



予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程

	とき	対象	費用・その他
<b>申込不要</b> BCG接種	12月17日(木) 1月21日(木) 13:30~15:00	生後12か月未満の乳児 ※1歳の誕生日前日まで (標準は5~8か月児)	予防接種手帳の説明をよく読み、予診票に記入し、母子健康手帳とともにご持参ください。 <b>無料</b>
※受付開始直後は、大変混み合い長時間お待ちいただく場合がございますので、ご了承ください。			
<b>申込不要</b> 結核健診	12月21日(月) 1月7日(木) 10:00~11:00	15歳以上の市民の方	胸部エックス線撮影…………… <b>無料</b> ※結核は早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう。
<b>申込要</b> 胃・大腸・肺がん検診	12月15日(火)・23日(水) 1月14日(木) 9:30~10:30 2月4日(木)・16日(火)	40歳以上の市民の方 (その他条件あり)	胃がん…500円、大腸がん…300円 肺がん(エックス線)…………… <b>無料</b> (条件により、たんの検査:400円)
<b>申込要</b> 乳がん検診・骨粗しょう症検診	12月8日(火) 1月12日(火) 9:30~10:30 2月13日(土)	マンモグラフィ…昭和・大正の奇数年生まれで40歳以上の女性で市民の方(その他条件あり) 骨粗しょう症検診…18歳以上の市民の方	マンモグラフィ……………1,500円 骨粗しょう症検診…………… <b>無料</b>
<b>申込不要</b> 歯科相談	12月8日(火)・23日(水) 1月12日(火) 9:30~10:30	市民の方	<b>無料</b>

がん検診(骨粗しょう症検診を除く)を希望される方は、区内の取扱医療機関においても受診することができます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、予約可能であれば、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申し出のうえご予約ください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。

城東区 保健事業 検索

ところ/区役所2階 保健福祉センター 問合せ・予約/保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

乳幼児健診のお知らせ

	実施日	対象者
3か月児健診	12月14日(月)	令和2年8月6日~19日生
	1月4日(月)	令和2年8月20日~9月10日生
	1月18日(月)	令和2年9月11日~23日生
1歳6か月児健診	12月16日(水)	平成31年3月28日~4月18日生
	1月6日(水)	平成31年4月19日~令和元年5月10日生
	1月8日(金)	令和元年5月11日~23日生
	1月15日(金)	令和元年5月24日~6月7日生
3歳児健診	1月20日(水)	令和元年6月8日~28日生
	12月18日(金)	平成29年6月22日~7月2日生

対象者が変更になることがあります。各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内します。問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

こころと向き合う川柳

~老いとの向き合い方、自分らしい生き方を共に考える川柳~

\* 今月のお題「姿勢」\*

前向きな 姿勢に宿る 幸の花  
奥 弘和様(今福西在住)

長生きの 秘訣はきつと 良い姿勢  
リハビリ連絡会

次のお題で川柳を募集します。ぜひご応募ください!

お題:①「人生会議」②「始める、始まる」

申込み・問合せ/  
保健福祉センター保健福祉課(保健)  
☎6930-9882 ☎6930-9936

40歳になったら

特定健康診査を受けましょう

申込不要 無料

とき/12月20日(日)、12月23日(水)、1月14日(木)、2月4日(木)、2月13日(土) いずれも9:30~11:00

ところ/区役所2階 保健福祉センター 内容/血液検査・検尿・身体測定・血圧測定等

対象/大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)、後期高齢者医療保険加入者 ※受診券と保険証を必ずご持参ください

問合せ/受診券については…

- 大阪市国民健康保険加入者 区役所窓口サービス課(保険年金:保険) ☎6930-9956 ☎6932-0979
  - 後期高齢者医療保険加入者 大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎4790-2031 ☎4790-2030
- 受診内容等については… 保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

冬の手作りおやつレシピ♪ さつまいもとりんごのマフィン

材料 10個分

- ホットケーキミックス …… 100g
  - さつまいも …… 1/6個
  - りんご …… 1/4個
  - 砂糖(りんご用) …… 8g
  - バター …… 30g
- (A) 卵…………… 1個  
牛乳…………… 80ml  
砂糖 …… 30g  
アルミカップ(6号) …… 10枚



作り方

- ① オープンは180℃に温めておく。バターは電子レンジで溶かしておく。
- ② さつまいもはよく洗い皮を残して、角切りにし、ゆでる。(または電子レンジ(500W)で約1分加熱する)
- ③ りんごもよく洗い皮を残したまま、芯を取り除き、角切りにし、りんごがかぶるくらいの水に砂糖を加え、煮つめる。(または電子レンジ(500W)で約1分加熱する)
- ④ ボウルに(A)を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを加えて混ぜ、さらにバターも加えて混ぜる。
- ⑥ さつまいも、りんごを⑤に混ぜ合わせる。※このとき飾り用にさつまいも、りんごを少し残しておく。
- ⑦ アルミカップに⑥を入れ、飾り用のさつまいも、りんごをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑧ 竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。



今回レシピ提供していただいたのは、城東区食生活改善推進員協議会です。

問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

相談

気軽に相談してね

市民法律相談

予約要 相談無料 市民対象

	とき	ところ	定員(先着順)	申込み
弁護士による 日曜法律相談	12月27日(日) 9:30~13:30	福島区役所 (福島区大開1-8-1) 東住吉区役所 (東住吉区東田辺1-13-4)	各16名	12月24日(木)・25日(金) 9:30~12:00 ★予約専用電話/☎06-6208-8805

※12月はナイター法律相談を実施しません。

問合せ/大阪市総合コールセンター ☎4301-7285 ☎6373-3302

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

予約不要 相談無料 市民対象

とき	内容	申込み
平日 9:00~17:30 (土日・祝休日・年末年始を除く)	犯罪被害にあわれてお困りの方や、支援を必要とされている方などの相談窓口です。	下記問合せ先まで

問合せ/市民局人権企画課(大阪市役所4階) ☎6208-7489 ☎6202-7073

精神科医師による相談

予約要 相談無料 区民対象

とき	内容	申込み
12月4日・18日(金) 14:00~15:30 12月24日(木) 10:00~11:30	心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談に応じます。	下記問合せ先まで

ところ/区役所2階22番窓口 問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健活動) ☎6930-9968 ☎6930-9936

専門相談員による人権相談

12月4日(金)~10日(木)は第72回人権週間です

相談無料 市民対象

	とき	ところ	内容	申込み
人権啓発・相談センターでの相談	月~金 9:00~21:00 日・祝休日 9:00~17:30 ※土、年末年始(12月29日~1月3日)は休館です	大阪市人権啓発・相談センター (西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル1階)	電話・面談・電子メール・ファックスでの相談。	下記問合せ先まで

区役所での相談 予約要 希望される方は、電話・ファックスで事前に予約してください。日時を調整のうえ専門相談員が出向きます。

問合せ/人権啓発・相談センター ☎6532-7830(なやみゼロ) ☎6531-0666

人権相談専用メール



ご相談ください

相談事業の利用やイベント等への参加にあたり、手話通訳などの配慮を必要とされる場合は、お申込み時にご相談ください。