

健康

うつ病の家族教室

無料

先着順

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みをもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時1コース2日間 14時～16時30分
1日目:9月3日(水) /2日目:9月17日(水)

場所大阪市こころの健康センター

内容精神科医による講演・家族交流会

対象市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員20名(先着順)

申込受付期間8月1日(金)～8月20日(水)

問合せ保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

予防接種のお知らせ

無料

＜日本脳炎予防接種2期＞
対象9歳から12歳の方のうち日本脳炎ワクチンの1期接種(3回)を終えた方
※平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで日本脳炎ワクチンの接種機会を逃した方のうち、20歳未満の方は公費で接種を受けられます。(20歳の誕生日以降に接種される場合は、全額自己負担となります)

＜ジフテリア・破傷風混合(DT)予防接種＞
対象11歳・12歳の方(13歳の誕生日の前日まで)

申込学校で配布される「実施医療機関一覧表(日本脳炎2期:小学3年生、DT:小学6年生)」に記載されている医療機関へ電話で申し込んでください。
※新型コロナウイルス感染症の影響による接種期間の延長は終了しました。

問合せ保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

図書館

図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集

先着順

内容港図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、図書の貸出や紙芝居実演などの図書ボランティア活動をしてくださる方を募集します。

対象原則として全回ご受講いただける方

日時①9月30日(火)②10月7日(火)③10月21日(火)
④10月24日(金)、①②③10時～12時 ④14時～15時

場所①②③中央図書館 ④特別養護老人ホーム愛港園

申込8月10日(日)～9月16日(火)
①②③は先着6名まで一時保育有。9月16日(火)までに申込要。対象年齢1歳6か月～就学前。

問合せ大阪市立港図書館(磯路1-7-17)
☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

健康通信

何歳になっても!すぐに!始められる! いきいき百歳体操

どんな体操なの?

おもりを手首や足首につけて椅子に座って行う運動です。おもりは0kg～2kgまで200gごとに調整できます。

どんな効果があるの?

50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと毎年約500gの筋肉が減り、80歳までに筋肉は半分になってしまいます。百歳体操は筋力だけでなく、柔軟性・バランス力・持久力なども維持向上できます。また参加者の方同士でお話しながら参加・運動することで認知症予防にもつながります。

どこで開催しているの?

港区内の会館や医療機関、高齢者施設など25か所で開催しています。(令和7年6月現在)

どのくらいの頻度とするの?

1回30分を週1～2回程度行うのがちょうど良いとされています。1回の運動後2～3日筋肉の疲れをとった方が筋力がつきやすいです。

いまからでも効果はあるの?

90歳を超えても筋力は向上します!体操をすると階段の昇り降りが楽になったり、重い荷物を持ちやすくなったりする効果があります。無理なく継続することが重要です。

「百歳体操を始めてみたい」という方は下記までお問い合わせください。また、「百歳体操のグループ(5人以上)を新しく立ち上げたい」という方は立ち上げ・継続支援も行っていますので、ぜひご相談ください。

問合せ保健福祉課(地域保健活動)☎6576-9968

講座・イベント

第19回 ふれあい音楽会 開催!

無料

申込不要

港区内中学校・高等学校吹奏楽部の演奏会です。元気いっぱい演奏をおたのしみください!

日時9月7日(日) 13時～15時30分(予定)

場所港区土地区画整理記念・交流会館7階 港区民ホール

申込不要(当日、直接来場)

※座席数が限られているため入場を制限する場合があります
※ご来場の際は、できる限り公共交通機関のご利用をお願いします

第51回 港区民まつり出店者募集

有料

港区民まつりで、ネイルアート、似顔絵描きなど、自分のスキルを活かしたお店を出しませんか?

開催日時10月12日(日) ※少雨決行(荒天中止)

開催場所八幡屋公園

申込方法電話または、FAXにてお申込みください。申込書等は、「港区民まつり」特設ホームページをご確認いただくか、港区民センターの窓口を設置しております。
※飲食物の販売は出来ません。
※出店場所はお選びできません。
※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

申込締切8月15日(金)まで

問合せ(一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会
☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

各種健康診査

場所区役所 2階

問合せ保健福祉課(保健衛生)☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

種類	対象	費用	日時
要予約	大腸がん(免疫便潜血検査)	300円	8月7日(木) 8月26日(火) 9時30分～10時30分 9月25日(木) 9月15日(月・祝) 13時30分～14時30分
	肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	無料 ※喀痰検査は400円	8月26日(火) 9時30分～10時30分 9月15日(月・祝) 13時30分～14時30分
	乳がん(マンモグラフィ検査)	1,500円	8月7日(木) 9時30分～10時30分 9月25日(木)
	骨粗しょう症検診	無料	10月15日(水) 18時30分～19時30分
結核健診	15歳以上	無料	8月5日(火) 13時30分～14時30分 9月29日(月) 10時～11時
歯科健康相談		無料	8月7日(木) 9時30分～10時30分 9月25日(木)
特定健康診査 ※	国民健康保険加入者(40～74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券とマイナ保険証又は保険証又は資格確認証書と特定健診個人票が必要	8月26日(火) 9時30分～11時 10月7日(火) 9月15日(月・祝) 13時30分～15時

- 検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。
がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証の対象者、生活保護・市民税非課税世帯の方は受診の際に証明書等の提示・提出により費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。
※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます(この場合は予約必要)。
- 大腸がん検診のみ受診の場合、検査キットを申込みいただきましたら、複数の検診日から選択して受診していただく事ができます。この場合、検診日の予約は不要です(検査キットの申込みは必要)。肺がん検診、乳がん検診と大腸がん検診を同時受診される場合は、検診日の予約が必要です。

空飛ぶクルマのデモフライト見学

無料

要申込

港区民デー開催

日時9月14日(日) ①午前の部、②午後の部
※悪天候、その他事由により中止となる場合があります

場所大阪港パーティポート(大阪港中央突堤)
港区海岸通1丁目105番5地内及び地先

内容空飛ぶクルマのデモフライトの見学です
申込など詳細は特設サイトをご確認ください

定員①②ともに100名(応募多数の場合抽選)

対象港区在住・在勤の方

特設サイト
https://cloud-pass.jp/get/kumin_day

問合せ大阪市高速電気軌道株式会社(Osaka Metro)
空飛ぶクルマ推進室 事務局
2025_sep_aam_demoflight@osakametro.co.jp
Osaka Metro・シティバスお客さまセンター
☎ 050-3355-8208 8時～20時 年中無休