

### 「高齢者の便利帳2024」を 発行しました！

高齢者の介護予防につながる活動や相談窓口などを掲載している小冊子です。簡単なスケジュールを記入できるカレンダーページもあります！地域の活動者の方や専門職への配布を通じ、地域の皆さんへの情報提供にご活用いただいています。



下記でも配布していますので、お気軽にお問い合わせください。

**問合せ** 浪速区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター  
**TEL** 6636-6027 **FAX** 6636-6028

### 認知症カフェ

区内では、現在4か所の認知症カフェを開催しています。認知症の方やそのご家族、介護されている方など、どなたでも気軽に参加できます。悩みごとの相談や情報交換などお話しませんか？

- 日時** ・オレンジカフェなにわ **100円**  
毎月第2土曜日14時～16時  
**問合せ** 浪速区社会福祉協議会(難波中3-8-8)  
**TEL** 6636-6027
- ・オレンジカフェ大国 **無料**  
毎月第3土曜日14時～16時  
**問合せ** カワイコーポレーション内(大国1-5-4 MKビル4階)  
**TEL** 6649-8749
- ・なにわクラフトカフェ **100円**  
毎月第2木曜日13時30分～15時  
**問合せ** 浪速区老人福祉センター(下寺2-2-12)  
**TEL** 6643-0792
- ・オレンジカフェそんぼの家 **無料**  
毎月第2金曜日14時～16時  
**問合せ** そんぼの家なんば(稲荷1-12-7)  
**TEL** 6568-2203

**対象** 認知症の方やそのご家族、介護をしておられる方など、どなたでも

**認知症に関する相談は**

**問合せ** 浪速区オレンジチーム  
(浪速区社会福祉協議会内)  
**TEL** 6636-6071 **FAX** 6636-6028  
 ※問合せ可能日・可能時間  
(月～土曜日(日・祝・年末年始除く)：9時～17時30分)

最新情報は  
認知症ナビ・認知症アプリを  
ご確認ください

### 認知症サポーター 養成講座

認知症について、一緒に学びませんか？

**日時** 4月20日(土)14時～15時30分  
**場所** 浪速区在宅サービスセンター(難波中3-8-8 浪速スポーツセンター内)  
**定員** 20名(来所の場合) ※別途、Zoomにて受講可能  
**申込** 事前に電話にて受け付け  
**問合せ** 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当  
**TEL** 6636-6027 **FAX** 6636-6028

### 健診・検診などのお知らせ

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所	
乳幼児健診	3か月児健診*	4月10日(水) 9時～ 5月8日(水) 9時～	令和5年11月21日～令和5年12月22日生まれの方 令和5年12月23日～令和6年1月22日生まれの方	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診*	4月4日(木) 13時20分～ 5月2日(木) 13時20分～	令和4年9月1日～令和4年9月18日生まれの方 令和4年9月19日～令和4年10月23日生まれの方		
	3歳児健診*	4月25日(木) 13時20分～	令和2年9月15日～令和2年10月23日生まれの方		
	*乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。				
結核健診 (胸部X線間接撮影)	4月8日(月) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方			
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	5月10日(金) 18時30分～19時30分 (検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。)	大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方 (2年に1回の受診)	要予約 1,500円		
骨粗しょう症検診		大阪市民で18歳以上の方	要予約 無料		

\*がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

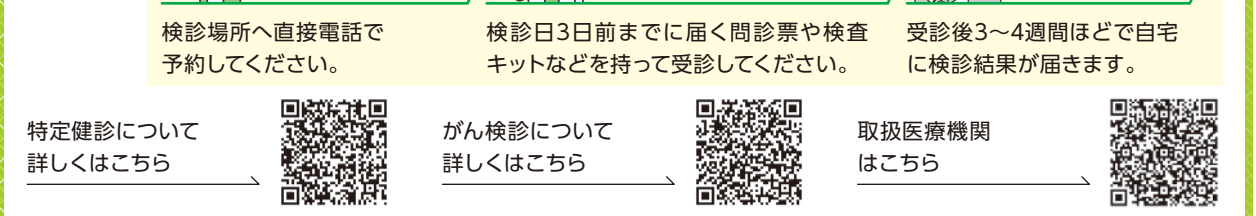
**問合せ** 区 保健福祉課(保健) **TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

### 健康広場!

**問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)  
**TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937  
 ※常設健康相談コーナー(平日9時～17時30分)

**予約は簡単! 特定健診とがん検診!**  
 生活習慣病予防のための「特定健診」、がんの早期発見のための「がん検診」は大阪市の取扱医療機関や各区保健福祉センターで受けることができます。予約方法は簡単! 今すぐお電話を!

**特定健診** メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。  
**がん検診** 胃がん検診(胃部エックス線検査または内視鏡検査)、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ検査または超音波検査)、前立腺がん検診があります。



**特定健診について詳しくはこちら**

**がん検診について詳しくはこちら**

**取扱医療機関はこちら**

**特定健診受診券に関すること** **問合せ** 区 窓口サービス課(保険年金:保険) **TEL** 6647-9956 **FAX** 6633-8270

**がん検診に関すること** **問合せ** 区 保健福祉課(保健) **TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

### スナップえんどうの卵とじ

**材料(2人分)**  
 スナップえんどう...80g  
 卵...1個  
 だし汁...200ml  
 砂糖...小さじ1と1/2  
 みりん...小さじ1と1/2  
 濃口しょうゆ...小さじ1

**作り方**

- スナップえんどうは、ヘタと筋を取って斜めに切る。
- 鍋に①とAを入れて弱火～中火で10分程煮る。
- 溶き卵を回し入れ、静かに2, 3回混ぜる。
- 卵が少し固まってきたら火を止めて余熱で火を通す。

### 統合失調症等 家族教室のご案内

「こんな時はどうしてる?」「どうしたら上手くいくのかな?」  
 家族だからこそわかる経験やアイデアを、ご家族同士で語り合い、出し合って元気になりましょう。

**内容** アイデアを出し合って問題解決!  
**日時** 4月11日(木)14時～16時  
**場所** 区役所  
**対象** 「統合失調症等と診断された方」の家族  
**申込** 事前に電話にて受け付け  
**問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)  
**TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

### 精神科医師によるこころの 健康相談

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな?」など、こころの健康のご心配はありませんか?  
 解決に向けて一緒に考えていきましょう。

**日時** 4月12日(金)午後、19日(金)午前  
**場所** 区役所  
**申込** 事前に電話にて受け付け  
**問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)  
**TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937