

男性料理教室

要予約

男性のための料理教室を開催します。みんなで楽しくお昼ご飯をつくりませんか？普段料理をする方も、料理をしない方も、お気軽にご参加ください！

日時

2月28日(水) 10時～13時

場所

区役所3階 栄養講習室

内容

お話と調理実習

対象

区内在住の男性

定員

先着15名

費用

500円

持物

エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込

2月22日(木)までに電話、または窓口にて受け付け

問合せ

区 保健福祉課(保健)

TEL

6647-9882

FAX

6644-1937

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 PART9

無料

要予約

～地域で寄りそうまちへ～

内容

【第1部】認知症講演会
・回想法シアター(懐かしい映像を見て思い出を語り合うレクリエーションプログラム)
・ゴーゴー体操(健康体操)
(進行:関西テレビ 関 純子アナウンサー)
【第2部】在宅医療介護講演会
「いろいろな認知症と診察の実際」

講師

【第2部】浪速区医師会理事 竹中 裕昭 医師

日時

3月7日(木)
【第1部】14時～15時10分 ※13時30分開場
【第2部】15時10分～15時45分

場所

浪速区民センター

定員

150名(車いす席有り)

申込

2月1日(木)～電話またはFAXにて受け付け
※定員になり次第受付終了 ※電話は日・祝除く

申込先

浪速区地域包括支援センター
(第1部、第2部とも)

認知症講演会に関すること

問合せ 浪速区地域包括支援センター

TEL 6636-6029 FAX 6636-6028

在宅医療介護講演会に関すること

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

こころの健康相談

家族教室のご案内

要予約

無料

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」「不安」「イライラする」「受診した方がいいかな」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16日(金)、28日(水)午後

場所

区役所

申込

事前に電話にて受け付け

統合失調症の家族教室のご案内

病気などをきっかけに、外に出られない、つながりが持てなくなる方も多くおられます。生きづらさを抱えて同様の経験をした方に、その時の気持ちや回復のきっかけ、家族へのメッセージを語っていただきます。

内容

当事者さんの体験談

日時

2月8日(木) 14時～16時

場所

区役所

対象

「統合失調症と診断された方」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

健診のお知らせ

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*	2月14日(水) 9時～ 3月13日(水) 9時～	令和5年9月26日～令和5年10月26日生まれの方 令和5年10月27日～令和5年11月20日生まれの方	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診*	2月1日(木) 13時20分～ 3月7日(木) 13時20分～	令和4年6月17日～令和4年7月25日生まれの方 令和4年7月26日～令和4年8月31日生まれの方		
	3歳児健診*	2月22日(木) 13時20分～	令和2年7月15日～令和2年8月21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)	2月7日(水) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方		

問合せ

区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

Vol.94

なでこちゃんの

健康広場!

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

知っていますか?薬の正しい使い方

皆さんは、お薬を飲むときに薬袋や説明書に書かれている内容を読んでから飲んで
いますか?「もちろんちゃんと読んでいますよ!」という方が多いと思いますが、なん
となく自分の体調に合わせて適当に飲んでいる…という方もおられると思います。
お薬は、飲んだり使ったりすると病気・体調を治す効果を発揮しますが、それは正しく用法用量を守って
いるからこそです。正しい使い方を守らないと、薬の効き目が出なかったり、思わぬ副作用が出て健康が損
なわれるおそれがあります。
もし薬の飲み方・使い方が分からなければ、お薬手帳を持って薬局へ気軽に相談に来てください。薬剤師
がその薬の効果や使い方をきちんと説明します。

ところで

最近、いわゆる「大麻グミ」や、風邪薬の過剰摂取などによる薬物の健康被害が、若年層を中心に急激に増えていることが報道されていま
す。前述のように、薬は定められた用法用量を守らないと、どんな症状
が出るか分かりません。まして、よく分からない薬物が入っているもの
は、絶対に口にしないでください。皆さんが正しい知識を持つことで薬
物乱用を防止することができます。浪速区を健やかで過ごしやすいま
ちにするためにも、薬は正しく使いましょう。

浪速区薬剤師会 天野薬局

白菜のくるみ和え

材料(4人分)

作り方

栄養価(1人分)
エネルギー 91kcal
食塩相当量 0.4g

ツナ缶の旨味やすりごまの香ばしい風味を活かすことで、少ない調味料でも美味しく仕上がります。くるみは細かく砕かず、ある程度大きさを残すと食感が楽しめます。

白菜 1/6玉
ツナ缶(水煮) 1/2缶
くるみ(炒り) 20g
すりごま 大さじ1
ごまだれ 大さじ2

① くるみは砕いておく。
② 白菜は一口大に切って茹で、しっかりと水気をきる。
③ ②に水気をきったツナ缶とくるみ、すりごま、ごまだれを加えて和える。

離乳食講習会

申込不要

無料

離乳食のすすめ方についての講習会を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

日時

2月7日(水) 10時30分～11時30分
※受付は10時15分から

場所

区役所3階 集団検診室

対象

生後6～7か月の赤ちゃんとその保護者
※生まれ月は目安です。前後の月に来てもらっても構いません。 ※保護者の方のみのご参加も可能です。

内容

離乳食のすすめ方についての講話、調理実演、個別相談

持物

冊子「にこにこ」(3か月児健診にて配布)、筆記用具

問合せ

区 保健福祉課(保健)

TEL

6647-9882

FAX

6644-1937

【こころの健康講座】

生きづらさを抱える人たちを理解する

要予約

無料

～不登校から8050まで～

50人に1人がいわゆるひきこもりの状態の今。生きづらさを抱え、社会とのつながりから離れざるを得ない人の気持ちや、置かれている状況を理解すること、安心してつながりを取り戻せる環境をつくるためにできることを学ぶ講演会です。

お申し込みはこちらから

講師

臨床心理士 岡崎 剛さん

日時

3月11日(月) 13時30分～15時30分

場所

区役所7階 会議室

対象

区内在住・在勤の方

定員

先着50名

申込

電話、FAX、二次元コードにて受け付け

問合せ

区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL

6647-9968

FAX

6644-1937

4

区=区役所 浪速区の情報を Facebook 浪速区役所 X(旧Twitter) @naniwakuyakusyo でもお届けしています。

2 面下部の二次元コードからアクセスしてください。