

▶ゲートキーパー養成講座の参加者を募集します

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、いわば「命の門番」です。市では、自殺対策の一環として、「ゲートキーパー」を養成する講座を実施しています。本講座では、専門の講師による解説や演習を通して、悩んでいる人に対する接し方や傾聴力、応答力を身につけることができます。

日時 3月14日(木)午後1時30分～3時

場所 市役所3階 市民プラザ

対象 市内在住・在勤の人

定員 40人(先着順)

講師 NPO法人ゲートキーパー支援センター認定講師

■2月1日(木)～3

月8日(金)に、電話

または右記QRコード

から市ホームページ

にアクセスし、申込フォームから

健康増進係(☎983-1116)



▶元気アップ体操教室

音楽体操、筋トレ、ストレッチ、体の動きをよくする体操など、動いて笑って、体と頭と心を元気にする運動教室です。

場所・日時

①	二区公会堂 2月5日、19日、26日。各日、月曜日。午後2時30分～4時
②	地域包括ケア複合施設YMBT 2月5日、19日、26日。各日、月曜日。午前10時～11時30分 2月6日、13日、27日。各日、火曜日。午後2時～3時30分

参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なパスポートもあります)

■初回参加時は、下記問い合わせ先まで電話でお申し込みください

■NPO法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

▶男性料理教室

日時 3月22日(金)午前10時～午後1時

場所 福祉会館調理室

対象 市内在住の男性

定員 15人(先着順)

献立 魚の南蛮、ふろふき大根チーズのせ、青葉のお吸物、甘酒プリン

参加費 600円(当日徴収)

持ち物 エプロン、バンダナ(タオル等)、マスク、ふきん2枚(食器拭き用)、筆記用具

■・■2月1日(木)～3月14日(木)に健康増進係(☎983-1116)へ

▶マタニティスクール

これからお父さん、お母さんになる人が対象。(先着15組)

「出産の準備と育児&妊娠中の食事&絵本のお話」

日時 2月15日(木)午後1時30分～3時30分

場所 母子健康センター2階

■・■右記のQRコード

または電話で

家庭支援課(☎983-

1115)へ



▶新型コロナワクチンの全額公費による接種終了について

令和6年3月31日まで

令和5年9月20日から、新型コロナワクチン(XBB)の接種が行われてきましたが、全額公費による新型コロナワクチンの接種は、初回接種、秋冬接種ともに令和6年3月末で終了となります。接種をご希望の方は、期間内に余裕を持って受けてください。

初回接種が期間内に完了できない方について

令和6年3月末までに初回接種を完了できない場合、残りの接種は自費で接種を受けていただくこととなります。初回接種を希望される方は、令和6年3月末までに初回接種を完了できるよう、余裕を持って接種を受けてください。

令和6年度の新型コロナワクチン接種について

65歳以上高齢者の方を主な対象として、秋冬に定期接種が行われる予定です。定期接種の詳細は未定ですが、決まり次第、広報やわた等で改めてお知らせいたします。

■新型コロナワクチンコールセンター(☎0570-056-786)

▶骨髄ドナー助成事業

市では、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において、骨髄等の提供をした人に助成金を交付します。

対象 次のいずれにも該当する人
①骨髄等の提供を行った日に、八幡市に住所を有している

②他の自治体等から当該骨髄等の提供に対して助成を受けていない

申請期限 骨髄等の提供から90日以内

助成額 入院や面談に要した日数に2万円を乗じた額(1回の提供につき14万円が上限)

■・■申請書(窓口または市ホームページから入手可)に必要な書類を添えて保健予防係(☎983-1117)へ

▶口腔サポートセンターのご案内

京都府歯科医師会口腔サポートセンターは、在宅、病院、施設などに療養中で歯科医院に通院困難な方と歯科医院をつなぐところです。詳しくは右記QRコードからご確認ください。



■一般社団法人京都府歯科医師会(☎812-8020(代表))、口腔サポートセンター(☎812-8492(直通))へ

▶健幸スマイルスタジオ参加者募集

オンライン教室の無料体験も実施中!

