

11月のイベントカレンダー

日	曜日	内容	掲載面
1日	火	BCG予防接種	3面
2日	水		
3日	木・祝		
4日	金	法律相談	3面
5日	土		
6日	日	にしなりしごと博物館	10月号
7日	月	地域結核健診 (飛田ふれあい会館)	2面
		乳がん検診、骨量検査	10月号
		歯科相談	3面
8日	火	移動図書館巡回日 (北津守小学校)	4面
9日	水		
10日	木	行政相談	3面
11日	金	花と緑の相談	3面
		ひたくり防止カバー無料 取付キャンペーン	4面
12日	土	プラザの「みにみに」絵本展 (子ども・子育てプラザ ~13日)	4面
13日	日		
14日	月	健康教室	10月号
15日	火	法律相談	3面
16日	水	マナーアップキャンペーン 児童絵画展(~29日)	2面
17日	木	移動図書館巡回日 (南津守小学校)	4面
18日	金		
19日	土		
20日	日	西成区民ハイキング	3面
		アートプロジェクト 「作業場」	
21日	月	不動産相談	3面
22日	火	フードドライブ・ごみ減量 3Rコーナー	1面
23日	水・祝		
24日	木		
25日	金	大腸がん検診、肺がん検診 特定健康診査、歯科相談	3面
26日	土		
27日	日	日曜開庁	1面
		キッズテニス、キッズバドミントン (子ども・子育てプラザ)	4面
28日	月		
29日	火		
30日	水	“じんけん”いろは楽習	2面

区長の部屋 銭湯でSDGs

自宅やアパートに風呂があるのが当たり前になったこともあって、お風呂屋さん(銭湯)はずいぶん減りましたが、実は省エネで地球環境にやさしく、最近よく目にする国連の持続可能な開発目標(SDGs)に大いに貢献しているのです。

一度にたくさんの方が利用できることから温熱を有効活用でき、1日の利用者数にもよりますが家庭で入浴するよりもおよそ2倍ものエコ、省エネになるともいわれます。

それに、湯船につかって裸の付き合いができるのですから、同じ釜の飯を食べる以上に仲良くなれること間違いなし。下町の人情がますます深まります。区内の銭湯を巡っています。お気軽にお声かけください。

区政や区長に対するご意見、ご感想をお待ちしています。通常3日以内のご返事をめざしています→nishinarikucho@gmail.com



西成区長 臣永 正廣

盛り上がっています！おとこまえ百歳体操

令和元年度から西成区役所で「男性限定」の百歳体操をしています！



はじめはドキドキ
一人で参加しました。
仲間が増えたらええな～

体操の後、
レクリエーションを
行っています

おとこまえ百歳体操は、区役所以外2か所でも開催中です。社会福祉協議会や地域の訪問介護ステーションとも協働しています。

百歳体操の会場提供に
ご協力いただける事業所・施設からの
お問い合わせも大歓迎です！

参加者増加中！
おとこまえ百歳体操
日時 毎週月曜日 10:00～11:00
場所 区役所2階 集団検診室



問合せ 保健福祉課(地域保健活動) 2階22番窓口 ☎6659-9968

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

不適切な飲酒を続けると、身体・こころの問題や社会的な問題を引き起こす恐れがあります。

大量飲酒によって生じる身体・こころへの影響

過度な飲酒は全身のあらゆる疾患の原因になります。

- ・高血圧・心筋梗塞・不整脈・脳の萎縮・認知機能の障害・口腔がん・咽頭がん・食道がん・大腸がん
- ・アルコール依存症・痛風・末梢神経の障害・胃炎・すい炎・糖尿病・肝炎・肝硬変・肝臓がん など

お酒の飲み方について心当たりはありませんか？

あなたのアルコールの飲み方をチェックして、自分の生活を見直してみましょう。

【CAGE】スクリーニングテスト

- 1 あなたは今までに、酒量を減らさなければならなかったことがありますか。
- 2 あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったりいら立ったことがありますか。
- 3 あなたは今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感をもったことがありますか。
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。

2つ以上に当てはまったら、アルコール依存症の疑いがあります。

“飲みすぎ赤信号”が灯る前に、お酒との上手な付き合い方を身につけましょう

「適度な飲酒量」ってどれくらい？

飲む日より飲まない日を増やすことと、適正飲酒をこころがけましょう。

日本酒:1合(180ml) ビール:中瓶1本(500ml) ウイスキー:ダブル1杯(60ml)

焼酎:25度 0.6合(110ml) 缶チューハイ:7% 1本(350ml)

※合計ではなく、どれか一つのみです。※女性や高齢者は半分の量にしましょう。

アルコール依存症って？

アルコール依存症は、飲酒によって問題が生じているにも関わらず、自分の意思で飲酒をコントロールできなくなる「病気」です。長期間多量に飲酒すれば、誰でもアルコール依存症になる可能性があります。治療や回復が可能な病気です。

自分や家族の飲み方に不安を感じたら早期にこちらへご相談ください。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動) 2階22番窓口 ☎6659-9968

11月にしなりのジャガピーパーク

- もと津守小学校・幼稚園

- 出張開催(丸数字)(もと今宮小学校)

詳細は、にしなりジャガピーパークのホームページなどでお知らせします。

問合せ 保健福祉課(子育て支援) 5階52番窓口 ☎6659-9824

日	月	火	水	木	金	土
						5
6						19
20			23			26
27						

