

手続き

国民健康保険の届出をお忘れなく

就職などで国民健康保険を脱退される時や、退職などで国民健康保険へ加入される時は、事実の発生したときから14日以内に届出が必要です。国民健康保険では、自動的に加入や脱退手続きがされることはありませんので、必ず届出をしてください。

☎ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956

まちづくり・にぎわい

「音楽と人権」～ヒューマンライツ・コンサート&トーク～動画を公開しました!

2月11日(金・祝)に開催を予定していた「ヒューマンライツコンサート&トーク」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、無観客開催に変更いたしました。



YouTubelは こちらから

☎ 地域 1階9番 ☎ 4809-9734

健康

健康づくり教室

無料 要申込

頻尿の原因は内科の病気から泌尿器の病気までいろいろで、対処の仕方もそれぞれ違います。

日時 4月13日(水) 14:00より
場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
演題 頻尿でお困りじゃないですか?
定員 20名(先着順)

※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有
☎・☎東淀川区医師会 ☎6320-2226

飼い主のマナー

～周囲に理解を得られる飼い方を心がけましょう～

大阪市では、4月と10月を「犬・猫を正しく飼う運動強調月間」と定めています。動物が社会の中で人と共存できる存在として受け入れられるためには、犬や猫など動物の飼い主がルールを守り、マナーを心得て飼うことが重要です。

犬は必ず登録し、狂犬病予防注射を受けましょう。フン尿の放置は不衛生で、誰にとっても不快です。普段から、フン尿は家で済ませることができるようトイレトレーニングを行い、散歩に出かける前に家で排泄させましょう。

犬の放し飼いは絶対にしないでください。小さな犬でも恐怖を感じる人もいます。猫の場合も交通事故や感染症から守るために屋内飼育をおすすめします。

鳴き声で周囲に迷惑をかけないようにしましょう。かわいそうな野良犬や野良猫をつくらないためにも、生まれてくる犬・猫を育てられる見込みがない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

動物は最後まで愛情と責任を持って飼ってください。野良猫にエサを与えるのであれば、周囲の理解を得るうえで、不妊・去勢手術を行い、エサの片付けやフンの後始末をするなど、迷惑をかけないように責任をもって世話をしましょう。

☎生活環境 2階23番 ☎4809-9973

子育て・教育

子どもたちががんばっています 大阪市立校園児童生徒表彰受賞!

令和3年度のスポーツ活動・文化活動などにおいて顕著な成果をあげた区内の児童・生徒が2月5日に表彰されました。おめでとうございます!(学年等は当時のものです。)

市長・教育長表彰

教育長表彰



第46回 みどりの絵コンクール みどりの絵部門 大賞 小学4年生

豊新小学校 たなか さえ 田中 彩絵さん



JOCジュニアオリンピックカップ 第35回全国都道府県対抗 中学バレーボール大会 優勝 大阪北女子チーム

瑞光中学校 左から 友田 奈緒さん・山下 颯来さん



第27回全国 ジュニア・ラグビー フットボール大会 男子の部 第1位 大阪府中学校代表

瑞光中学校 くぼ しょうい 久保 将生さん



第21回全日本中学生 男女ソフトボール大会 男子の部 第3位 大阪グローバルジュニア

井高野中学校 やすい ようた 安井 陽太さん

表彰された皆さんにインタビューをしました! 詳しくは区HPへ



☎子育て・教育 1階12番 ☎4809-9807

保健福祉センターで実施します

●BCG接種(区役所2階) 無料 予約不要
日時 4月12日(火) 14:00~15:00 持ち物 予防接種手帳・母子健康手帳
対象 生後5か月から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
☎保健企画 2階22番 ☎4809-9882

●プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室) 無料 要予約
3つのコースABCで開催しています。日程についてはHPをご確認ください。
内容 A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・無料) B 子育て準備(保健師) C お産にむけて(助産師)
持ち物 母子健康手帳・筆記用具・冊子「わくわく」・みのりBABYファイル
※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡
日程はこちら

●妊婦歯科健診 無料 要予約
日時 5月2日(月) 14:15~14:30
●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 4月13日(水)・27日(水) 13:30~16:00

☎健康相談 2階24番 ☎4809-9968

保健師の健康一口メモ No.115



骨から健康に!

～骨粗しょう症を予防しましょう～

骨粗しょう症ってなに?

骨の中のカルシウムが少なくなることで骨が弱くなってしまい、骨折しやすくなる病気です。自覚症状はほとんどありません。年齢に関係なく、栄養や運動が不足したり極度なダイエットをすることで骨を弱くし、骨粗しょう症になる可能性があります。



骨粗しょう症にならないために

- 乳製品・小魚・野菜等を取り、バランスのよい食事を心がけましょう。
●適度な運動は骨の形成を促しカルシウムの吸着をよくするため効果的です。
●検診(無料)を受けて今の骨量を知りましょう! 区役所で受診できます。

☎健康相談 2階24番 ☎4809-9968

【日程・検診予約に関する問合せ】 保健企画 2階22番 ☎4809-9882

検診について詳しくはこちら



広告

広告

