

手続き

後期高齢者医療制度の対象の方へ

75歳(一定の障がいがあると認定された方は65歳)以上の方に、平成31年度の被保険者証(橙色)を7月上旬に簡易書留で送付します。現在のもの(水色)は8月1日から使用できません。郵便物の転送届を提出された方や7月中旬に届かなかった方、郵便局の保管期限を過ぎた場合はなるべく早くご連絡ください。後期高齢者医療制度の保険料決定通知書は、7月中旬に送付します。

問合せ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

介護保険料のお知らせ

～みんなでささえる老後の安心～

介護保険料決定通知書を7月中旬頃に送付します(特別徴収者及び4月送付の仮算定通知から変更のあった方)。納付書が同封されている方は、コンビニエンスストアなどで期限内に納付してください。第1～4段階の方の介護保険料は、10月からの消費税率引き上げに伴う低所得対策強化により、減額されています。

介護保険制度について詳細はこちら▶

問合せ 介護保険 2階29番 ☎ 4809-9859

子育て・教育

保健福祉センターからのお知らせ

●BCG接種 無料・予約不要

日時 7月9日(火)、8月13日(火) 14:00～15:30

場所 保健福祉センター(区役所2階)

対象 生後12か月未満(1歳の誕生日の前日まで)
※標準的な接種期間:生後5～8か月

持ち物 予防接種手帳・母子健康手帳

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

★Hello!マタニティクラス(妊婦教室)

抱っこやオムツの替え方などの育児体験ができます。

日時 13:30～15:30 無料・予約不要

●8月5日(月) あたらしい命を迎えるために
(妊婦歯科健診・無料 ※歯科健診のみの方は要予約)

●9月30日(月) お産のイメージづくり

場所 保健福祉センター(区役所2階)

持ち物 母子健康手帳・冊子「わくわく」

★プレパパ・ママの

マタニティクラス 無料・要予約

日時 8月18日(日) 13:30～15:30

場所 区役所出張所3階(東淡路4-15-1)

対象 区内在住ではじめてパパ・ママになれる方

定員 15名(先着) 申込 8月2日(金)まで

★助産師による専門相談 無料・予約不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 7月10日(水)・7月24日(水)・
8月14日(水) 13:30～16:00

場所 保健福祉センター(区役所2階)

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

子どもとスマホを考える 無料・申込不要

「スマホサミット in 東淀川」開催

スマートフォン等インターネット機器の利用方法について考える「スマホサミット in 東淀川」を開催します。小中学生による発表や、適切な利用方法について考えるトークセッションを行います。家庭でのスマホ利用のルール作りのヒントが見つかるかもしれません。

日時 8月5日(月)
13:30～15:30(受付13:15～)
(小中学生による発表及びトークセッション)



場所 区民ホール(区役所3階) 詳細はこちら▲

問合せ 子育て・教育 2階25番 ☎ 4809-9850

子育て情報講座

「家庭内の事故防止」 無料・申込不要

赤ちゃんにとって、家の中は危険がいっぱい。起きやすい事故や気をつけるポイントを学び、安全な環境を整えましょう。

日時 7月11日(木) 11:00～11:30

場所 東淀川区子ども・子育てプラザ(講習室B)

定員・一時保育 なし
※入場を制限する場合あり

問合せ 子ども・子育てプラザ(区役所4階)
☎ 6327-5650



健康

循環器疾患対策セミナー

「生活習慣病の3次予防ってなに?」

無料・要申込

日本人の死亡原因は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病とがんの割合が多くなっており、その多くは生活習慣病です。その予防対策として、治療により進行を防ぎ回復をめざす「3次予防」を中心にお話します。

日時 7月10日(水) 14:00～

場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

定員 40名(先着)

申込・問合せ 医師会 ☎ 6320-2226

うつ病の家族教室 無料・要申込

病気を理解し、本人への接し方を学びます。

日時 7月23日(火)、30日(火)
14:00～16:00(2日間コース)

場所 大阪市保健所 第4会議室
(阿倍野区旭町1-2-7 あべのメディックス10階)

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着)

申込・問合せ 7月18日(木)までに、健康相談 2階24番へ
来所又は ☎ 4809-9968



遠くの親戚より、近くの町会

～助け合い、つながりを
つくります～

詳細は
こちら



問合せ 地域課 1階9番
☎ 4809-9603

食中毒が発生しやすい季節です!

湿度や気温が高まる夏は細菌が繁殖しやすく、食中毒の危険が高まります。日頃からしっかり予防に努めましょう!

細菌性食中毒予防の3原則

- ① につけない(手洗いが何よりの予防策)
- ② ふやさない(早く食べる/冷蔵庫に入れる)
- ③ やっつける(加熱して食べる)

大阪市では毎年、鶏肉の生食を原因とする食中毒が多発しています。新鮮なものでも危険ですので、鶏肉の生食はやめましょう。

問合せ 生活環境 2階23番 ☎ 4809-9973

「健康講座保健栄養コース」

受講生募集 無料・要申込

健康づくりのリーダーとして、地域の食生活改善の活動に参加してみませんか。生活習慣病を防ぐ食生活の講話や調理実習、運動実技など楽しい講座です。

日時 9月12日・26日、10月3日・10日・24日、
11月7日・14日・28日、12月5日
いずれも木曜13:30～16:00(全9回コース)

場所 保健福祉センター(区役所2階)

定員 30名(先着) 対象 区内在住の方

申込・問合せ 8月9日(金)までに、保健企画 2階22番へ
来所又は ☎ 4809-9882
(※締切後、改めて案内を送付します)

健康レシピ

(1個分)エネルギー
162kcal▶



食パンで フラワーカップ(3個分)

食パン(8枚切) … 3枚 レタス …… 1枚
ミニトマト …… 2個 マヨネーズ …… 大さじ2
きゅうり …… 1/2本 バター …… 少々

作り方

- 1 ミニトマトは8等分に切る。
- 2 きゅうりは1cm程度の角切りにする。
- 3 レタスはよく水気をふき取り、小さくちぎる。
- 4 ①②③をマヨネーズであえる。
- 5 食パンの耳を落とし、4つの辺の中央に2cm程度の切込みを入れる。
※残ったパンの耳はサラダ油で揚げて、グラニュー糖をかけるとおやつに!
- 6 プリンカップや耐熱容器に⑤を入れ、切込みを利用してカップ型にする。
- 7 250℃のオーブンで5分焼き、その後型から外して2～3分焼く。
- 8 焼けたパンの内側にバターを塗り、④を入れる。

考案 区食育推進ネットワーク(大阪成蹊短期大学)

作成 区食生活改善推進員協議会(五十三会)

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

