健 康

♥こころの健康サポート情報

こころの悩みについて精神科医に相談してみませんか　無 料　要申込

こころの悩みを一人で抱えていると心身に不調をきたす場合があります。精神面で受診が必要か迷っている方、どこに相談したらよいかわからない方、対応に悩んでいる家族、支援者など、気軽にご相談ください。

日 時　4面「専門家による各種相談日」をご参照ください
相談時間　約30分(予約時に困りごとや経過について伺います)
内 容　精神科医師による精神保健福祉相談(継続的な相談や内服薬の処方などは行えません。精神科の主治医がおられる場合はまず主治医にご相談ください)

問 健康相談 2階24番　TEL 4809-9968

健康教室

●がん対策セミナー　無 料　要申込

日 時　3月13日(水)14:00～
場 所　東淀川区医師会館 3階 講堂(豊新2-3-7)
演 題　大腸がんの再発予防とリンチ症候群(遺伝性大腸がん)について
定 員　30名(申込先着順)

●健康啓発講演会　無 料　申込不要

日 時　3月16日(土)14:00～16:00(開場13:30)
場 所　区民ホール(区役所 3階)
演 題　一般講演「がん検診の今 コロナ禍を越えて」
東淀川区医師会 理事　飯原(いいはら) 啓介(けいすけ) 先生
特別講演「脳卒中予防について」
加納総合病院 脳神経外科 脳卒中センター長
辻(つじ) 優一郎(ゆういちろう) 先生
定 員　300名(当日先着順)

問・申 東淀川区医師会　TEL 6320-2226

令和6年度 狂犬病予防集合注射

飼い犬への狂犬病予防注射(毎年1回)は狂犬病予防法で定められた飼い主の義務です。令和6年度の狂犬病予防注射は3月2日(土)から受けることができます。6月までに最寄りの動物病院もしくは集合注射会場で、狂犬病予防注射を受けてください。本市には注射済票の交付を委託している動物病院もあります。

実施日	会場
4月4日(木)	井高野公園(井高野3-3)
4月5日(金)	区役所出張所 南西側駐車場(東淡路4-15-1)
4月7日(日)	区役所 正面玄関付近(豊新2-1-4)

時 間　13:30～16:00
※実施時間中、駐車場の利用はできません。
※雨天実施(荒天時は中止することがあります。)
費 用　注射料金:2,750円
注射済票交付手数料:550円
注射料金・注射済票交付手数料は2か所で分けて徴収します。
★区役所から案内が届いた方は、ご持参ください。

詳しくはこちら

問 生活環境 2階23番　TEL 4809-9973

保健師の健康一口メモ

ストレスを感じた時どうしていますか?

春は卒業や進学、就職や異動など、自分自身や家族、周りの生活が大きく変化する季節でもあり、ストレスを感じやすくなります。ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことをいいます。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、気付かないうちにストレスは溜まりやすくなってしまいます。

このようなストレスのサインはないですか?

そんなときは…!

色々な方法を試してみてください。
辛いときは無理せずに周りの人に相談することも、ストレス解消法のひとつです。症状が2週間以上持続するときは、専門医(心療内科・精神科)の受診をおすすめします。

相談先
◆こころの悩み電話相談　TEL 6923-0936
9:30～17:00(土・日・祝・年末年始除く)※大阪市在住の方対象
◆こころの健康相談統一ダイヤル　TEL 0570-064-556
10:00～17:00(土・日・祝・年末年始除く)
※18:30～22:30(22:00 まで受付、土・日・祝・年末年始除く)は厚生労働省による夜間相談も実施しています。

問 健康相談 2階24番　TEL 4809-9968

施設からのお知らせ

東淀川図書館　TEL 6323-5476

「とことこ」のかみしばいの時間　無 料

日 時　3月16日(土)14:00～14:30
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　20名(先着順)

「なにわ語り部の会」のおはなし会　無 料

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　3月23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　20名(先着順)

東淀川消防署　TEL 6320-0119

東淀川消防署開放デー2024を開催します!

バッテリーカー乗車など体験型イベントや消防訓練の展示を予定しております。イベント参加については、整理券を配布します。
【整理券について】
●10:00～12:00までの整理券を9:45から配布
●12:00～14:00までの整理券を11:45から配布
たくさんの方のお越しを心よりお待ちしております。

東淀川消防署HP

日 時　3月23日(土)10:00～14:00
場 所　東淀川消防署(菅原4-4-27)
※駐車場がありませんので、車での来署はご遠慮ください。
※自転車につきましては、東淀川区役所の駐輪場をご利用ください。

大阪経済大学

社会連携担当　TEL 6990-3649

心と体の健康と防災セミナー2024　無 料　申込不要

日 時　4月12日(金)11:00～12:00
内 容　「人生100年時代、100%楽しむ自信はありますか」
講 師　大阪経済大学 人間科学部　高井(たかい) 逸史(いつし) 教授
場 所　大阪経済大学70周年記念館(大隅2-2-8)

東淀川区民会館(東淡路1-4-53)

TEL 6379-0700　FAX 6379-0800

令和6年度通年講座 4月からの生徒募集のお知らせ

らくらく気功	月曜日	①13:30～15:00 ②15:15～16:45
気功体操	水曜日	10:00～11:30
Emily脳トレ英会話	金曜日	①13:15～14:30 ②14:45～16:00
土曜太極拳教室	土曜日	14:00～15:30

各講座詳細につきましては、来館またはお電話にてお問い合わせください。

詳しくはこちら

大阪広域環境施設組合 東淀工場

TEL 6327-4541　FAX 6327-4555

ごみ焼却工場見学会　入場無料　予約不要

日々、東淀川区で回収されたごみがどのように処理されているのか、実際に見ていただくことができるイベントです。
また、ショベルローダー乗車体験や缶バッジ作りなどができます!ぜひこの機会に、ごみ焼却工場を見学してみませんか!
日 時　3月16日(土)
10:00～16:00
(最終受付は15:00)
※フリーマーケットの開催はありません。

広告

広告