妊産婦および乳幼児を育児されている女性のために、自宅から参加できる「オンライン教室」と専門家の指導の下、楽しく運動・交流できる「対



10月にすくすくの杜で開催した対面教室の様子

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

高齢者肺炎球菌ワクチンを任意で接種される費用の一部を助成します。
対象 65歳以上(令和6年3月31日時点)の人(高齢者肺炎球菌ワクチンを定期接種で接種された人は除く)

助成額 4,000円(助成は生涯で1回限り)

【一部助成の受け方】

全額を医療機関に支払い、後日、助成の申請をしてください(申請書は健康推進課窓口や市ホームページから入手できます)。医療機関発行の領収書(接種者の氏名、接種年月日、接種費用、予防接種名のあるもの)、接種済証、預金通帳など振込先の分かるものを持参し、健康推進課へ。

▶高齢者肺炎球菌定期接種

65歳以上の定期予防接種対象者には個人通知を令和5年4月に郵送しています。60歳以上65歳未満(接種日当日)で、身体障がい1級と認定されている心臓・腎臓・呼吸器機能障がいのある人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人も対象となります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

■八幡市協力医療機関

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要
下野医院	八幡平谷	981-0030	要
すぎたに内科クリニック	八幡中ノ山	971-7878	要
たまがきあやこキッズクリニック	欽明台中央	205-1646	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	要
なかじま整形外科・リウマチクリニック	欽明台中央	971-0012	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	不要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
むらたファミリークリニック	男山石城	925-6030	要
もりおか耳鼻咽喉科	男山金振	972-5733	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要

■健康増進課保健予防係(☎983-1117)

▶人生100年時代！理学療法士が教える【歩き続ける】秘訣

八幡市と健康づくりに関する包括協定を締結している株式会社白寿生科学研究所との共同開催



で、歩くことに関するセミナーを実施いたします。昔から足は「第二の心臓」と言われるくらい健康と密接に関係するカラダの一部です。本セミナーでは歩き方や履いている靴まで、様々な観点から健康に関する情報をお伝えしていきます。

日時 3月19日(火)、①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分、③午後3時～4時30分

※各回開始の30分前から受付を開始します。

場所 文化センター3階会議室3

定員 各回70人(先着順)

講師 新田 智裕さん(理学療法士)

申込方法

▶WEB 申込フォーム(2月1日(木)

午前9時公開、右記

QRコードから)に

必要事項を入力し送信

▶電話 健康増進係(☎983-1116)まで

申込期間 2月1日(木)～3月15日(金)

注意事項 更衣室はありませんので、動きやすい服装でお越しください。健康上、不安のある方は参加をお控えください

※「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」参加者には、みらいきポイント100ポイントを後日付与します。

■健康増進係(☎983-1116)



面教室」の運動・相談一体型の健康教室を開催しています。

現在、オンライン教室の無料体験を実施中です(1人1回限り)。ぜひ体と心のケアのためにご参加ください。

開催場所

▶オンライン教室(週2回程度)

Zoom開催(自宅のPCから参加)

▶対面教室(月1回)

すくすくの杜

参加方法

▶対象者 妊娠16週～産後3年未満の女性

▶参加費 月額550円

※支払いは、クレジットカードによるオンライン決済。

※令和6年4月以降は月額880円。

▶申込方法 「健幸スマイルスタジオ」専用ホームページから受け付け

※右記のQRコード

からアクセス可。

※オンライン教室の

無料体験や、各教室の詳しい日程や時間等は、専用ホームページをご覧ください。

■家庭支援課(☎983-1115)



保健医療

◎乳幼児健診や予防接種を受ける前に、あらかじめ質問票や予診票を記入してから会場までお越しください。

◎予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。

◎親子(母子)健康手帳を忘れずに持参ください。

2月の各種健康相談

▽窓口健康相談

20日(火)母子健康センター(要予約)

