



(新金岡支部
繪手紙サークル)
速水 英子

特定健診

早めの予約で
安心!

日曜健診受付中!!

日時：7月13日（日） 9時～12時

日曜健診年間スケジュール

7月13日、12月14日、2月8日、3月8日

平日(毎週月曜～金曜)も実施しています

特定健診

- 対象・40歳以上 ※社会保険本人は対象外です
- 費用・無料または一部負担金 ※受診券が必要です
- 内容・身体測定、血液検査、尿検査、医師診察

がん検診

- 対象・40歳以上
- 費用・無料 (堺市在住) ※令和7年3月末まで
- 内容・大腸がん検診、肺がん検診
※がん検診のみのお申込みも可能です

お申込みはこちら▶

みはら高砂クリニック

Tel 072-241-4990 (代表)

受付時間：平日14時～17時(木曜除く)



堺勤美展

会期 後期（彫刻・陶芸、写真）

7月2日(水)～6日(日) 10:00～18:00
(7月6日は12:00まで)

会場 堺市立文化館ギャラリー
(JR堺市駅前 ベルマージュ式番館)

- 健康友の会みはら中区写真同好会と新金岡写真同好会で「堺写真友の会」として出展します。

戦争体験をお寄せください

戦争を知らない世代に平和を受け継いでいくために、「戦争体験」を募集しています。これまで多くの「戦争体験」が寄せられ、命の危険にさらされたことや空襲の恐ろしさを伝えた貴重なお話に、多くの反響があります。

ぜひ読者の皆さんに戦争体験をお寄せください。500字～1200字程度でおねがいします（1回でおさまらない場合は、2回に分けて掲載します）。

より多くの方からの投稿をお待ちしています。

編集委員会

堺空襲で亡くなつた方々を追悼し、平和への努力を誓い、堺空襲の悲惨さ、平和の尊さを次世代に語り継ぎます。

堺空襲犠牲者殉難地 追悼会

- 日時●
7月10日(木) 18:30～
- 場所●
南海本線堺駅 南歩道橋

寺地重男（63歳）
健康チャレンジの参加
がきっかけでメタボリックシンドromeから解放されて継続中です。ありがとうございました。今年も楽しみにしています。

メタボからの解放
寺地重男（63歳）
健康チャレンジの参加
がきっかけでメタボリックシンドromeから解放されて継続中です。ありがとうございました。今年も楽しみにしています。



北区金岡町
ペンネーム：ことりん
(37歳)

先日、「みみっぱ」で行われたマグネットアートのワークショップに参加しました。貴重な経験ができ、親子でとても楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございます！これからも子どもが参加できるイベントを期待しています！



八田富園支部
福山 あけみ
水彩画サークル

西区上野芝向ヶ丘町
能波武浩
次世代のこと考えて

河内長野市美加の台
原純子（77歳）
毎月「とも」を送っていただき、ありがとうございます。今は河内長野市に住んでおりますが、46歳になる息子が小学校を卒業するまでは堺市百舌鳥西之町におりました。その頃は子どもに何かあったときはいつも耳原病院にお世話になり、今でも紙面で知り合いの方のお名前を見つけてはなつかしさでいっぱいです。「とも」は私の心のよりどころです。



浅井 富美子
(安井支部
繪手紙サークル)

後藤真弓（41歳）
思春期の子どもとクロスワードを解き会話をも増えて楽しく拝讀しています。新耳原鳳クリニック応援しています！

西区山田
岩崎禮子
帯状疱疹ワクチンの定期接種のお知らせありがとうございます。今までかかる事がなかつたけれど注意して、しかるべき時期に接種します。

西区山田
後藤真弓（41歳）
思春期の子どもとクロスワードを解き会話をも増えて楽しく拝讀しています。新耳原鳳クリニック応援しています！

西区山田
後藤真弓（41歳）
思春期の子どもとクロスワードを解き会話をも増えて楽しく拝讀しています。新耳原鳳クリニック応援しています！

食中毒について

湿度が高い
梅雨の時期は
特に注意！



食中毒予防のために気を付けて頂きたいこと

①清潔（細菌をつけない）

新鮮な材料を購入するようにしましょう。野菜と肉や魚のまな板は別の物を使ったり、食材毎に洗ってから調理器具を使用し保存の際も食材毎に分けて保存しましょう。こまめな手洗いも大事です。

②迅速（細菌を増やさない）

買った食材はなるべく早く使い切るようにし、使わない物は早めに冷蔵庫や冷凍庫に保存し菌の繁殖を抑えましょう。

③加熱（細菌をやっつける、死滅させる）

中心部までしっかりと加熱処理をしましょう。出来るだけ食べる直前に加熱するようにしましょう。殺菌の目安は75℃で1分以上です。