

## 防犯・防災



### 東住吉警察署からのお知らせ

問合せ 東住吉警察署 ☎06-6622-1234



### G20大阪サミット開催 にともない、大規模な 交通規制が実施されます!!

6月28日(金)、29日(土)の2日間、インテックス大阪でG20大阪サミットが開催されます。

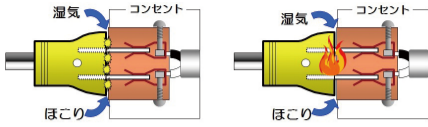
- サミット開催の前後を含む4日間(6月27日～30日)は、大阪市内、高速道路、空港周辺において大規模な交通規制が実施されます。
- 大渋滞とならないために、平日通常時の交通総量50%削減を目標としています。
- マイカー利用の自粛・業務用車両の運行調整にご協力をお願いします。



### 東住吉消防署からのお知らせ

問合せ 東住吉消防署 ☎06-6691-0119

テレビ、パソコンラックの裏など、自宅で使用している電気製品のコンセントで、差しっぱなしのところはありませんか?長期間、電源プラグを差し込んだコンセントは、ほこりや湿気などの水分が付着し、突然電気スパークを起こして出火し、火災になります。



#### 注意

- 使用していない電気製品の電源プラグは、コンセントから抜いておきましょう!
- 冷蔵庫など常にコンセントに差し込んでいるところは、定期的に電源プラグを抜いて清掃しましょう!
- コンセントや電源プラグの周囲は、整理整頓しておきましょう!

### 防犯担当からのお知らせ

問合せ 区民企画課 5階54番 ☎06-4399-9990 FAX06-6629-4564

自転車シリンダー式リング錠・自転車かごひつたり防止カバーの無料取付キャンペーンを行います。どちらも数に限りがありますのでお早めにお越しください。

日時/5月17日(金) 16:00～

場所/区役所北側駐輪場

※詳細は区役所ホームページをご覧ください。

※警報発令時は中止となる場合があります。



「子ども110番の家」は、個人のお宅や店舗に目印となるプレート等を設置していただき、子どもが不審な人や車などから追いかけられたり、連れ去られそうになったりしたとき等に、逃げ込むことができる場所となっています。東住吉区でもたくさんの方にご協力いただいています。「子ども110番の家」に登録いただける方は、区民企画課まで。



## 健康情報



### 各種健診のお知らせ

各がん検診・骨粗しょう症検診の予約申込み・問合せは

**5月7日(火) 9:00より**

☎06-4399-9882または

保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉へ

※予約申込みは定員になりしだい終了します

- \*料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- \*胃がん検診(胃内視鏡検査)(対象:50歳以上)は取扱医療機関で実施しています。取扱医療機関等についてはお問合せください。
- \*がん検診は、受付から終了まで1時間半～2時間程度かかる場合があります。
- \*結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

### ●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
①5月17日(金) ②5月19日(土) ①②とも9:30～11:00受付	大阪市国民健康保険(40歳以上)または、後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】受診券、被保険者証、特定健康診査個人票	無料	①区役所3階(会議室) ②矢田西小学校	予約不要

### ●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
結核健診 (胸部エックス線撮影)	5月30日(土)10:00～11:00	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室 (区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	5月31日(日) 9:30～10:30、13:30～14:30	年齢は問いません			
胃がん検診 (胃部エックス線検査)			500円	検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 5月7日(火) 9:00から
大腸がん検診	7月12日(金)9:30～10:30	40歳以上の方	300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	7月19日(金)13:30～14:30	40歳以上の女性で 大正・昭和の偶数年生まれの方	1,500円		
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	無料		

- がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。
- がん検診・特定健康診査は手話通訳を配置できる場合があります。事前申込必要
- 各種健診は、台風等で中止になることがあります。



### 5月の旬のレシピ

## かつおのステーキ 粒マスタード風味

区食生活改善推進員協議会 担当:今川校区

#### 材料(2人分)

- かつお(刺身用さく).....140g
- 塩.....少々
- オリーブ油.....大さじ1
- にんにく(薄切り).....1片
- たまねぎ.....20g
- ベビーリーフ.....10g
- プチトマト.....2個
- 酒.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 白ワインビネガー.....大さじ1
- 粒マスタード.....大さじ1



栄養価(1人分)  
エネルギー185kcal  
食塩相当量0.7g

#### 作り方

- ①かつおは1.5cmの厚さに切り、塩をふる。
- ②プチトマトは4つ切り、たまねぎは薄切りにして水にさらし、ベビーリーフと合わせ器に盛る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたつてにんにくが色づいたら火を止め、にんにくを取り出す。
- ④③のフライパンを再び中火にかけ、①のかつおを並べ、両面をさっと焼いて取り出す。
- ⑤④のフライパンにAの調味料を加えて中火にかけ、煮ついたら火を止め、粒マスタードを加えてまぜる。
- ⑥②に④をのせ、⑤をかけて③を添える。

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番 ☎06-4399-9882

## 健康講座

無料

- ①すこやかセミナー  
「～関節リウマチと類縁疾患～」  
膠原病・自己免疫疾患ってなに?  
日時/5月9日(土) 14:00～15:00  
場所/本館3階(講堂)
  - ②すこやかセミナー  
「おなかの“がん”なんかで死なないために」  
日時/5月24日(金) 11:00～12:00  
場所/本館3階(講堂)
  - ③第26回 看護の日のイベント  
アロマハンドマッサージや血管年齢測定、骨密度測定、大道芸、健康〇×クイズ、コーラスなどのイベントを実施します。  
日時/5月8日(水) ①10:00～11:30、②14:00～15:30  
場所/①本館1階(アトリウム)、本館2階(7番外来前) ②本館3階(講堂)
- 問合せ 大阪急性期・総合医療センター  
(住吉区万代東3-1-56)  
☎06-6692-1201(代表) FAX06-6606-7000

## 大阪市家族介護支援事業

### 第7回 認知症にはならへん! なるかな? なったらどうしよう!?

住み慣れた地域で元気で過ごしていくために、認知症の方の気持ちや認知症予防・介護予防について考えてみませんか。

日時/5月21日(水)14:00～16:00(開場13:30)

場所/大阪市立総合医療センターさくらホール  
(都島本通2-13-22)

内容/①誰かに伝えておこう自分の意思  
講師 吉川由希子さん  
(大阪市立総合医療センター医療連携部  
入退院センター長)  
②認知症と高齢者に多い心の病  
講師 河原田洋次郎さん  
(大阪市立弘済院附属病院 精神神経科部長)

定員/250名(先着順)  
※ふれあい広場では、各種相談コーナー・福祉用具展示等の体験もできます。

問合せ 都島区北部地域包括支援センター ☎06-6926-3800