

野菜たっぷり&うまみで整う

減塩料理教室

要申込

減塩は我慢ではありません！薄味でも満足感のある料理に挑戦しましょう！

申込はこちら

日時

11月25日(水) 10時～13時

場所

区役所3階 栄養講習室

対象

区内在住の方

定員

15名

費用

600円

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込

11月18日(水)までに
窓口・電話・行政オンラインシステム

問合せ

区 保健福祉課(保健)

申込

6647-9882 6644-1937

健康歌声コーラス教室

要申込

楽しく歌って心も身体も健康に!!声が小さい方、出にくい方も大丈夫。懐メロ・唱歌・歌謡曲・青春ソングなど親しみやすい曲を歌います。

日時

10月21日、11月4日、11日、18日、25日
毎水曜(全5回) 10時30分～11時30分

場所

大阪祭典なにわ区民ホール(浪速区民センター)

定員

30名

費用

1回500円

申込

10月5日(月)から
電話・ファックス・来館

問合せ

大阪市コミュニティ協会浪速区支部協議会
(浪速区民センター内)

申込

6568-2171 6568-3171

精神科医師による
こころの健康相談

無料 要申込

精神科医師がご本人やご家族、関係機関の方からのこころの健康相談をお受けします。

日時

10月16日(金)午後、22日(木)午前

場所

区役所3階

申込

電話

総合失調症等の家族教室

無料 要申込

本当に伝えたいことが伝えられないことはありませんか？上手に気持ちを伝えるテクニックを心理士と一緒に学びます。

日時

10月8日(木) 14時～16時

場所

区役所3階 集団検診室

申込

電話

対象

「統合失調症等と診断された方」の家族

なでこちゃんの健康広場

vol.125

予防しよう！
～乳がんと骨粗しょう症～

乳がん

10月は乳がん早期発見啓発の
ピンクリボン運動の強化月間です！

女性のかかるがんのうち、最もかかりやすいがん
で、30代から増加しています。
自分の乳房に関心を持ち、セルフ
チェックをしましょう。

セルフ
チェック
方法

◆大阪市乳がん検診

対象者	検査方法	料金	実施場所
40歳以上の女性 (2年度に1回)	マンモグラフィ検査	1,500円	保健福祉センター/ 取扱医療機関
30歳代の女性 (年度中に1回)	超音波検査	1,000円	取扱医療機関

※40歳の女性、41～59歳の大阪市国民健康保険被保険者の女性は無料クーポンがあります！

※40歳以上でマンモグラフィ検査を前年度受診されていない女性限定で、浪速区役所で実施する乳がん検診に申し込みされた方にもれなくネイル関係の記念品をお渡ししています。

◆大阪市骨粗しょう症検診

対象者	検査方法	料金	実施場所
18歳以上の市民 (年度に1回)	かかと部分の超音波測定	無料	保健福祉センター

乳がんも骨粗しょう症も初期段階は自覚症状がほとんどありません。だからこそ、定期的に検診を受けることで早期発見し、適切な治療を受けましょう！

◆検診予約方法

保健福祉センターまたは
取扱医療機関へ必ず
予約してください。

保健福祉センター
検診日程

取扱医療機関

問合せ

区 保健福祉課(保健)

申込

6647-9882 6644-1937

毎月1日は
浪速区健康の日
です！

「浪速区健康の日」とは、家族や友人、地域の人と健康づくりについて考えていただいたり、皆さんの健康づくりを応援する日です。いつまでも元気でいきいきと暮らせる毎日をめざして健康づくりに取り組みましょう。

なでこ

うつ病の家族教室

無料 要申込

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか？

日時

11月7日(土) 14時～16時30分、
21日(土) 14時～16時30分 ※2日間コース

場所

大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

対象

「うつ病と診断されている方」の家族

申込

10月1日～21日まで電話

問合せ

区 保健福祉課(地域保健活動)

申込

6647-9968 6644-1937

シニアカフェ

要申込

みんなで楽しくおやつを作りましょう！栄養士による食のお話もあります。料理が苦手な人でも大歓迎！

日時

10月28日(水) 13時30分～15時30分

場所

区役所3階 栄養講習室

対象

区内在住の65歳以上の方

定員

15名

費用

300円

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込

10月21日(水)までに窓口・電話・
行政オンラインシステム

問合せ

区 保健福祉課(保健)

申込

6647-9882 6644-1937

健診・検診などのお知らせ

問合せ 区 保健福祉課(保健)

6647-9882 6644-1937

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※	10月14日(水) 9時～	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診※	10月1日(木) 13時10分～ 11月5日(木) 13時10分～		
	3歳児健診※	10月22日(木) 13時10分～		
	※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)	10月9日(金) 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	10月21日(水) 18時30分～19時30分	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) ※区役所での乳がん検診に申し込みされた方には ネイル関係の記念品をお渡しします	1,500円	
骨粗しょう症検診		大阪市民で18歳以上の方	無料	

がん検診
の申込→

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。

子育て情報

なでこ

1歳親子教室

無料 要申込

同じ年の子どもを持つ保護者同士で、交流しながら学びましょう。1回のみ参加でもOKです！

日時

10月15日、22日、29日(木) 各日10時～

場所

浪速子育て支援センター(浪速第1保育所内)

対象

1歳のお子さんと保護者

内容

15日:おもちゃ作り、22日:栄養士さんの話、
29日:保健師さんの話

講師

保健師・栄養士ほか、センタースタッフ

申込

電話・来館

問合せ

浪速子育て支援センター(浪速第1保育所内)

申込

4392-8480