6582-7119	夜間の子どもの急病時は 小児救急電話相談 #8000 携帯電話・NTTプッシュ回線 ☎06-6765-3650 19:00~翌日8:00	たばこや医薬品の急性中毒は 中毒110番 ☎072-727-2499
症状の緊急性を確認できる 全国版救急受診ガイド 	どの病院に行くか迷ったら 府救急医療情報センター ☎06-6693-1199	診療中の病院を探すには 府医療機関情報システム 

### 予約制の歯科診療 一般の歯科診療所では受診困難な方が対象

障害者歯科診療所	☎243-1904 FAX243-3088 ▶火・木曜日 13:30~16:00
重度障害者歯科診療所	☎243-4488 FAX243-8502 ▶月~金曜日 9:00~12:00、13:00~16:00
在宅等訪問歯科診療 在宅歯科ケアステーション 狭山美原歯科医師会事務局	☎243-1902 FAX243-3088 ▶月~金曜日 10:00~12:00、13:00~16:00 ☎072-368-6650 FAX072-368-6657 ▶月・水・金曜日 10:00~14:00