

# ゆめちゅうおう EXPO 第33回中央区健康展

人生の基本は健康  
～みんなが主役の健康づくり～

無料



とき 9月28日(土) 13:00～15:30  
ところ 中央会館(島之内2-12-31)



健康展にみんなで集まろう!  
楽しく相談・測定・体験できるよ!  
自分の体を知って、いのち輝かそう!  
ほくも待っているよ!!

問合せ 中央区健康展実行委員会  
☎ 06-6267-9882 FAX 06-6267-0998

### ●相談してみよう!!

- ・医師会・歯科医師会・薬剤師会などによる健康づくりに関する各種相談
- ・地域包括支援センターによる認知症・介護相談

### ●体験してみよう!!

- ・消防応急手当体験 ・肺年齢測定
- ・鍼灸マッサージ体験 ・体力測定
- ・アルコールパッチテスト
- ・食生活改善推進員協議会コーナー
- ・健康づくり推進協議会コーナー

### ●親子でいっしょに楽しもう! (さくらんぼひろば)

- ・食育・子育て相談 など



- アンケートにお答えいただいた方、先着400名に記念品(健康グッズ・お楽しみグッズ)をプレゼント!
- 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します。該当する方は当日会場までお越しください。

## お知らせ

### 災害時外国人支援ボランティア オンライン募集説明会

無料

災害時の通訳・翻訳や、やさしい日本語での支援に関心をお持ちの方にオンラインで説明会を開催します。(※災害時外国人支援ボランティアは随時HPにて募集しています。)



とき 10月9日(水) 19:00～19:30  
対象 どなたでも  
申込み 申込フォームにて

申込みはこちら▶



問合せ (公財)大阪国際交流センター  
☎ 06-6773-8989  
FAX 06-6773-8421

### 朝ごはんを食べよう!

～9月は大阪市朝食月間です～  
きちんと食事をとって骨量アップ

#### 生涯骨太クッキング

丈夫な骨づくりには、毎日の食事でカルシウムをしっかりとることが大切です。調理実習で体にやさしい食事をいっしょに考えませんか。

内容 お話と調理実習  
「カルシウムプラスメニュー」

とき 9月19日(木) 10:00～13:00

ところ 保健福祉センター 2階 栄養指導室

対象 区内在住の方

定員 18名(要申込・先着順)

費用 ひとり400円(調理実習材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚

申込み 9月9日(月)から電話・窓口にて

協力 中央区食生活改善推進員協議会

申込み問合せ 保健福祉課(健康推進)1階11番  
☎ 06-6267-9882  
FAX 06-6267-0998

### 中央区地域福祉専門会議委員を募集します

中央区では、地域福祉の推進に向け、地域福祉についてのご意見や評価をさせていただく中央区地域福祉専門会議委員を募集します。

対象 区内に在住または在勤・在学の方で国または地方公共団体の議員、常勤の公務員でない方、本市の他の審議会等の委員の職を3以上兼ねていない方(令和6年11月1日現在18歳以上の方)

募集人数 若干名(委員に対する報酬・交通費の支給はありません)

任期 令和6年11月1日～令和7年3月31日

応募方法 「中央区地域福祉専門会議委員応募用紙」に必要事項を記入の上、中央区地域福祉ビジョン2023-2025をご一読いただき、「ご自身が考える、『誰ひとり取り残されることなく、すべての人が安心して暮らし続けられる福祉のまち』をテーマとした小論文(800字程度、様式自由)を添えて、応募先まで持参、送付もしくは大阪市行政オンラインシステムによりお申込みください。なお、応募書類は返却しませんのでご了承ください。

※応募用紙は中央区役所ホームページからダウンロードできます

応募締切 9月30日(月) 17:30まで(必着)

申込み問合せ 保健福祉課(保健福祉)4階43番  
☎ 06-6267-9857  
FAX 06-6264-8285

あなたの借金問題、  
1度相談してみませんか?

### 多重債務相談窓口

無料

専門の相談員がお話を伺い、解決方法をアドバイスします。

相談方法 電話や面談による相談

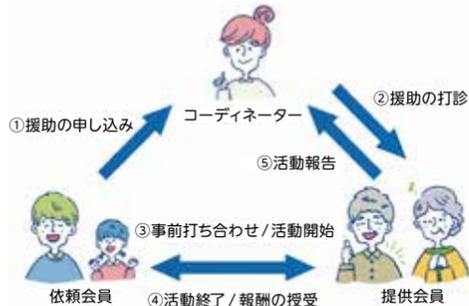
相談時間 月～金(祝日を除く)  
9:00～12:00、13:00～17:00

問合せ 財務省近畿財務局  
☎ 06-6949-6523  
FAX 06-6949-6790

## すくすく子育て

### 「子育てのお手伝い」しませんか?

大阪市では、子育てを援助してほしい人(依頼会員)と援助できる人(提供会員)がお互いに信頼関係を築きながら、子どもを預けたり預かったりする子育て援助活動(ファミリー・サポート・センター事業)を行っています。両方の会員さんがいることで成り立つ事業ですが、提供会員さんが不足しています!



#### 提供会員さんの声

- ・隙間時間を活用して活動しています。無理なく自分のペースで続けることが、長く活動する秘訣だと思います。
- ・何か人の役に立つことができればと思い活動を始めましたが、生活にメリハリが付き、自分自身の健康維持にもつながっています。

### ●提供会員養成講座を開催します(全6回)

子どもの心の発達や事故防止など提供会員として必要な知識を学びます。

HPはこちら▶



対象 市内在住の19歳以上の方で、提供会員として活動できる方

定員 15名(要申込・先着順)

とき 9月25日(水)、10月2日(水)、10月9日(水)、10月18日(金)、10月25日(金)、10月30日(水)  
※時間、会場など詳しくはお問い合わせください。

申込み 9月21日(土)までに電話にて  
※子どもの見守り一時保育あり(要予約、3か月から、無料、定員3名)

問合せ 大阪市ファミリー・サポート・センター(中央支部中央区子ども・子育てプラザ内)  
☎ 06-6213-2170