



健康掲示板

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 10月31日(土)9:30～11:00
場 所 区役所出張所(東淡路4-15-1)
対 象 国民健康保険の被保険者で40歳以上の方・後期高齢者医療制度の対象の方
持ち物 受診券・マイナ保険証または資格確認書

結核健診

無 料 予約不要

日 時 10月21日(水)14:00～15:00
場 所 保健福祉センター(区役所 2階)
対 象 15歳以上の市民

各種がん検診

要予約

スマートフォンなど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、事前登録が必要です。



詳しくは
こちら

☎ 保健子育て 2階22番 ☎ 06-4809-9882

第58回 東淀川区ハイキング大会

要申込

秋深まる灘の名所(本住吉神社・灘の酒蔵)を散策します。

日 時 11月8日(日)
[受付]9:30～
[開会式]9:45(時間厳守)
(雨天決行、7:00時点で大阪市もしくは神戸市内において警報発令時は中止)

集 合 本山北町公園
(最寄駅:阪急神戸線岡本駅 徒歩10分)
行 程 本山北町公園→本住吉神社→住吉川公園(昼食)
→菊正宗酒造記念館→倚松庵→阪神御影駅(解散)
※約8km、所要時間:約3時間30分(見学込、昼休憩除く)

対 象 区内在住・在勤・在学の方
定 員 200名(中学生以下は保護者同伴)
費 用 1人500円(申込締切後の取消、返金は不可)
申 込 ①または②の方法で申し込み
①10月24日(土)9:30～18:30
10月25日(日)9:30～17:30
区役所 1階 エレベーターホール前
②10月25日(日)までに、お近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長へ申し込み
●荒天、その他の事情により、コース内容の変更や大会が中止になる場合があります。
●大会中に起きた事故について、応急処置以外は主催者において責任を負いません。また、体調がすぐれないときは欠席していただくようご協力をお願いします(参加者全員、傷害保険に加入しています)。
●お弁当、飲み物、敷物、雨具などは各自で持参し、履きなれたウォーキングに適するシューズを着用してください。
●参加者に参加賞をお渡しします。

☎ 東淀川区体育厚生協会(担当:石田)
☎ 090-5464-8728

いきいき百歳体操を体験しよう！

無 料 要申込

いきいき百歳体操は、生活に必要な筋力を鍛え、けがや転倒を予防するための体操です。この機会にいきいき百歳体操の体験をしてみませんか？

【体験会のご案内】

日 時 12月8日(火)14:30～16:00 **場 所** 区民ホール(区役所 3階)

内 容 いきいき百歳体操の実施
※健康運動指導士が体操のポイントをお伝えします

対 象 区内在住の方どなたでも

申 込 電話にて受付(☎ 06-4809-9968)

「百歳体操の体験会の予約」とお伝えください。

当日、実際に体操をしますので、動きやすい服装・靴でお越しください。

☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

生涯骨太フッキング

要申込

骨粗しょう症予防をテーマに料理教室を開催します。
食生活改善推進員と一緒に料理を作りましょう。

日 時 10月29日(木)10:30～13:00
場 所 集団検診室(区役所 2階) **定 員** 18名(先着順)
対 象 区内在住の方 **費 用** 600円(当日徴収)
持ち物 エプロン、頭髪を覆う物、マスク、手拭きタオル
申 込 10月5日(月)から電話にて
協 力 食生活改善推進員協議会

☎ 保健子育て 2階22番 ☎ 06-4809-9882

「地域猫(街ねこ)」活動について

地域住民の十分な理解のもと、地域の野良猫に**不妊去勢手術**を行い、一代限りの命となった猫を**適正に管理していく地域活動**をいい、大阪市の事業ではこの猫のことを**「地域猫(街ねこ)」**と呼んでいます。

