



生野区持続可能なまちづくり 活動支援事業 認定事業

体験活動DO/CO(どこ) **無料** **要申込**
 若者・保護者セミナー
 中学生に伝えたい! 生き抜くための労働法
 ~学校じゃ教えてくれない仕事のコト~

とき 6月23日(日) 14:00~16:00
ところ NPO法人クロスベース事務所(桃谷4-5-15 班家食工房2階)
講師 ラポルテ雅樹さん(ユニオンぼちぼち)
対象 中学生(保護者の参加歓迎)
定員 20名
申込み 6月19日(水)までに問合せまで、電話・FAX・メールで
問合せ NPO法人クロスベース
 ☎/FAX 6741-1123
 メール crossbase.info@gmail.com

移動図書館まちかど号巡回日

とき 6月5日(水)、7月3日(水)、
 ・10:15~10:55 天理教葛上分教会(新今里5-3)
 ・13:10~13:50 新箕東会館・老人憩の家(箕東4-11)
 ・14:15~14:55 せいらょう箕北駐車場(箕北2-22)
問合せ 中央図書館自動車文庫
 ☎6539-3305 FAX6539-3336



各種相談・教室

精神科医による相談 **無料** **要予約**
とき ・6月20日(木)14:00~ ・7月2日(火)13:30~
 ※事前に必ず予約してください
ところ 区役所 2階相談室
対象 こころの変調にお悩みの方(ご家族・支援者も可)

酒害教室 **無料**
とき ・6月11日(火) 14:00~16:00
 専門医のミニ講座「乳児・胎児とアルコール」、
 当事者体験談
 ・6月25日(火) 14:00~16:00
 保健師のミニ講座「過去の病気じゃない!結核」、
 当事者体験談
ところ 区役所 2階集団検診室
対象 アルコール問題を抱えている方、その支援者等

統合失調症の家族教室 **無料**
 ※初めてのの方は必ず事前にご連絡ください
とき 6月26日(水) 14:00~16:00
 ※事業所見学
対象 統合失調症のある方のご家族
内容 就業支援の話と就労支援事業所の見学、家族
 同士の交流等

いくみんのつどい **無料**
 (精神障がいのある方の教室)
 ※参加希望の方は必ず事前にご相談ください
とき 6月17日(月) 13:30~15:30
ところ 区役所 2階集団検診室
対象 統合失調症等治療中で主治医の許可がある方
内容 ミーティング・軽い運動・認知機能リハビリテーション等
 各種相談・教室のお問合せは.....
問合せ 区保健福祉課 2階23番
 ☎6715-9968 FAX6712-0652

特定健康診査 無料

診察、血液検査、尿検査などが受けられます。
とき ・6月15日(土)東中川小学校
 ・6月23日(日)北箕小学校
 いずれも9:30~10:30
対象 40歳以上の方
持ち物 受診券と国民健康保険被保険者証または後期高齢者
 医療被保険者証。前年度の結果(お持ちの方のみ)
問合せ ・国民健康保険の受診券について
 ☎窓口サービス課 4階48番
 ☎6715-9956 FAX6717-1161
 ・後期高齢者医療制度の受診券について
 大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
 ☎4790-2031 FAX4790-2030

区役所でのがん検診・歯科相談・結核健診

通常は約4,000円~約14,000円のがん検診が、無料~1,500円で区役所、取扱い医療機関で受けることができます。
 ※市民税非課税世帯の方などは無料。詳しくは問合せまで。

申込み 電話または来庁(定員になり次第終了。予約受付は検診の14日前で終了。)
問合せ 区保健福祉課 2階24番 ☎6715-9882 FAX6712-0652

★...特定健診
(40歳以上)併設日

内容	とき	対象	料金
胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 要予約	7月21日(日)★ 9:30~10:30 8月21日(水) 9:30~10:30 9月 8日(日)★ 9:30~10:30	40歳以上	胃...500円(X線) 大腸...300円 肺...無料(X線) ※400円(喀痰検査)
乳がん検診 (マンモグラフィ) 要予約	7月11日(木) [9:30~10:30 13:30~14:30 8月23日(金) 9:30~10:30 9月27日(金) [13:30~14:30 18:30~19:30	40歳以上で 大正・昭和の 偶数年生まれの女性	1,500円
骨粗しょう症検診 (骨量検査) 要予約	9月27日(金) [13:30~14:30 18:30~19:30	18歳以上	無料
結核健診	6月11日(火) 10:00~11:00	15歳以上	無料
歯科相談	6月12日(水) 9:30~10:30 6月19日(水) 9:30~10:30	年齢制限無し	無料

いくみんなカラダ通信

飲酒は「自分の体質を知る」ことから!

- すぐに顔が赤くなり、胸がドキドキする
- 気持ちが悪くなる
- 二日酔いで頭痛や吐き気がする



お酒を飲んで、これらの症状が出たことはありませんか?
 これは、アルコールを分解していく過程で発生する非常に強い毒素が体内に溜まることで、血液を通して全身に不快な症状を与えているからです。毒素を分解する酵素の働きは、遺伝的に決まっており、体質を変えることはできません。自分の体を守るために、自分の体質に応じたお酒とのつき合い方を知ることが大切です。

アルコールパッチテストで自分の体質を知ろう!

STEP 1 パッチテープ(薬剤のついていないガーゼ付きのバンソウコウ)に、市販の消毒用アルコール(70%)を2~3滴しみ込ませ、腕の内側に貼ります。

STEP 2 7分後にテープをはがし、さらに10分後、ガーゼがあたっていた部分の肌の色を確認します。

- ▶ **肌の色に変化なし!**
 飲んでも顔が赤くならなかったり、赤くなるまでに時間がかかるタイプです。また悪酔いしにくい特徴もあります。でも、そのこととアルコールが脳や体に与える影響とは、まったく別のもので、飲み過ぎると、「アルコール依存症」の危険が高まります。休肝日を作り、適度な飲酒を心がけましょう。
- ▶ **赤くなった!**
 ごく少量のお酒でも、気分が悪くなってしまいます。一気飲みや無理な飲酒をすると、急性アルコール中毒になる危険があり、**最悪のときには「死」に至る**場合もあります。周りにこのタイプの人がいる場合、お酒を無理強ひすることは絶対に慎んでください。

生野区役所の窓口では、アルコールパッチテストを実施しています(平日9時~17時・無料・予約不要)

問合せ 区保健福祉課 2階23番 ☎6715-9968 FAX6712-0652

