

**健康** 2・3月分センター健(検)診  
追加募集



2・3月分に若干の空きがあります。空きのある日程および受診項目等の詳細は、ホームページまたは窓口までお問い合わせください。

**場所** ゆうゆうセンター1階 休日診療所

**定員** 先着順。各項目および日程が定員になり次第受付終了。

※対象・費用等は、「わが家の健康管理」参照。

**申込・問** 2/3(月)から健康増進課 ☎893-6405

**健康コラム**.....

**「お酒とうまく付き合おう」**

節度ある飲酒は、心身のリラックスやコミュニケーションを円滑にするなどの効果があります。しかし、過度の飲酒は肝機能障害や糖尿病等の生活習慣病の原因になるほか、長期に渡るとアルコール依存症の要因となり家族や職場にさまざまな問題を引き起こすこともあります。

次に注意し、節度ある飲酒習慣にしましょう。

- ①「適量を守る」1日の適量はそれぞれビール500ml、日本酒180ml、焼酎100ml、ワイン200mlで、女性・高齢者はこの半量です。
- ②「飲酒は食べながら」食べながら飲むことで、胃腸を守り、アルコールの吸収を抑え、肝臓の負担を緩和する効果があります。
- ③「定期的に飲まない日を作る」肝臓の過労を防ぐため、週1～2日は飲まない日を作りましょう。曜日を定め、もしその曜日に飲んだ場合の振替ルールを決めると実行しやすいでしょう。

**問** 健康増進課 ☎893-6405

**健康** 保健所だより

肝炎検査(無料、予約制)

**日時** 第2火曜日9:30～10:30

HIV・梅毒即日検査

(無料・結果は即日、要確認検査の場合は1週間後。)

希望者には梅毒即日検査も実施)

**日時** 第1・3月曜日9:30～10:30

骨髄ドナー登録(無料・予約制)

**日時** 第1・3月曜日9:30

こころの健康相談(予約制)

統合失調症、うつ病、依存症(アルコール、薬物、ギャンブル等)などの精神的な病気、ひきこもりなど

結核相談(予約制)

**日時** 随時

指定難病・小児慢性特定疾病等の相談(予約制)

**日時** 随時

飲料水(井戸水)等の検査(有料)

**日時** 毎週火曜日(一部予約制)9:30～11:30

検便等(有料)

**日時** 毎週火曜日9:30～11:30

**内容** ぎょう虫卵(予約制)、腸内細菌

医療機関等に関する相談

**日時** 毎週月～金曜日(祝日を除く)

9:15～12:15、13:00～16:00

**問** 四條畷保健所 ☎878-1021

※犬、猫の相談は、「大阪府動物愛護管理センター 四條畷支所」 ☎862-2170

**健康** 日曜日のレディース健(検)診



仕事や育児で平日に受診できない女性は、ぜひご利用ください。

**日時** 3/22(日)

**場所** ゆうゆうセンター2階 心電図室

**内容** 乳がん・子宮頸がん・大腸がん

※対象・費用等は、「わが家の健康管理」参照。

**申込・問** 2/3(月)から健康増進課 ☎893-6405

※先着順。各項目が定員になり次第受付終了。

**傍聴** 北河内4市リサイクル施設組合  
議会定例会傍聴

**日時** 2/19(水)14:00～(受付13:30～)

**場所** 北河内4市リサイクルプラザ3階 研修室  
(駐車場なし)

**定員** 20人(先着) **申込** 直接会場

※議事都合で日時等が変更になる場合があります。詳細はホームページで。<http://kazaguruma.or.jp/>

**問** 北河内4市リサイクル施設組合事務局

☎823-2038

**くらし** 水道管の凍結にご注意ください

冬場には、水道管の中の水が凍り、破裂や水が出なくなる恐れがあります。

**凍結を防ぐには**

露出している水道管や蛇口部分に布・毛布・タオルなどを巻き、その上から濡れないように隙間なくビニールテープなどを巻きつけてください。

**凍結して水が出ない時は**

自然に溶けるまで待つか、凍った部分にタオルなどをかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。

**水道管が破裂した時は**

メーターボックス内にある止水栓を閉め、応急処置として破裂した箇所を布かテープでふさいでから、市指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。

**問** 水道局総務課 ☎891-0016



**くらし** 公園の一般開放中止

交野マラソン開催のため、4/19(日)は私部公園グラウンド・多目的グラウンド、倉治公園グラウンドの一般開放を中止します。

**問** 社会教育課 ☎892-7721

**お知らせ**

**環境** 2月は生活排水対策推進月間です

川などの汚れは、約8割が日常生活から出る生活排水が原因です。下水道や浄化槽等を利用している家庭でも、処理施設への負担を減らすために次のことを心掛けましょう。

▷ 食器や鍋は汚れを拭き取ってから洗う

▷ みそ汁やスープなどは必要な分だけ作り、食べ残しを排水口に流さない

▷ 油は使い切る工夫をし、捨てる場合は流しに流さずに新聞紙等に吸い込ませるか、固形化する

▷ 石けん、洗剤、シャンプーなどは適量を使う

▷ 浄化槽は定期的に保守点検を行う

**問** 環境総務課 ☎892-0121

**申請** マイナンバーカード  
土・日曜日受付・交付

交付通知書や有効期限通知書を持ち、平日来庁できない人は、手続にお越しくください。

また、申請時来庁方式による受付も行っていますので、必要な持ち物を確認の上、ご利用ください。

**日時** 2/9(日)・22(土)9:00～12:00

**場所** 市役所本館1階 市民課

※必ず本人がお越しくください。

※混雑時は、お待ちいただくことがあります。※申請時来庁方式については、ホームページまたは市民課までお問い合わせください。

**問** 市民課 ☎892-0121

**人権** 2月は北方領土返還運動  
全国強調月間です

北方領土は、わが国固有の領土です。しかし、1945年以降、現在もロシアの占拠が続いています。北方領土問題を解決するためには、粘り強く返還運動を続けていくことが重要です。市は、市民のみなさんにもこの問題について理解を深めてもらうため、広報・啓発活動に努めています。

**問** 人権と暮らしの相談課 ☎817-0997