【地域の皆さんのご理解、お力が必要です！】

「所有者不明猫適正管理推進事業(街ねこ事業)」を実施しています！

- 地域住民、大阪市及び委託動物病院の三者が協働して取り組む事業です。
- 猫の飼養管理方法のルールを決めたうえ、地域住民の周知と合意形成などが必要です。
- 不妊去勢手術の費用として、1匹あたり2,500円の負担をお願いします。(残りの不妊去勢手術の費用は、大阪市と委託動物病院が負担します。)
- 不妊去勢手術後の猫(街ねこ)は地域住民が主体となって、**ルールに基づき適正に飼養管理(エサ場やトイレの清掃など)**していただきます。

☎ 生活環境 2階23番 ☎ 06-4809-9973

保健師の 健康一口メモ

乳がんの早期発見をしよう！

乳がんは女性の9人に1人がかかり、女性に最も多いがんです。乳がんにかかる人は30歳代から増加し、40歳代後半が発症のピークです。

ブレスト・アウェアネスとは？

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ☑ **日頃から乳房を「見て」「触って」「感じる」**
- ☑ **乳房の変化に気をつける**
(しこりや乳頭からの出血など)
- ☑ **乳房の変化に気づいたら
すぐ医療機関に行く**
- ☑ **40歳になったら2年に1回乳がん検診**

乳房のセルフチェックで明らかなしこりや乳首からの分泌物(血が混ざっている)などがある場合は、速やかに乳腺専門の医療機関で診察を受けてください。



がん検診について

(がん検診について)
☎ 保健子育て 2階22番 ☎ 06-4809-9882

(健康に関する相談)
☎ 健康相談 2階24番 ☎ 06-4809-9968

ひきこもり相談会(ご本人・ご家族)

無 料 要申込

日 時 10月20日(火)10:00～12:00
場 所 304会議室(区役所 3階)
対 象 区内在住のひきこもり状態(概ね18歳～40歳代)にあるご本人及びその家族(匿名相談可)
定 員 2組(先着順)
申 込 開催日前日の12:00までに電話で申し込み
※電話相談は受付していません。

☎ NPO法人青少年自立支援施設淡路プラッツ
☎ 06-6324-7633

安全まちづくり

全国地域安全運動期間 (10/11～20)



10月11日(日)～20日(火)は全国地域安全運動期間です！また、10月13日(火)14:00から区民ホール(区役所 3階)で防犯大会を開催します。防犯大会では功労者表彰や大阪成蹊大学コーラス部及び演劇部の皆さんによる演目を予定しています。
どなたでも来場可能です！ぜひこの機会に、防犯意識の向上を図りましょう！

☎ 安全まちづくり 1階8番 ☎ 06-4809-9819
東淀川警察署 防犯保安係 ☎ 06-6325-1234

災害時外国人支援ボランティア募集 オンライン説明会

無 料 要申込

災害時に外国人支援が行えるよう、日ごろから災害時外国人支援ボランティアの育成をはじめ、外国人住民への情報提供や防災教室などを実施しています。災害時の通訳・翻訳や、やさしい日本語での支援に関心をお持ちの皆さんにオンラインで説明会を開催します。
※災害時外国人支援ボランティアは随時HPにて募集しています。

日 時 10月20日(火)19:00～19:30
場 所 オンライン(ZOOM)
申 込 HP上の申込フォームにて申し込み

☎ (公財)大阪国際交流センター
☎ 06-6773-8989(日・祝除く)
(月～木・土曜9:00～17:30、金曜9:00～19:00)



HPIは
こちら

施設からのお知らせ

東淀川図書館 ☎ 06-6323-5476

図書館 de ECO 「ふろしきバッグでエコライフ！」

無 料 要申込

ふろしきの使い方を学んで、エコライフを実践しましょう。エコバッグやリュックなどの便利な使い方ををご紹介します。

日 時 11月1日(日)10:30～12:00
場 所 東淀川図書館 多目的室
対 象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
定 員 20名(先着順)
持ち物 ふろしきもしくは大きめの布(2～3枚)
申 込 10月2日(金)10:00から来館または電話にて

広告