

イベントなどが延期・中止、施設等が休館になる場合があります。実施の有無等、くわしくは区HPまたは電話でご確認ください。
 健診・講座・相談などに参加される際には、**マスクの着用**をお願いします。



学び

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) アートな京都遠足!

久しぶりのお出かけの体験活動です。京都国際マンガミュージアムなどを見学します。京都でアートな1日を過ごしましょう。くわしくは(問合せ)まで

- とき** 1月24日(日) (9:00集合)
- 集合場所** クロスベース事務所(桃谷4-5-15 班家食工房2階)
- 申込み** 1月12日(火)までに電話・FAX・メールで(問合せ)へ
- 参加費** 500円(交通費・入館料など含む)
- 問合せ** NPO法人クロスベース
 ☎06-6741-1123 FAX06-6741-1123
 ✉crossbase.info@gmail.com

健康・福祉

各種相談・教室 無料

- ◆**精神科医による相談** 要予約
- とき** ・1月21日(木)14:00～・2月2日(火)13:30～
- 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**
- とき** ・1月12日(火)14:00～16:00
 専門医のミニ講座「アルコール依存症と飲酒欲求①」、当事者体験談
 ・1月26日(火)14:00～16:00
 栄養士のミニ講座「寒さに負けない食事」、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**
- ※初めての方は必ず事前にご連絡ください
- とき** 1月27日(水)14:00～16:00
- ところ** 区役所 2階集団検診室
- 対象** 統合失調症をお持ちの方のご家族
- 内容** SST(生活技能訓練)③
 「けっこう得意と、ちょっと苦手をふり返ろう」、家族同士の交流等

- ◆**「いくみんのつどい」(精神障がいをお持ちの方の教室)**
- ※参加希望の方は必ず事前にご相談ください
- とき** 1月18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** シャッフルゴルフ、好きな音楽を紹介しよう、ミーティング等

各種相談・教室の申込み・お問合せは…
問合せ 区保健福祉課 2階23番
 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

特定健康診査の受診券の有効期限は3月31日です

大阪市国保では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健康診査を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

特定健康診査の日程 無料

- とき** 1月28日(木)、2月21日(日) いずれも9:30～10:30
- ところ** 保健福祉センター(区役所)
- 対象** 国民健康保険に加入の40～74歳までの方(年度内に40歳になる方含む)、または後期高齢者医療制度に加入している方
- 持ち物** 受診券と被保険者証、前年度の結果(お持ちの方のみ)
- 問合せ** ・特定健康診査受診券について
 区窓口サービス課 4階48番
 ☎06-6715-9956 FAX06-6717-1161
 ・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
 ☎06-4790-2031 FAX06-4790-2030

区役所でのがん検診・骨粗しょう症検診について

今年度、区役所で実施するがん検診・骨粗しょう症検診(骨量検査)の受付は、定員に達したため終了しました。今年度中の検診をご希望の方は、取扱医療機関をご確認のうえ直接医療機関へお申し込みください。くわしくはこちら▶



また、区内の取扱医療機関が掲載されている「各種検診のご案内」は区役所1階「総合案内」に設置しております。来年度(令和3年度)のがん検診・骨粗しょう症検診の受付や日程は広報いくの3月号でくわしくお知らせする予定です。

問合せ 区保健福祉課 2階24番
 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

元気なうちから“介護予防”をしていきましょう!



要支援・要介護状態を防ぎ、一人ひとりが自立した日常生活を送り続けるためには、元気なうちから介護予防の取組が重要です。日常生活のなかで「運動」「バランスの良い食事」「適切な口腔ケア」「地域などでの活動への参加」を心がけることで予防ができます。たとえば、地域で実施されている「いきいき百歳体操」に参加することは、筋力アップだけでなく、ご近所の方と挨拶をかわすことなどで、心身にいい刺激となります。



※「いきいき百歳体操」…週1～2回、ビデオを見ながら行う筋力づくり運動です。5人以上の参加があり、集える場所があれば開始できます。保健師が立ち上げの支援を行っていますので、(問合せ)までお気軽に連絡ください。

介護予防のポイント

- ◆1日1回は外出する(買い物、図書館、散歩など)
- ◆定期的に歯科で口腔内のチェックをしてもらう
- ◆地域活動やボランティア活動に参加する
- ◆バランスのよい食事をこころがけ、よく噛んで食べる
- ◆離れて過ごす家族や友人と電話で話す
- ◆家ででもできる運動をとりいれてみる

問合せ 区保健福祉課 2階23番 ☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

みんなの掲示板

たつみに雪がやってくる!! 第7回ALLたつみ雪まつり

琵琶湖の北からダンプ数台で雪を運んできます。ドーンと雪山が出現!

- とき** 2月7日(日)12:30～15:30
- ところ** 巽東小学校(巽東3-8-13)
- 対象** 区内にお住まいの方



※雪不足・雨天の場合または、感染症の影響により中止する場合があります。

問合せ ALLたつみ実行委員会 ☎06-6715-9012

ここでは地域の方々からの情報を掲載しています。掲載希望月の2か月前の5日までにご連絡ください。なお、紙面の都合で掲載できない場合もあります。※政治・宗教・営業活動に関する記事は掲載不可

問合せ 区企画総務課 4階45番
 ☎06-6715-9683 FAX06-6717-1160

以下は「広告スペース」です