

手続き

マイナンバーカードの申請手続きをお手伝いします

予約不要 写真撮影無料 手ぶらOK

区役所区民ホールで出張申請サポート!

日時 12月9日(月) 10:00～16:00

場所 区民ホール(区役所 3階)

●毎月行政関係施設で実施中

※カードをお持ちの方には健康保険証の利用申込もサポートします。



詳しくはこちら

問 大阪市マイナンバーカード 出張申請サポート窓口
訪問型出張申請受付サービスコールセンター
TEL 050-3535-0200

まちづくり・にぎわい

「マチミラ★創造塾」受講生募集中!!

無 料

まちの未来を考える「マチミラ★創造塾」を開催します。各回、テーマに精通する講師が担当します。未来に繋がる次の1歩を仲間と一緒に踏みだしませんか?

第1回 12月23日(月) 19:00～21:00

まちなか 空き家活用術

第2回 1月7日(火) 19:00～21:00

写真整理アドバイザーに聞く アナログ写真整理術

第3回 1月21日(火) 19:00～21:00

私が映画を撮る理由～「街の記憶」を映像に記録する～

第4回 2月3日(月) 19:00～21:00

まちづくりの「種」を植える

対象 区内在住・在学・在勤の方、または区内の活動に興味があり、全回出席可能な方

会場 区役所 4階 401会議室

定員 20名

申込 メール、窓口のいずれかで
12月18日(水)までに申込

詳しくはこちら



問・申 地域 1階9番 TEL 06-4809-9509

✉higashiyodo-advisor@city.osaka.lg.jp

12月4日～10日は「人権週間」です

人権週間は、国連で昭和23(1948)年12月10日「世界人権宣言」が採択されたことを記念して定められたものです。これを機会に私たち一人ひとりが人権の尊さ、命の大切さについて考え、すべての人の「人権が尊重されるまち」をみんなで築いていきましょう。また、人権に関する相談や差別的な落書き、インターネット上の差別書き込みなどを発見された方はご連絡をお願いします。

問 地域 1階9番 TEL 06-4809-9734

子育て・教育

第8回 東淀川区中学生食パンデコグランプリ 参加者募集



食パンと家にある食材を使った朝食レシピを募集します。申し込みいただいたレシピの中から一部、区内のパン屋さんで一定期間の商品化を予定しています。

問 子育て・教育 1階12番 TEL 06-4809-9807

日時 3月16日(日) 10:00～

場所 大阪成蹊大学・大阪成蹊短期大学 調理室

対象 区内在住・在学の中学生

定員 1チーム1～3名 締切 1月14日(火)まで

詳しくはこちら



リアルベビーで育児体験しませんか?

無 料 要申込

日時 ① 12月22日(日) 10:30～12:00

② 1月26日(日) 10:30～12:00

③ 2月16日(日) 10:30～12:00

場所 ①③ 子ども・子育てプラザ(区役所 4階)

② およこひろば・菅原(菅原7-10-3)

対象 区内在住の初めて出産を迎えるお父さんやおじいちゃん、おばあちゃんになられる方

内容 ●リアルベビー(お世話をすると泣き止む人形)を使ってお世話体験

●沐浴・着替え体験

●地域子育てサロンや保育所入所などの子育て関連情報の案内

申込 大阪市行政オンラインシステムより予約(定員に達し次第申し込みを締め切ります)

問 子育て・教育 2階25番

TEL 06-4809-9854

申込みはこちら



保健福祉センターで実施します

プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室)

無 料 要申込

3つのコースABCで開催します。日程についてはHPをご確認いただき、行政オンラインシステムより申し込みください。

内容 A 歯科・栄養

(妊婦歯科健診)

B 子育て準備(保健師)

C お産に向けて(助産師)

いずれも13:30～15:30

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」

※Cは動きやすい服装でご参加ください。



日程・申込みはこちら



助産師による専門相談

無 料 申込不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 12月11日・25日(水)

13:30～15:00



妊婦歯科健診

無 料 要申込

日時 1月6日(月) 13:30～13:45



問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

第9回 ユース・ダンスフェスティバル in東淀川を開催します!

無 料 予約不要

区内の小学校から大学のダンス部やダンススクールなどが、日頃の練習の成果を発表します。子どもからご高齢の方まで楽しんでいただける内容です。

日時 12月15日(日) 13:00～16:00

場所 区民ホール(区役所 3階)

主催 区青少年福祉委員連絡協議会

問 子育て・教育 1階12番

TEL 06-4809-9807

Instagram
(アカウント登録が必要です)



健康

保健師の健康一口メモ



冬の感染症予防を!

インフルエンザウイルスや風邪症候群の原因となるウイルスなどは、乾燥と低温に強く、湿潤と高温に弱い傾向にあるため、冬はウイルスにとって最適な環境となります。

そんな冬の感染症を予防するには、手洗いや咳エチケットなど、普段からの感染症対策が重要です。一人ひとりが正しい知識をもって予防し、感染を広げないようにしましょう。

手洗いのタイミング

食事や調理の前、帰宅後、トイレの後、嘔吐・下痢をしている人のお世話や処置をしたとき、おむつ交換をした後などに習慣化することで感染症を予防しましょう!



■ 汚れが残りやすいところ

■ 汚れがやや残りやすいところ

咳エチケットを心がけましょう

〈3つの咳エチケット〉

☑ マスクを着用する(口・鼻を覆う)

☑ マスクがないとき

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

☑ とっさのとき

腕(肘など)の内側で口・鼻を覆う



問 健康相談 2階24番 TEL 06-4809-9968

循環器疾患対策セミナー

無 料 要申込

心血管系疾患は、死因の上位を占めており、その後遺症のため介護が必要となる原因疾患の第1位です。今回は心血管系疾患の1次予防(病気の発生を防ぐ)、2次予防(早期発見・早期治療)についてお話しします。

日時 12月11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 再び病気にならないために…心血管疾患と生活習慣病

定員 30名(先着順)(マスク着用)

申込 区医師会まで電話にて

問・申 東淀川区医師会 TEL 06-6320-2226

こころの健康サポート情報

無 料 要予約

こころの悩みについて精神科医に相談してみませんか?

こころの悩みをひとり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・支援者の方など、お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」の「精神科医による精神保健福祉相談」をご参照ください

内容 ① 予約時(電話または面談)に困りごとや経過について伺います。

② 相談日当日、精神科医師による精神保健福祉相談(30分程度の相談の後、助言など)。

※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 06-4809-9968

広告

