

**今日からはじめるフレイル予防講座** 無料 申込要

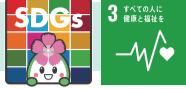
“フレイル”を予防するための運動講座です。『いきいき百歳体操』の体験も行います。一緒に学んでみませんか。

年齢を重ねるにつれて、「疲れやすい」「外出がおっくう」になっていませんか。心身や社会的つながりが弱くなった状態を“フレイル”と言います。

**日時** 2月27日(火) 10:00~11:30  
**場所** 区民ホール(区役所3階)  
**対象** 区内在住の方  
**定員** 50名(先着順)  
**持ち物** 飲み物、動きやすい服装  
**申込** 2月6日(火)~2月20日(火)  
電話または来庁にて



**問合せ** 保健福祉課(健康づくり)1階14番  
**TEL** 06-4399-9968 **FAX** 06-6629-1265



**令和5年度 第2回 府民公開講座** 無料

「今どきのがん放射線治療とがん予防」  
～あなたはがんと診断されても大丈夫?～

**講師** 大阪急性期・総合医療センター  
放射線治療科 主任部長 島本 茂利  
**日程** 4月30日(火)まで  
**対象** どなたでも  
**申込** 二次元コードにアクセスください▶



**問合せ** 大阪急性期・総合医療センター  
**TEL** 06-6692-1201 (月~金11:00~15:00)  
**FAX** 06-6606-7000

**東住吉親子わくわくスポーツデー** 無料

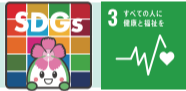
子どもから大人まで幅広く参加いただけるスポーツ体験にぜひご参加ください。

**日時** 3月10日(日) 10:00~15:00 ※雨天中止  
**場所** ヤンマースタジアム長居  
東住吉区民フェスティバル  
実行委員会 事務局  
**問合せ** **TEL** 080-6206-4154(業務用)  
**FAX** 06-6115-8260

詳しくはこちら▶



**各種検診のお知らせ** 各種検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。今年度の受診機会を逃さないためにも医療機関での受診をお勧めします。



**各種検診** 無料 予約不要

検診名	対象者	とき	ところ
結核健診 (胸部エックス線撮影)	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	2月13日(火) 10:00~11:00	エックス線室(区役所2階)
歯科健康相談	年齢は問いません	2月9日(金) 9:30~10:30	検診室(区役所1階)

**特定健康診査(高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防)** 無料 予約不要

- とき: 2月9日(金) 9:30~11:00 受付 ■ ところ: 区役所3階 会議室
- 対象者: 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
- 持ち物: 受診券、被保険者証、特定健康診査個人票(大阪市国民健康保険に加入の方)

- 各種検診・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(検診)は、台風等で中止になることがあります。
- 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方に連絡します。

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



**防犯・防災**



**区役所職員をかたる不審電話にご注意ください**

区役所保険年金担当職員をかたり「保険料の還付があります」や「医療費を返します」などと話す不審電話が多発しています。

- 口座番号を聞く
- 特定の電話番号へかけることを促す
- 金融機関へ行くように促す
- 携帯電話の番号を聞く



電話で区役所職員が依頼することは絶対にありません。少しでも不審に感じたら、電話を切り区役所や警察にご相談ください。

**問合せ** 窓口サービス課(保険年金)2階25番  
**TEL** 06-4399-9956 **FAX** 06-4399-9947

**東住吉消防署からのお知らせ**

**問合せ** **TEL** 06-6691-0119



**ストーブによる火災に注意!**

ストーブは暖をとるのにとても便利な器具ですが、使用上の注意を怠ったり、使い方を間違えたりすると、火災に至る危険性が高くなります。

**ストーブによる火災から身を守るには?**

- 外出する時、寝る前には必ず消す!
- 燃えやすいものは近くに置かない!
- ストーブの上で洗濯物等は干さない!
- ストーブを使用しながら給油しない!

ストーブを使う時には  
火災に注意!



**東住吉警察署からのお知らせ**

**問合せ** **TEL** 06-6697-1234



**サイバーセキュリティ月間**  
2月1日(木)~3月18日(月)

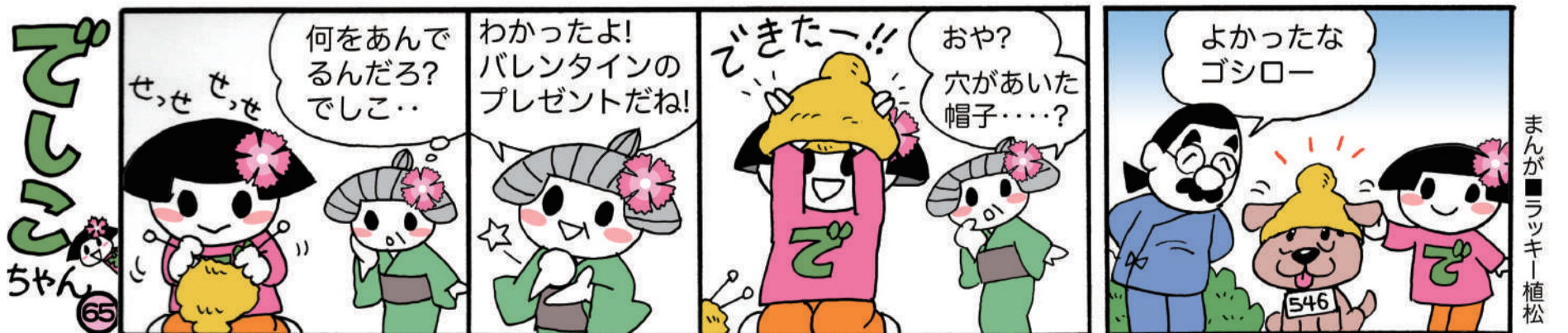
**STOP!! フィッシング詐欺!**

被害にあわないための対策3箇条

- 1 メールに添付されたURLはクリックしない
- 2 安易に個人情報を入力しない
- 3 ID・パスワードを使い回さない

フィッシング(Phishing)とは?

実在する企業や団体をかたる偽メールや偽サイトを使って、個人情報を盗み取る手口です!



まんが ■ ラッキー植松

**「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」**

時間 9:00~17:30(土・日・祝、年末年始を除く) 場所 市民局人権企画課(市役所4階) **問合せ** **TEL** 06-6208-7489 **FAX** 06-6202-7073

