

健康情報

各種健診のお知らせ

☎06-4399-9882
保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉

※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。
*結核健診の結果は、精密検査が必要な方のみに連絡します。

2月の旬のレシピ

かぶのマヨネーズ炒め

区食生活改善推進員協議会
担当:育和校区

栄養価(1人分)
エネルギー 116kcal
食塩相当量 0.6g



材料(4人分)
かぶ 3個(300g)
かぶの葉 50g
ベーコン 2枚
サラダ油 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1・2/3
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

作り方
①かぶは皮をむいて二つ割りにし、3〜4mm厚さの薄切りにする。
②かぶの葉は3〜4cm長さに切る。
③ベーコンは1cm中に切る。
④フライパンにサラダ油を熱し、③を炒めて脂が出てきたら①と②を加え、中火で柔らかくなるまで2〜3分炒め、マヨネーズ、しょうゆを加えてこしょうで味を調える。

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番
☎06-4399-9882

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
2月7日(金) 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	区役所3階(会議室)	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)	2月6日(木) 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	2月20日(木)・28日(金) 9:30~10:30	年齢は問いません		検診室(区役所1階)	

※がん検診について:お申込可能な日程がありますので、今年度未受診の方はお問合せください。 **先着順予約可**

- 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・特定健康診査で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。



大阪急性期・総合医療センターからのお知らせ

無料 予約不要

- ◆脳神経内科・脳神経外科主催「脳卒中教室〜脳卒中は予防できる〜」
今回は「脳内出血・くも膜下出血」をテーマに、医師たちがわかりやすくお話しします。
日時/2月25日(水) 14:00~16:00
- ◆すこやかセミナー「こうして治す脳卒中〜脳外科医の立場から〜」
脳神経外科の医師が、脳卒中について詳しくお話しします。
日時/2月13日(土) 14:00~15:00
- ◆すこやかセミナー「“がん”を切らずに治す放射線治療」
放射線治療科の医師が、放射線治療について詳しくお話しします。
日時/2月28日(金) 11:00~12:00
- ◆万代・夢奇席「桂春団治一門会」
桂 春若氏・桂 寅之助氏による落語会です。楽しく笑って健康に!
日時/2月6日(土) 14:00~15:00

場所/大阪急性期・総合医療センター本館3階 講堂(住吉区万代東3-1-56)
問合せ 大阪急性期・総合医療センター
☎06-6692-1201(代表) FAX06-6606-7000

大阪市立総合医療センター 第4回慢性腎臓病(CKD)セミナー

無料 予約不要

日時/2月15日(土) 13:00~15:00
場所/大阪市立総合医療センター さくらホール(都島区都島本通2-13-22)
内容/【ミニレクチャー】
「腎代替療法の実際」
腎臓・高血圧内科医長 濱田 真宏
「いずれ代替療法が必要ですと言われたら」
看護師 奥田 友子
「食事療法のエトセトラ☆減塩」
栄養士 橋詰 綾乃
【CKD相談会】医師・看護師・栄養士・薬剤師による相談会
対象/どなたでも 定員/250名
問合せ 大阪市立総合医療センター 地域医療連携センター
☎06-6929-1221

クレオ大阪共催講座「産後養育者の理解とケア」

無料 申込要

産後のお母さんの心のケアを支援者の立場から学んでいく講座です。
日時/2月26日(水) 10:30~12:00
場所/東住吉区子ども・子育てプラザ(東田辺2-11-28)
対象/支援者の立場の方 定員/20名(先着順)
締切/2月20日(木)
問合せ 東住吉区子ども・子育てプラザ
☎06-6699-3600

イベント・講座・募集

募集 区民グラウンド・ゴルフ大会参加者

日時/3月15日(日) 9:00開会 ※雨天中止
場所/平野白鷺公園運動場 種目/個人戦
対象/区内在住・在勤の方 定員/180名(先着順)
費用/500円 締切/2月28日(金)

募集 区民卓球大会出場者

日時/4月12日(日) 9:30開会
場所/東住吉スポーツセンター(公園南矢田4-30-3)
対象/①一般の部 区内在住または在勤で社会人の方
②シニアの部 区内在住または在勤の方
※いずれも男女別リーグ戦の決勝トーナメント
費用/500円(大会当日支払可)※傷害保険料含む
締切/3月13日(金)

※初心者向け体験レッスンも行いますので是非ご参加ください。
時間は14:00~16:00(受付は当日本部席へ13:30までに)、ラケットは貸出可、シューズは各自で用意してください。

申込問合せ 申込書に記入の上、費用を添えて(一財)大阪市コミュニティ協会東住吉支部協議会(田辺2-10-18 さわやかセンター3階 東住吉地区募金会気付)まで。FAX、メールでの申込みも可。申込書及び大会要項はコミュニティ協会HPからもダウンロードできます。
☎06-6115-8236 FAX06-6115-8260
✉higashisumi-komikyo@arion.ocn.ne.jp

募集 令和2年度「高齢者のための教養講座」受講生

高齢者のための初心者教室です。
期間/4月~令和3年3月(月1~2回)
場所/東住吉区老人福祉センター(東田辺2-11-28)
対象/市内在住60歳以上の方
定員/各20名(申込多数抽選) 費用/6か月:3,000円
申込/2月1日(土)~15日(土)まで、電話・来館・ハガキにて。
※申込が7名以下の講座は中止になることがあります。

◆開催講座
・書道(※書道用具必要).....第2(土)の午前
・コーラス.....第2(土)の午前
・民謡.....第2・4(土)の午前
・フラダンス.....第2(土)の午前
・オープンホビー.....第3(日)の午後
・民踊.....第2・4(土)の午前
問合せ 東住吉区老人福祉センター ☎06-6699-3000

大和川を一緒にきれいにしませんか? 大和川・石川クリーン作戦を実施します!

大阪を代表する河川である大和川・石川流域で環境改善を図るため、河川一帯で一斉清掃を行います。
日時/3月1日(日) 10:00~約1時間 ※雨天中止
場所/大和川河川敷 行基大橋付近と近鉄線東側~西浦池グラウンド付近の堤防
※参加いただける方は現地直接お集まりください。
問合せ 区民企画課 5階54番 ☎06-4399-9734 建設局河川課 ☎06-6615-6833

地域福祉映画会「カノン」

「カノン」は死んだはずの母と再会し、秘められた過去を知ろうと旅に出る三姉妹が、それぞれが抱える、アルコール依存症、モラルハラスメント、認知症といった現代の社会問題を家族の深い愛情で乗り越えていく物語です。人間の苦悩と家族の愛情がしっかりと丁寧に描かれている感動作品です。ぜひ観に来てください!!
日時/2月29日(土) 13:30開演(12:30受付開始)
上映時間127分 字幕付き
場所/東住吉区民ホール(区役所3階)
※車でのご来場はご遠慮ください
対象/どなたでも(先着400名)
主催/東住吉区役所 保健福祉課
問合せ 保健福祉課(地域福祉担当)2階28番
☎06-4399-9851 FAX06-6629-4581

