

**東住吉図書館**  
(東田辺2-11-28)

☎06-6699-7000 FAX 06-6699-3222



**図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集** **無料** **申込要**  
東住吉図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、図書の貸出や紙芝居実演などの図書ボランティア活動をしてくださる方を募集します。原則として以下の講座をご受講いただきます。

**日時**／①9月30日②10月14日③10月21日

各回10:00～12:00

**場所**／大阪市立中央図書館

**定員**／5名(先着順)

**申込**／来館または電話

**出張!自然史博物館**

**大阪市内の公園の生きもの展**

大阪市立自然史博物館の協力により、博物館所蔵の標本などを展示します。

**日時**／8月23日～9月16日

**場所**／東住吉図書館 入口前ガラスケース

## 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…………… **8月6日木 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
8月8日 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 区民ホール	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)	8月14日 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	8月20日 9:30～10:30	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 8月6日 9:00から
大腸がん検診	10月17日・23日 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)	10月23日 13:30～14:30	40歳以上の女性で 大正・昭和の奇数年生まれの方	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。



## 移動図書館 8月

まちかど号巡回日

とき	ところ
8月1日、9月5日 14:25～15:05	サンヴァリエ針中野6号棟前(湯里3-2)
8月7日、9月4日 10:25～11:15	矢田東小学校東門(住道矢田2-7)
8月13日、9月3日 14:25～15:00	市営矢田部住宅中央公園(公園南矢田1-22)
8月15日 10:20～11:20	中町会公園(杭全7-14)
8月22日 11:15～12:05	平野白鷺公園(今川6-7)

問合せ 中央図書館自動車文庫  
☎06-6539-3305



## 8月の旬のレシピ フルーツの寒天寄せ

区食生活改善推進員協議会 担当:湯里校区



栄養価(1個分)  
エネルギー 49kcal  
食塩相当量 0g



- 材料(4個分)**
- すいか……………40g
  - キウイフルーツ……………40g
  - パインアップル……………30g
  - 牛乳……………カップ1/2
  - 粉寒天……………2g
  - ① 水……………カップ1/2
  - 砂糖……………大さじ2

### 作り方

- ①すいか、パインアップルは1cm角に切り、キウイフルーツはいちょう切りにする。
- ②鍋に①をあわせて火にかけて煮立ったら、弱火にして1分煮た後、砂糖と牛乳を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ③器に①を入れて②を注ぎ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

**問合せ**  
保健福祉課(健診)  
1階13番  
☎06-4399-9882

### 肉は十分に加熱して食べてください!

食中毒菌カンピロバクターを原因とする食中毒が多発しています。この食中毒の原因の多くは、生または加熱不十分な鶏肉料理を食べたことによります。お肉の加熱不十分による食中毒を予防するため、次の点に注意しましょう。

- 『新鮮=安全』は、間違いです。カンピロバクターは新鮮な鶏肉ほど生き残り、少ない菌量で食中毒を発生させます。また、生の豚肉(レバーなど含む)にも、食中毒の原因となるウイルスや寄生虫で汚染されていることがあります。
- お肉は、生や加熱不十分な状態では食べないようにしましょう。鶏肉の刺身やタタキなどの加熱不十分なお肉料理が、食中毒の原因食品としてよく確認されています。
- お肉は中心部の色が変わるまで十分に加熱しましょう。
- お肉を取り扱った後は、すみやかな手洗いと調理器具の洗浄消毒を徹底しましょう。
- 生のお肉を焼く時は、専用の「はし」やトングを使いましょう。食べるための「はし」で、生のお肉に触れないようにしましょう。

**問合せ** 保健福祉課(保健)生活環境 1階15番  
☎06-4399-9973

広告

### 酒害教室のご案内

あなたはお酒の問題で悩んでいませんか?一人だけで、家族だけで抱え込まず、ぜひ教室にご参加ください。教室内容は講師のお話、体験談、意見交換などです。アルコール関連問題に携わる支援者の方もぜひご参加ください。**日時**／毎月第1、3木曜日 14:00～16:00 **場所**／区役所1階(検診室) **問合せ**保健福祉課(健康づくり)1階14番 ☎06-4399-9968 FAX06-6629-1265