

暮らし

医療証(障がい者・こども・ひとり親家庭)を更新します

障がい者医療証はオレンジ色から**うぐいす色**へ、ひとり親家庭医療証は桃色から**あさぎ色**へ変わります(こども医療証は色の変更はありません)。

資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証を送付します。現在お持ちの医療証は11/1(土)から使えなくなります。10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証は、有効期限が令和7年10/31(金)までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

問合せ 【障がい者医療証】区役所(福祉)1階2番
TEL 6622-9857 **FAX** 6629-1349
【こども医療証・ひとり親家庭医療証】区役所(子育て支援)3階31番 **TEL** 6622-9865 **FAX** 6621-1412

国民健康保険資格確認書を送付します

令和6年12/2から、従来の保険証は新たに発行されず、保険証利用登録されたマイナンバーカード(マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行しています。

マイナ保険証をお持ちでない方には、10月中に国民健康保険資格確認書(資格確認書)を転送不要の簡易書留郵便で送付します(申請不要)。10月中に届かない場合や、資格確認書の記載内容に変更がある場合は問合せください。

問合せ 区役所(保険年金)2階24番
TEL 6622-9956 **FAX** 6621-1412

生涯骨太クッキング 要申込

骨粗しょう症予防について料理を通して楽しく学びましょう♪

日時 10/30(木)10:00～12:00
場所 区役所 別館2階多目的室
内容 講話と調理実習 **対象** 区内にお住まいの方
定員 18名(先着順) **費用** 1人600円(実習材料費)
持物 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク

メニュー **行才**から確認、または**問合せ**へお尋ねください。
共催 区食生活改善推進員協議会
申込 10/6(月)～24(金)

電話、FAX、**行才**または直接**問合せ**へ

問合せ 区役所(地域保健)1階4番
TEL 6622-9882 **FAX** 6629-1349

以下は広告スペースです。広告内容に関するご質問は、広告に掲載された連絡先に問合せください。

10月は「犬・猫を正しく飼う運動強調月間」です

人と動物の共生に配慮して、他人に迷惑をかけないように適正飼養に努めましょう。

- トイレトレーニングをしよう
- 鳴き声を防止しよう
- 無責任な放し飼いはやめよう
- 所有者がわかるように名札などを着けよう
- 不妊・去勢手術をしよう
- 愛情と責任をもって終生飼おう
- 愛護動物を虐待したり捨てたりすることは犯罪です

問合せ 区役所(地域保健)1階5番
TEL 6622-9973 **FAX** 6629-1349

うつ病の家族教室 無料 要申込

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 ①11/8(土)②11/22(土)(2日間の教室)
いずれも14:00～16:30

場所 市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21都島センタービル3階)

内容 精神科医による講演、家族交流会
対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族
定員 20名(先着順) **申込** 10/1(水)～22(水) **問合せ** へ

問合せ 区役所(保健活動)1階3番
TEL 6622-9968 **FAX** 6622-1349

**区役所での健(検)診・予防接種・健康相談** **問合せ** 区役所(地域保健)1階4番 **TEL** 6622-9882 **FAX** 6629-1349

内 容	日 時	料 金
結核健診(胸部X線検査) 予約不要 (15歳以上)	10/9(木)、11/21(金) 10:00～11:00	無 料
大腸がん検診 要予約 ※1(40歳以上)	10/18(土)・11/4(火)9:30～10:50、11/30(日)13:30～14:50	300円
肺がん検診 要予約 ※1(40歳以上)	10/18(土)9:30～10:50、11/4(火)9:30～10:50	無料 ※2
乳がん検診(マンモグラフィ) 要予約 ※1(40歳以上)	11/30(日) 13:30～14:50	1500円
骨粗しょう症検診(骨量検査) 要予約 ※1(18歳以上)	11/30(日) 13:30～14:50	
特定健康診査 予約不要 ※3	10/18(土)・11/4(火)9:30～11:00、11/30(日)13:30～15:00	
歯科健康相談 予約不要 ※4	11/4(火)、12/23(火) 9:30～11:00	
離乳食講習会 要予約	10/3(金)、11/7(金) 10:00～11:30	
酒害教室 予約不要 ※5	10/3(金)、11/7(金) 14:00～16:00	
地域生活向上教室(ハートピーチ) 要予約 ※5	10/14(火)、11/11(火) 10:00～12:00	
専門医によるこころの健康相談 要予約 ※5・6	10/1(水)、10/21(火)、10/24(金) 午後のみ	
統合失調症の家族教室 要予約 ※5	10/10(金)、11/14(金) 14:00～16:00	

※1 実施日のおよそ2週間前または定員に達した時点で締切 ※2 喀たん検査400円【ハイリスクの方】 ※3 対象:40歳以上の大阪市国民健康保険加入者、または後期高齢者医療制度加入者。 受診券(4月下旬頃に送付)、経過措置による保険証または資格確認書またはマイナ保険証と資格情報のお知らせ、特定健診個人票をお持ちください。基本的な健診(問診、身体計測・診察・血圧測定・検尿・血液検査)を行います。医師の判断で必要な方のみ詳細な健診(心電図・眼底・貧血の検査)を行います。 ※4 歯科医師がお口の中に関する個別の相談に応じ、助言や指導を行います。 ※5 **問合せ** 区役所(保健活動)1階3番 **TEL** 6622-9968 **FAX** 6629-1349 ※6 精神保健福祉相談員・保健師による相談は、随時行っています。

特定健診は、12月末～来年3月末にかけ予約が混雑します。受診はお早めに！

無 料

区役所でのがん検診・特定健診等の日程はこちら

※5 ※6 精神保健福祉事業はこちら

楽しく学べる阿倍野歴史・文化講座
安倍晴明伝説と阿倍野 **無料** **要申込**

安倍晴明の伝承についての講演です(阿倍野図書館開館50周年記念事業・令和7年度大阪市「市民学習プログラム企画」助成事業)。

日時 11/9(日)14:00～16:00
講師 はせがわ よしあき 長谷川 義晃さん(阿倍王子神社禰宜)
定員 50人(先着順)
主催 阿倍野図書館 **共催** あべの会
申込 10/7(火)10:00～
電話または直接**問合せ**へ
問合せ・場所 阿倍野図書館(阿倍野筋4-19-118)
TEL 6656-1009 **FAX** 6656-1043

手作り味噌教室 **要申込**

職人から学び、作った味噌はお一人3kg持ち帰りいただけます(白みそ/堺みそ/元禄みそ/麦みそから選べます)。

日時 11/13(木)・14(金)・15(土)
①10:00～11:30 ②12:30～14:00
③14:30～16:00

定員 各15名(先着順、定員に達し次第終了)
費用 5,500円
持物 エプロン、布巾、お手拭き、密閉容器、持ち帰る袋、マスク

問合せ・申込・場所 区民センター(阿倍野筋4-19-118)
TEL 4398-9877 **FAX** 4398-9878

広告募集

広告募集

広告募集