

暮らしの健康広場

たのしく歩いて健康づくり ~みんなで広げよう 歩こうの輪・和~

さざびーウォーク第2弾をおこないます!!
ウォーキング仲間をつくって、みんなで健康づくりの
第一歩を始めませんか。歩行距離は4km程度です。
申込みは、電話または窓口で受付けます。

☆せせらぎウォーク☆

区役所~住之江抽水所せせらぎの里までウォーキン
グし、到着後、緑に癒されてみませんか。

日時 10月1日(木) 10:00~12:00頃
(受付は9:30~、小雨決行、荒天時は中止)

コース 区役所裏玄関(集合場所)→十三間堀川親水歩道(せせらぎの道)
→大和川ヘルスストリート→住之江抽水所せせらぎの里(解散場所)



申込み・問合せ 区保健福祉センター(区役所内) 保健・生活支援担当(地域保健活動) **窓口** ②② 番 ☎6682-9968

★きらめき健康講座★

ちょっとした“コツ”を身に付けて、さらに、**きらめき**ませんか?

	日程	内容
第1回	9月18日(金)	素敵な齢の重ね方(医師のお話)
第2回	9月25日(金)	運動を楽しもう!~健美操~
第3回	10月1日(木)	活き活き食生活~自分の体は自分で守る~
第4回	10月7日(水)	健康はお口から(歯科衛生士のお話) ゆったりと心豊かに~うつ予防~
第5回	10月16日(金)	骨々(コツコツ)筋力アップ
第6回	10月23日(金)	介護を取り巻く現場から 健康についてのネットワークづくり
第7回	10月30日(金)	みんなで考える健康づくり

※【内容は講師の都合により変更することがあります】

時間 各回共 13:30~16:00
対象者 40歳以上70歳以下の市民の方
場所 区保健福祉センター分館2階(浜口東3-5-16)
費用 無料 **定員** 30名(先着順)

急性灰白髄炎(ポリオ)生ワクチン服用のお知らせ

ワクチン服用の日程は、次のとおりです。

実施日	場所	受付時間
9月3日(木)・10日(木) 17日(木)	住之江区民ホール(区役所2階)	13:30~ 15:00
9月7日(月)	南港ポートタウン管理センター4階	

服用できる人 生後3ヵ月から90ヵ月(7歳6ヵ月)未満の人で、今回が
初めてか、または2回目の服用をする人。

持ってくるもの 母子健康手帳および予防接種手帳(事前に説明をよく
読んで、予診票に記入してください)。

※車での来所はご遠慮願います。
※次回のポリオワクチンの服用は来年4月に実施します。

お達者栄養教室

みなさんの健康と長寿を願って、今年も「お達者栄養教室」を開催しま
す。お友達などお誘い合わせのうえ多数ご参加ください。

日時 9月3日(木) 10:00~12:30
場所 区保健福祉センター 分館(浜口東3-5-16)
内容 ●講話「健康づくりはバランスのとれた食事から
~ヘルシーメニューで寝たきり予防~」
●調理実習

費用 500円(実習材料費) **定員** 20名(先着順)
持ち物 エプロン・ふきん3枚・手ふきタオル・三角巾・筆記用具
申込み 8月27日(木)までにお電話か窓口にてお申込みください。

申込み・問合せ 区保健福祉センター(区役所内) 保健・生活支援担当(健康支援) **窓口** ②② 番 ☎6682-9973

あべの西南市税事務所からのお知らせ

■市税の納期限のお知らせ

市・府民税(普通徴収)第2期分の納期限は8月31日(月)です。
市税の納付には口座振替・自動払込が便利です。ぜひご利用ください。

問合せ あべの西南市税事務所 個人市民税担当 ☎6634-2953
口座振替・自動払込については、
船場法人市税事務所収納管理担当 ☎4705-2931 FAX4705-2905

外国籍のお子さんの入学申請は!

来年4月に大阪市立の小・中学校へ入学を希望される外国籍のお子さんの
保護者の方は、区役所への入学の申請が必要です。入学していただく学校は、
通学区域により決定して1月末までにお知らせします。

入学資格

小学校……2003(平成15)年4月2日~2004(平成16)年4月1日までに
生まれたお子さん
中学校……2010(平成22)年3月に小学校卒業見込みのお子さん

申請の方法 9月はじめに「入学のご案内」を送付しますので、「入学申請書」
を記入のうえ、9月30日までに送付または、直接区役所1階⑦番窓口へ申
請してください。「ご案内」が届かなかつた場合や申し込み期限が過ぎた場
合は、住民登録担当までお問い合わせください。

問合せ 区役所住民情報担当(住民登録) **窓口** ⑦ 番 ☎6682-9854

プレママクッキング

妊娠期の食生活はお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとつて
とても大切です。

そこで妊娠期の食事および離乳食の初期についての講習会を開催しま
す。ぜひご参加ください。

日時 9月25日(金) 10:00~12:00
場所 区保健福祉センター 分館
内容 ●講話「妊娠期の食生活」 ●調理実習・離乳食初期の実演
対象者 妊娠中または妊娠を希望しておられる方
費用 400円(実習材料費) **定員** 20名(先着順)
申込み 9月15日(火)までにお電話か窓口・ホームページにてお申込みください。

さわらないで!セアカゴケグモに御用心!

セアカゴケグモは強い毒性をもっていますが、攻撃性が少なく牙も
短いので素手で触ったりしなければ大丈夫です。

公園の遊具・家屋周辺の側溝・プランターの裏側、ブロックのすき
間等でよく発見されます。

屋外で清掃や作業をする際は、肌を出さないよう長袖で軍手などを
着用し、サンダルなどは危険ですので、十分な対策をとりましょう。

セアカゴケグモを発見した場合は、

触らずに保健福祉センターまで!



女性特有のがん検診推進事業

平成21年6月30日現在、大阪市民で次の表にある年齢の女性の方に、
子宮(頸部)、乳がん検診の費用が無料となるクーポン券、検診手帳、
受診案内を8月中にお送りします。

クーポン券が届きましたら、医療機関で受診の予約をしてください。

子宮(頸部)がん検診		乳がん検診	
年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	S63.4.2~H元.4.1	40歳	S43.4.2~S44.4.1
25歳	S58.4.2~S59.4.1	45歳	S38.4.2~S39.4.1
30歳	S53.4.2~S54.4.1	50歳	S33.4.2~S34.4.1
35歳	S48.4.2~S49.4.1	55歳	S28.4.2~S29.4.1
40歳	S43.4.2~S44.4.1	60歳	S23.4.2~S24.4.1

問合せ 女性特有のがん検診推進事業専用電話(平日9:00~17:30)
☎6208-8250 FAX6202-6967

老人福祉センターからのお知らせ

「もしも災害が起こったら!」~これだけは身につけよう!~

阿倍野防災センターでバーチャル体験をします。

日時 9月10日(木) 13:30~15:30
場所 阿倍野防災センター **参加費** 保険代30円(交通費は自己負担)
対象 区内在住の60歳以上の方及びその家族
申込み 参加費を添えて直接区老人福祉センター窓口まで

問合せ 区老人福祉センター 南加賀屋3-1-20 ☎6683-2888



8月は経済産業省主唱の電気使用安全月間です。

主唱 経済産業省
財団法人 関西電気保安協会