

高校進学説明会を開催します!

無料 申込不要

数多くの高校が参加し、プレゼンテーションやパンフレット配布、相談ブースの設置などを行います。

- 日時 8月31日(土)12時~16時30分
- 場所 浪速区民センター
- 対象 中学生及びその保護者など
- 主催 浪速区PTA協議会

なにわ学び教室(中学生対象)の受講生を募集しています!

浪速区では中学生の学習習慣の形成・基礎学力の向上を図るため、少人数制で生徒に応じた個別学習指導を行っています。2学期から一緒に勉強しませんか?

- 日本橋中学校
 - 日時 火・金曜(週2回) 19時~21時
 - 場所 日本橋中学校 2階多目的室
- 難波中学校
 - 日時 火・木曜(週2回) 19時~21時
 - 場所 浪速区民センター
- 木津中学校
 - 日時 月・水曜(週2回) 19時~21時
 - 場所 木津中学校 1階会議室



- 対象 浪速区内の中学校1年生から3年生
- 定員 各校20名程度
※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。
- 費用 月額10,000円(※大阪市塾代助成事業を利用すれば、実質無料で受講できます)
- その他 大阪市習い事・塾代助成カードに関するお問い合わせは、大阪市習い事・塾代助成事業運営事務局までお願いします。
- ☎ 6452-5273(12時~20時※日・祝・年末年始を除く)

「こども110番の家」へのご協力をお願いします。



子どもたちがトラブルに巻き込まれそうになったときに、助けを求めて駆け込める「こども110番の家」を設けています。この運動にご協力いただけるご家庭や店舗等を募集しています。詳しくは浪速区ホームページをご覧ください。

家庭で心がけ、子どもたちに伝えましょう 知っていますか? 「5つの約束」

- 一人で遊ばせん
- 知らない人について行きません
- つれて行かれそうになったら大声をだしてたすけをもとめ、「こども110番の家」へにげこみます
- だれとどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言ってから出かけます
- お友だちがつれて行かれそうになったら、すぐに大人の人に知らせます



問合せ 区 市民協働課(教育・学習支援) ☎ 6647-9743 📠 6633-8270

健康



「わになろなにわ健康塾」に参加してみませんか?

無料 要申込

体力測定やアタマとココロの働きなど、ご自身の状態を知っていただき、より効果的な健康づくりのお手伝いをします。

- 日時 9月25日(水)、10月23日(水)、11月27日(水)、12月25日(水) 13時30分~15時30分
※全4回の受講が必要です。
- 場所 URアーベインなんば集会所(湊町2-1-34)
- 対象 浪速区在住の65歳以上の方、自分で会場に来ることができる方
- 定員 15名 持ち物 飲み物、上履き、動きやすい服
- 内容 1回目:今の自分を知り、目標を見つけよう(各種測定・個別アドバイス・目標設定等) 2・3回目:健康づくりへの取り組みをふりかえろう 4回目:取り組みの成果を確認しよう(各種測定・結果説明等)
- 講師 大阪府作業療法士会
- 申込 問合せ窓口または電話にて受付(8月1日~、先着順)

問合せ 浪速区地域包括支援センター(難波中3-8-8 浪速スポーツセンター1階) ☎ 6636-6029

Vol.99 なでこちゃんの健康広場

生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています!

- カンピロバクター食中毒になると**
- 食べてから1~7日で下痢、腹痛、発熱などの症状がでます。
 - 特に子どもや高齢者、体が弱っている人は食中毒になると症状が重くなるおそれがあるため要注意!
 - 鶏肉が原因となることが多く、市販の鶏肉からはカンピロバクターが20~100%と高い割合で見つかっています。
 - まれですが、感染の数週間後に手足や顔面神経のまひ、呼吸困難などを起こす『ギランバレー症候群』にも要注意!

注意しよう! お肉を調理するときはよく加熱し、おいしく安全に食べましょう。

新鮮な鶏肉ほど菌が生き残っている可能性が高い!!
原因施設が判明したカンピロバクター食中毒の80%が飲食店で発生!!
お店で生や加熱不十分な鶏肉を食べる人は食べない人の75倍、感染しやすい!!

中心の色が完全に変わるまで十分に加熱し、調理器具や容器を分けて、他の食材に菌を移さないように! 手は石けんでしっかり洗い、器具も洗浄・消毒を!

問合せ 区 保健福祉課(保健) ☎ 6647-9973

食べ物のチカラで暑さに負けない身体をつくろう

無料 要申込

夏バテ予防、熱中症予防の食事と水分摂取についてお話しします。

- 日時 8月6日(火)13時30分~14時30分
- 場所 浪速区老人福祉センター
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 持ち物 筆記用具 定員 20名(先着順)
- 講師 栄養士 申込 電話、来館

問合せ 浪速区老人福祉センター ☎ 6643-0792 📠 6644-6934

うつ病の家族教室のご案内(2日間コース)

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 9月14日(土)・28日(土)14時~16時
- 場所 大阪市こころの健康センター
- 対象 「うつ病と診断されている方」の家族
- 申込 電話(8月23日まで)

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」「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ませんか?

- 日時 8月23日(金)午後
- 場所 区役所 申込 電話

統合失調症等家族教室のご案内

無料 要申込

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたら上手いくのかな?」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。

- 日時 8月8日(木)14時~16時
- 場所 区役所 申込 電話
- 対象 「統合失調症等と診断された方」の家族

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6647-9968 📠 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※	8月14日(水) 9時~ 9月11日(水) 9時~	無料	区役所3階
	1歳6か月児健診※	8月1日(木) 13時20分~ 9月5日(木) 13時20分~	無料	
	3歳児健診※	8月22日(木) 13時20分~	無料	
	※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)	8月9日(金) 10時~11時	大阪市民で15歳以上の方	300円 (無料) (かく痰検査は400円)	区役所7階
大腸がん検診(免疫便潜血検査)		大阪市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診)	要予約 無料	
乳がん検診(マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	9月15日(日)9時30分~10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) ※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 要予約	
骨粗しょう症検診		大阪市民で18歳以上の方	無料	
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査(集団健診)	8月27日(火)13時30分~15時 9月15日(日)9時30分~11時	・大阪市民健康保険に加入の方で年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険に加入の方	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。