・40歳以上が対象。保健師が健康に関する相談に応じます。

▽高齢者健康相談

15日(木)南ヶ丘老人の家

22日(木)八寿園(要予約)

・65歳以上が対象。血圧測定と検尿の後、保健師が健康相談に応じます。

・上記の施設以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。

※時間は午前9時30分～11時(ただし八寿園は10時30分まで)。

※要予約の会場での健康相談は事前に健康推進課(☎983-1117)へ予約を。

休日応急診療所

☎983-3001(事前予約制)

診療日 日曜日・祝日・年末年始
 場所 八幡園内73-3(市役所北側)
 診療科目 内科・小児科
 受付時間 午前11時30分～午後5時30分
 診療時間 正午～

※完全予約制。必ず事前にご連絡をお願いします。また、従来の健康保険証を持参ください。

小児救急医療

次の医療機関では、休日・夜間に小児専門医が当直し、小児救急患者を診察します。

- 男山病院(☎983-0001)
毎週金曜日(祝日は除く)
午後6時～翌朝8時
- 宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111)
24時間365日
- 京都田辺中央病院(☎0774-63-1111)
24時間365日

小児救急医療電話相談

☎#8000または☎661-5596

小児科担当看護師や小児科医師が、休日、夜間の電話相談に応じます。

相談時間 午後7時～翌朝8時
 ※土曜日は午後3時～翌朝8時

救急の電話相談窓口

☎#7119または☎0570-00-7119

急な病気やケガで迷ったら、お電話ください。看護師等が相談に応じます。

開設時間 24時間365日
 対象 全年齢

2月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 問家庭支援課(☎983-1115)

事業名	会場	日程	受付時間	対象	3月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	2日(金)	午後1時～2時	令和5年9月22日～ 令和5年10月12日生 令和5年10月13日～ 令和5年11月5日生	25日(月)
		28日(水)			
10カ月児健康相談	母子健康センター	14日(水)	午前9時30分～ 10時30分	令和5年3月生	19日(火)
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	19日(月)	午後1時～2時	令和4年5月21日～ 令和4年6月15日生	15日(金)
3歳児健康診査	母子健康センター	20日(火)	午後1時～2時	令和2年7月24日～ 令和2年8月16日生 令和2年8月17日～ 令和2年9月3日生	13日(水)
		21日(水)			
すこやか子ども相談	子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)▲			0歳から就学前までの乳幼児で希望があれば、お電話で予約の上、親子(母子)健康手帳を持って会場へお越しください。	4日(月) 午前開催
	母子健康センター	7日(水)	午前9時30分～ 10時30分		21日(木) 午後開催

▲子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)は、南玄関が出入り口となります。

※中止・延期となる場合は、個別連絡、市ホームページなどでお知らせします。

※各健診の対象者には通知しています。(予約制)

【持ち物】親子(母子)健康手帳、バスタオル、質問用紙

【健診内容】身体計測、内科診察(健診のみ)、育児相談、発達確認、栄養相談をします。

◎10カ月児健康相談は当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。

◎1歳8カ月児健康診査、3歳児健康診査は歯科検診があります。

◎3歳児健康診査は視力検査と尿検査があります。尿検査は、健診当日の朝の尿を容器にとってお持ちください。

【すこやか子ども相談内容】身体計測、育児相談、栄養相談をします。身体計測については、2歳までのお子さんが対象となります。

定期予防接種のお知らせ

問家庭支援課(☎983-1115)

【集団予防接種】

B C G 予防接種

母子健康センターでのB C G 予防接種は予約制で実施します。対象者には個別にお知らせします。

また、市内一部の医療機関での個別接種も選択できます。

日時・場所 2月5日(月) 午後1時15分～2時・母子健康センター(予約制)

