

初心者さん歓迎! (小学生向け)

吹奏楽体験イベント 無料・要申込

小学校高学年を対象に、プロの楽団が楽器演奏をやさしく教えます。楽器を触ってみたい方、これから楽器を始めたい方、ぜひご応募ください!

※楽器は主催者が用意します



日時 9月23日(月・祝) 12:00~

場所 大阪経済大学 70周年記念館フレアホール(大桐2-8-11)

対象 区内の小学5・6年生 ※定員に達した場合は抽選

申込 8月16日(金)17:30までにメール・往復はがき・窓口(詳細は区HPをご確認ください)

問合せ 子育て・教育 2階25番 ☎ 4809-9850

✉ higashiyodo-gakki@city.osaka.lg.jp

赤ちゃんとお楽しむ絵本の会

無料・申込不要

「あっがるパイ」によるパネルシアターや、絵本の読み聞かせを楽しみましょう。



日時 8月22日(木) 11:00~11:30

場所 東淀川区子ども・子育てプラザ 講習室C

定員 乳幼児親子 20組程度 一時保育 なし

問合せ 子ども・子育てプラザ ☎ 6327-5650

(区役所4階)



健康教室「きさんじ塾」参加者募集!

楽しく体力・筋力維持に努めましょう。

要申込

内容 ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋力トレーニング・バランスボールなど

日時 9月30日~12月23日 毎週月曜(11月4日(祝)を除く全12回) 13:00~14:15(集合12:30)

場所 大阪経済大学体育館及び 附属施設(大隅2-2-8) ☎ 6328-2431

対象 60~75歳で医師から運動を制限されていない方 ※健康状態により受講できない場合あり

定員 20名(※多数抽選) 費用 1,200円(用具代)

申込・問合せ 8月22日(木)までに過去1年以内の特定健康診査の結果票(必須)を持参ください

保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

元気応援リーダー養成講座

無料・要申込 健康づくりと介護予防に関する講座です。一緒に学んで、自分と地域をもっと元気にしませんか?

日時 ①9月19日 東淀川区の現状と健康づくり(医師・栄養士)

②9月26日 いきいき百歳体操とは(実技含む)①

③10月17日 いきいき百歳体操とは(実技含む)②

④10月31日 こころの健康・認知症

⑤11月7日 地域で活躍するために・修了式

いずれも木曜 13:30~15:30 ※内容変更の場合あり

場所 区民ホール(区役所3階)

対象 区内在住の方 定員 30名(先着)

申込・問合せ 9月5日(木)までに健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968



保健師の No.83 健康一口メモ

特定健診 ~忘れていませんか? 年に1度の健康チェック!~

日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病を予防するために、**メタボリックシンドローム**に着目した健診です。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていきましょう!

Q. どのような人が受診できる? お金はかかる?

A. 大阪市国民健康保険に加入されている40~74歳の方と、後期高齢者医療制度に加入されている75歳以上の方が対象で、1年に1回無料で受診できます。(大阪市国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険の窓口までお問い合わせください。)

Q. どこで受診できる?

A. 取扱医療機関や保健福祉センター(区役所2階)で受診できます。

※日時等の詳細については、保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882まで

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

健康レシピ

(1人分) エネルギー298kcal ▶



こんにゃくの ヘルシーハンバーグ(2人分)

鶏ひき肉 150g
こんにゃく 70g
玉ねぎ 1/4個
サラダ油 大さじ1
青ねぎ 1/4本
サニーレタス 2枚
ミニトマト 4個

パン粉 大さじ3
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ2
塩 小さじ1/4
片栗粉 大さじ3
ぼん酢醤油 適宜

作り方

1. こんにゃくはみじん切りにし、3分程度茹で、水気をきる。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で1分加熱した後、粗熱をとる。
3. 青ねぎは斜め薄切りにし、水にさらしてシャキッとしたり水気をきる。
4. ボールに鶏ひき肉、①、②とAの調味料を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。2等分にし、手にサラダ油(分量外)を塗ってからタネを丸めて真ん中をへこませる。
5. 熱したフライパンにサラダ油をひき、④を中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で肉に火がとおるまでよく焼く。
6. 皿に⑤を盛り付け、青ねぎとぼん酢醤油をかけ、1口大にちぎったサニーレタスとミニトマトを添える。

提供 区食育推進ネットワーク(大阪府立淀川清流高等学校)

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

健康掲示板



● 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

日時	場所	対象	費用
8月10日(土) 9:30~11:00	区民ホール (区役所3階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票	無料
9月2日(月) 9:30~11:00			

● 各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

内容	日時	対象	費用
胃がん検診 内視鏡検査 ※3 年度内にどちらか1回のみ受診	取扱医療機関にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
		40歳以上の方	500円 ※1
大腸がん検診	予約の際にお問い合わせください。	40歳以上の方 エックス線 かくたん検査 ※2	無料 400円
		30~39歳の女性	1,000円
肺がん検診	予約の際にお問い合わせください。	40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方)	1,500円
		20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	400円
乳がん検診 超音波検査 ※3 マンモグラフィ	8月6日(火) 10:00~11:00 9月3日(火) 10:00~11:00	18歳以上の方	無料
子宮頸がん検診 ※3			
骨量検査			
結核健診		15歳以上の方	無料

※1 医療機関での受診は、1,500円

※2 かくたん検査の対象者には条件があります ※3 医療機関で受診

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

広告

