



## 落書き一掃大作戦を実施！！

落書きは景観を損ねるだけでなく、落書きしても良いという雰囲気を生み、防犯環境上もよくありません。このため、11月29日に新今宮駅周辺で区役所、警察署、地域、学校、民間団体が協力し、総勢約100人で一緒に落書き消去活動を行いました。参加された方からは「地域の人と一緒に取り組むことでつながりが深まるのが良いと思います」との声がありました。

今後はさらに対象地域を広げ、安全安心な浪速区のまちづくりにつなげていきます。

問合 区 市民協働課(市民協働)

6647-9734 6633-8270

なでこちゃんの  
健 康 広 場冬を健やかに過ごす  
セルフメディケーション  
のすすめ

冬は風邪やインフルエンザが流行し、乾燥や冷えによる体調不良も増える季節です。こうしたときに役立つのが「セルフメディケーション」、つまり自分の健康を自分で守る取組です。市販薬を上手に活用すれば、軽い症状を和らげ生活の質を保つことができます。ただし、症状が長引いた

り悪化したりする場合は早めに医療機関を受診することが大切です。

また、薬には飲み合わせや持病との関係があるため、購入前に薬剤師へ相談すると安心です。例えば、冬に多い解熱鎮痛薬や総合感冒薬は、他の薬との併用に注意が必要です。使っている薬が多い人は、お薬手帳を作って自分が使っている薬をすぐに見てもらえるようにしましょう。さらに、乾燥による肌荒れには保湿剤、寒さで起こりやすい便秘・下痢には整腸薬など、市販薬は「生活の質を守る道具」として活用できます。かかりつけ薬局を持ち、気軽に相談できる環境を整えて、寒い季節を健やかに過ごせるようにしましょう。

(浪速区薬剤師会 天野薬局)

問合 区 保健福祉課(保健) 6647-9882 6644-1937

## 健診のお知らせ

問合 区 保健福祉課(保健) 6647-9882 6644-1937

種別	実施日時(受付時間)	対象	場所
3か月児健診※	2月18日(水) 9時~	令和7年9月26日~令和7年10月20日生まれの方	区役所3階
1歳6か月児健診※	2月5日(木) 13時20分~	令和6年7月1日~令和6年7月31日生まれの方	
3歳児健診※	3月5日(木) 13時20分~	令和6年8月1日~令和6年8月31日生まれの方	
3歳児健診※	2月26日(木) 13時20分~	令和4年8月1日~令和4年8月31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。

## 健 康

認知症講演会&  
在宅医療介護講演会  
つながろうご近所さん Part11  
~地域で寄りそなまちへ~

無料

申込不要

今年度は映画上映と血流を促す体操を行います！  
ご来場いただいた方に景品もご用意していますので  
皆さんのご来場お待ちしています！  
(景品は数に限りがございます。)

日 時 3月9日(月) 開場13時30分

第1部: 14時~15時30分

第2部: 15時40分~15時55分

場 所 大阪祭典なにわ区民ホール 1階ホール  
(浪速区民センター) (稻荷2-4-3)

対 象 区内在住・在勤の方

定 員 150名(車いす席あり)

内 容 【第1部】認知症講演会

映画上映「父と僕の終わらない歌」

キャスト: 寺尾聰・松坂桃李・佐藤菜里ほか

【第2部】在宅医療介護講演会

講演「血流を促す体操 ~認知症予防~」

講師: 竹田薰氏(健康運動指導士)

問合 区 認知症講演会について

浪速区地域包括支援センター

6636-6029 6636-6028

在宅医療介護講演会について

区 保健福祉課(保健)

6647-9882 6644-1937

精神科医師による  
こころの健康相談

無料

要申込

「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、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか？解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日 時 2月13日(金)午後、26日(木)午前

場 所 区役所

申 込 電話

問合 区 保健福祉課(地域保健活動)

6647-9968 6644-1937

統合失調症等  
家族教室のご案内

無料

要申込

今回は精神科医師のお話です。この病気はどんな病気なのか、ご本人がどんな症状に困っているのかを理解することで、ご本人やご家族の生活が整っていく方法を一緒に考えましょう。

日 時 2月12日(木) 14時~16時

場 所 区役所3階 集団検診室

対 象 「統合失調症と診断された方」の家族

内 容 生きがいのある“ちょうどいい”日々のために  
~治療法・生活・睡眠~

申 込 電話

問合 区 保健福祉課(地域保健活動)

6647-9968 6644-1937

## 子育て情報

わくわく教室  
～赤ちゃんとの出会い～

無料

安心して出産を迎えるように学んだり、妊婦さん同士交流してみませんか？

日 時 妊娠編: 3月3日(火) 準備編: 3月10日(火)  
出産編: 4月21日(火) 体験編: 3月24日(火)  
各13時30分~15時30分場 所 区役所3階 集団検診室 その他の  
日程は  
こちら対 象 区内在住の初妊婦と  
その家族持ち物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具  
(体験編は歯ブラシをお持ちください)内 容 妊娠編: ●お母さんと赤ちゃんのための栄養  
●妊娠中と産後の心の変化  
●気になることを話してみよう♪(交流会)

準備編: ●区内の子育て情報を知ろう！

●赤ちゃんとの暮らし

●育児の練習

出産編: ●お産の進み方

●母乳のお話

●先輩ママの体験談を  
聞いてみよう♪(交流会)

体験編: ●沐浴体験

●妊婦歯科健診

申 込 体験編のみ要予約(先着15名)  
電話、来所問合 区 保健福祉課(地域保健活動)

6647-9968 6644-1937

