



1月10日(火)または11日(水)は東淀川区「見まもるデー」
※区内小・中学校の始業式の日に準じます

地域の子どもは地域で守り、子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう!

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

無料 申込不要

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか? 人生100年時代。暮らしに役立つ睡眠と健康の意外な関係や、睡眠満足度をアップさせるちょっとした工夫をご紹介します。

※血管年齢測定や野菜摂取状況を確認するベジチェックも無料体験できます!

日時 【第1回】1月20日(金)18:00~19:30(17:40開場) 人生100年時代!

暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

【第2回】2月3日(金)18:00~19:30(17:40開場) よい睡眠とれていますか?

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!

※どちらかの講座のみでもご参加いただけます。

場所 区役所3階 区民ホール

※本講座は東淀川区役所と明治安田生命の共催事業になります。

保健企画 2階22番

TEL 4809-9882



認知症啓発映画会

無料

映画を通して認知症を知ろう

『99歳 母と暮らせば』

天真爛漫な母と、その息子のドキュメンタリー映画です。人生100年時代を楽しく生きるヒントが満載!! 皆さん、お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください!

日時 1月28日(土) 14:00~16:00

場所 区役所3階 区民ホール

定員 200名 (事前申し込み制)

対象 区内在住・在勤の方

申込 1月10日9:00~申し込み開始 (定員に達し次第、受付終了)

※当日の検温で37.5℃以上の方は入場できません。

申・東淀川区地域包括支援センター TEL 6370-7190



第50回東淀川区卓球大会

日時 2月5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

(E)男女混合ダブルス戦

※二種目にわたるエントリーはできません。感染症拡大状況によりダブルス戦は中止になることがあります。

参加資格 区内在住・在勤の中中学生以上の方

試合方法 (1)予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦を行います。

※参加者数により試合方法を変更することがあります。

(2)ルールは、日本卓球協会規則を準用します。

(3)新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、特別ルールを適用する場合があります。

費用 シングルス:1人200円 ダブルス:1チーム400円

※申込み締め切り後の取消し、返金は致しかねます。

申込 区役所1階エレベーターホールにて受付

1月20日(金)・21日(土) 9:30~18:30

1月22日(日) 9:30~17:30

または、体育厚生協会各支部長、町会長までお申込みください。

※天災(警報等)、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会が中止になる可能性があります。

東淀川区体育厚生協会 事務局 石田

TEL 090-5464-8728(携帯)

安全まちづくり

1月26日は文化財防火デーです!

この日を中心に、寺院や神社などの文化財を火災、震災、その他の災害から守るため防火運動を展開します。みんなで協力して大切な文化財を守りましょう。



区内の大阪市指定文化財はこちら



東淀川消防署 TEL 6320-2172

大阪市防災アプリを使ってみよう!

1月17日は防災とボランティアの日です

地震や台風、大雨による停電や断水など、いざというときに備え、災害情報や避難所開設情報などを確認することができる「大阪市防災アプリ」をご活用ください。大阪市防災アプリには、災害時だけでなく、日頃からの備えに役立つ情報や、楽しく防災について学べる機能など便利な機能が満載です。ぜひこの機会に、平常時からの防災対策として大阪市防災アプリをダウンロードし、使ってみましょう。



ダウンロードはこちら

大阪市の防災アプリ

安全まちづくり 1階8番 TEL 4809-9820

施設からのお知らせ

東淀川図書館

無料 要申込 TEL 6323-5476

赤ちゃんと楽しむ おたのしみ会「ぴよぴよ」

日時 1月11日(水)・25日(水) 11:00~11:30

場所 東淀川図書館 多目的室

対象 乳幼児とその保護者

定員 8組

「なにわ語り部の会」のおはなし会

毎月第4土曜日に、素話で昔話などの物語を語るおはなし会を行っています。

日時 1月28日(土)13:30~14:00

場所 東淀川図書館 多目的室

対象 子どもから大人まで

定員 10名

※開催の2週間前から前日16:00までに事前申込要・先着順
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります。

保健師の健康一口メモ

寒い冬こそ運動をしましょう!

寒いと自宅にこもりがちになり、運動が不足していると感じている方はいませんか。運動不足によって筋肉が衰えると基礎代謝の低下にもつながります。運動は、生活習慣病予防、体力向上、そして良い睡眠やストレス発散にも効果があります。また、睡眠には疲労を回復しストレスを解消する効果があります。ぜひ、できることから始めましょう。

今日からできる運動

①歩くことを増やす

- 近いところは歩く(自転車をやめる)
- 1つ手前の駅で降りて歩く

②ながら運動をする

- テレビを見ながらストレッチ
- 通勤電車でつま先立ち

③できそうなことを見つける

- できるだけ階段を使う
- 休日には、床磨きや風呂そうじに時間をかける



今日からできる良い睡眠をとる方法

①眠る前のリラックス法

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど

②体内時計をスイッチオン

- 目が覚めたらまずは日光を浴びる

③専門家へ相談

- 寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、日中の眠気が強いことが続くような場合は、一人で悩まず専門家(主治医等)に相談しましょう。



健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康掲示板

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要

日時	場所	対象者	持ち物
1月21日(土) 9:30~11:00	区役所	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	受診券 保険証

各種検診(健診)

内容	対象者 ^{*1}	費用	日時		
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際にお問い合わせください		
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料	
	かくたん検査	50歳以上の方 ^{*2}		400円	
乳がん検診	超音波検査 ^{*3}	30~39歳の女性		1,000円	
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関にお問い合わせください	
胃がん検診	胃部エックス線検査 ^{*3}	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】			500円
	年度内にどちらか1回のみ受診	内視鏡検査 ^{*3}			50歳以上の方 ※受診は2年度に1回 注)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。
子宮頸がん検診 ^{*3}	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円			1月31日(火) 10:00~11:00
前立腺がん検診 ^{*3}	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円			
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料		

*1 年齢は、令和5年3月31日時点の年齢。
*2 かくたん検査の対象には要件があります。
*3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



広告