対象 令和5年8月生

※中止・延期となる場合は、個別連絡や市ホームページでお知らせします。

次回の日程は、3月6日(水)です。

【個別予防接種】

対象者には個別通知を行っています。送付された予診票と親子(母子)健康手帳、健康保険証など、住所が確認できるものを必ず持参して、予診票裏面の指定医療機関にて対象年齢内に接種を受けてください。

ヒブ・小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)、麻しん風しん混合(MR)、水痘、二種混合(ジフテリア・破傷風)、日本脳炎(※①)、HPV(子宮頸がん予防) ワクチン(※②・③・④)、ロタ

※①特例対象者について、平成15年4月2日～平成19年4月1日生で20歳未満の人は第1期・第2期の接種不足回数分の接種を受けることができます。

※②令和5年4月1日より9価のHPVワクチン(シルガード9)を公費で接種できるようになりました。ワクチンは3種類(サーバリックス、ガーダシル、シルガード9)あり、接種するワクチンや年齢によって、接種のタイミングや回数が異なります。対象者には、個別に案内を送付しています。

※③積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった人については、接種機会の提供(キャッチアップ接種)があります。対象者には、個別通知を行っています。

キャッチアップ接種対象者 平成9年4月2日～平成19年4月1日生の女子で未接種の人

キャッチアップ接種対象期間 令和7年3月末まで

※④男性の接種については、定期接種化の検討が提案されていますが、現在は任意接種(全額自己負担)となっています。

【注意事項】

- ◆接種の際は、親子(母子)健康手帳・予診票が必ず必要です。(個別接種の場合は、健康保険証などの住所が確認できるものも必要)
- ◆親子(母子)健康手帳・予診票を忘れた場合、接種を受けることができませんのでご注意ください。
- ◆通知が届かない人や転入された人、予診票を紛失された人は家庭支援課まで申し込みください。(電話申込可)
- ◆市外での接種を希望する人は、必ず接種の2週間前までに家庭支援課へご連絡ください。
- ◆特別な事情等により、対象年齢内に接種できなかった場合には、家庭支援課へご相談ください。



健康に暮らし生き生き 幸せに 掲示板

体が喜ぶ

冬野菜！

おいしく、栄養価の高い旬の野菜。冬を旬とする野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため糖度が高く、甘く感じるものが多いのが特徴です。2月、八幡市では小松菜が多く収穫されます。おいしい地場野菜を使った温かい料理で寒い冬を乗り切りましょう。

小松菜と鶏つくねのシンプル鍋

材料(2人分)

- 小松菜…… 1束(200g)
- 鶏ひき肉… 200g
- 豆腐……… 150g(食べやすい大きさに切っておく)
- 椎茸……… 2枚
- だし汁…… 600cc
- aネギ(みじん切り)…大さじ3
- aショウガ(すりおろし)…小さじ1/2
- a酒………大さじ1
- a醤油……少々
- a塩………小さじ1/5
- a片栗粉…小さじ1
- a水………大さじ3～4
- b酒………大さじ2
- bみりん…大さじ1
- b醤油……小さじ1
- b塩………小さじ1/2

■1人分の栄養価

エネルギー	205kcal
タンパク質	20.5g
脂肪	13.9g
カルシウム	213mg
塩分	2.3g

作成：八幡市食生活改善推進員協議会・ヘルスマイト

レシピ

- 1 小松菜は根元を少し切り、十文字の切り込みを入れ水につけて洗い、水気をきり5cmの長さに切る。
- 2 ボウルにひき肉を入れ、aを順に加えて粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- 3 鍋にだし汁を入れて中火で煮立たせ、bを加える。水で濡らしたスプーンで2を大きめの一口大に丸めながら加える。再び煮立ったら火を弱めてアクを取り、豆腐と椎茸を入れてから蓋をして弱火で8分位煮る。小松菜を加え、軽く上下を返す。蓋をして3～4分間煮る。



問健康増進係(☎983-1116)