



東淀川区 「こどもの居場所」ツアー

無料・要申込

区内で活動する「こどもの居場所」の見学と、運営に関わる方々と意見交換を行う交流イベントです。

- 日時** 1月26日(日) 11:00~17:00
- 場所** 区内の「こどもの居場所」 **定員** 20名
- 対象** 「こどもの居場所」づくりをしたい・関わりたい・関心のある方
- 問合せ** 関西子ども文化協会 ☎ 080-9163-2553
✉ kodomo.ibasyo.hg@gmail.com

健康レシピ

(1人分) エネルギー 117kcal▶



ミルク入りみそ汁(2人分)

- じゃがいも …… 25g ウインナー …… 1本
- キャベツ …… 60g だし汁 …… 1カップ
- 玉ねぎ …… 1/2個 牛乳 …… 1/2カップ
- みそ …… 小さじ2強

作り方

- じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。キャベツは3cmの色紙切り、玉ねぎはくし形、ウインナーは5mm幅に切る。
- 鍋にだし汁とじゃがいもを入れ火にかける。沸騰したらキャベツ、玉ねぎ、ウインナーを加え、しばらく弱火にかける。
- 牛乳を加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。

- ★調理のポイント ●牛乳は煮立たせすぎない。
- じゃがいもがぐずれるため、長く加熱しすぎないようにする。

提供・作成 区食育推進ネットワーク
(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

保健師の No.88 健康一口メモ



風しん患者が増えています! 受けよう!風しんワクチン!

風しんは感染力の強い病気で、**発疹、発熱、リンパ節の腫れ**などを起こします。市内における風しん患者は昨年9月以降増加しており、昨年は53名の患者が発生しました。今年に入っても発生は続いており、依然として注意が必要です。今後、予防接種未接種者を中心に感染が拡大する恐れがありますので注意しましょう。

知っていますか?先天性風しん症候群

妊婦が妊娠初期に風しんに感染すると、先天性心疾患、白内障、難聴などの子どもが生まれる可能性が高くなります。



風しんを予防するには、予防接種が最も有効です。予防接種を受けて、未来の赤ちゃんを守りましょう!

風しんの予防接種が無料で受けられる風しん第5期定期接種

対象 抗体保有率が低い昭和37年度~53年度生まれの男性

期間 令和4年3月31日まで

風しんの予防接種費用の助成

対象 妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者

期間 令和2年3月31日まで

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968



▲追加的対策



▲ワクチン接種費用助成

健康

認知症講演会&映画上映会

「ばあばは、だいじょうぶ」 無料・申込不要

“忘れてしまう病気”になってしまった大好きなおばあちゃんを、小学生の“ぼく”の視点から描いたベストセラー絵本の実写映画化です。映画を通して認知症のことを一緒に考えてみませんか。

第1部 講演会「認知症かな?と思ったら…」
東淀川区ほほえみオレンジチーム ※手話通訳あり

第2部 上映会「ばあばは、だいじょうぶ」 ※字幕あり

日時 1月18日(土) 14:00~16:30(受付13:30~)

場所 区民ホール(区役所3階)

対象 区民の方 定員200名(先着)

問合せ

・区地域包括支援センターほほえみ ☎ 6370-7190

・高齢者・障がい者 2階27番 ☎ 4809-9857

さわやかな汗をかこう! 要申込

第47回東淀川区卓球大会

日時 2月2日(日) 10:00開会(受付9:15~9:45)

場所 東淀川スポーツセンター(東淡路1-4-21)

種目 (A)男子シングルス戦 (B)女子シングルス戦
(C)男子ダブルス戦 (D)女子ダブルス戦
※2種目に渡るエントリーは出来ません

対象 区内在住・在勤の中学生以上の方
※大人に混じっての試合になります

試合 (1)予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦
※参加者数により変更する場合があります
(2)ルールは日本卓球協会規則を準用

費用 シングルス:1人200円 ダブルス:1チーム400円
※申込締切後の取消・返金は出来ません

申込 ●区役所1階エレベーターホールにて受付
1月17日(金)・18日(土) 各9:30~18:30、
19日(日) 9:30~17:30
●体育厚生協会各支部長、町会長まで申込

問合せ 区体育厚生協会 事務局 ☎ 090-1221-5731 (川崎)

健康でいるために! 特定健診を受診しましょう

大阪市国民健康保険では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために、無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付しています。有効期限は3月末ですので、期限内に受診をお願いします。

また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診・1日人間ドック・健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳細は、アプリ「アスマイル」をダウンロードしてください。

問合せ ・受診券…保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

・健診の内容等…保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

・おおさか健活マイレージアスマイル…
おおさか健活マイレージアスマイル事務局 ☎ 6131-5804

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
1月25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
2月25日(火) 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 年度内にどちらか、1回のみ受診 内視鏡検査 ※3 エックス線検査 大腸がん検診 肺がん検診 乳がん検診 超音波検査 ※3 マンモグラフィ 子宮頸がん検診 ※3 骨量検査	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
		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
		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
結核健診	1月 9日(木) 10:00~11:00 2月20日(木) 10:00~11:00	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

