

健康情報

◆精神科医による精神保健福祉相談 (要予約) (無料)

不安・うつ・不眠など、こころの健康に
関して、精神科医が相談に応じます。

日 2月15日(木)、2月19日(月)、
3月7日(木)、3月18日(月)
いずれも 14:00 ～

申 電話、来所、右記二次元コード



ご予約は
こちら

◆家族教室のご案内 (要申込) (無料)

統合失調症などの方のご家族が対象の
教室です。同じ悩みを持つ他のご家族と一
緒に病気や生活のことを学びましょう。参
加にあたっては、事前面談を実施します。

日 毎月第4木曜 14:00 ～ 16:00

申 電話もしくは来所

◆地域生活向上教室(さざんかクラブ) (要申込) (無料)

統合失調症などの方を対象に、生活習慣を整え社会
生活に必要な基本的なスキルを身につけるための教室
です。参加には主治医の許可が必要です。参加にあたっ
ては、事前面談を実施します。

日 毎月第2火曜 9:30 ～ 11:00

内 軽運動、脳トレ、レクリエーションなど

申 電話もしくは来所

申・問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

	種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)	場 分館＝区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16) 問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882
予 約 不 要	結核健診(胸部X線撮影) (無料)	2月16日(金) 分館 10:00～11:00 3月18日(月) 分館 10:00～11:00	15歳以上の方	

今年度の「特定健診」は、もう受けましたか!? 国民健康保険にご加入のみなさんへ

受診期限が迫っています!!
3月31日までに受診を!

「特定健診」とは?

糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の
発症や重症化を予防することを目的とした、
無料で受けられる健診です。

生活習慣病とは?

偏った食事や運動不足などの生活習慣が深く関与し、
発症の要因となる疾患の総称です。進行するまで
自覚症状がほとんどないため知らぬ間に重症化するおそれ
があります。さらに、重症化すると脳梗塞や腎不全、
認知症などを引き起こす危険が高まります。
年に1回は必ず健診を受け、自分のからだを
チェックして生活習慣病を防ぎましょう。

対 40～74歳までの国民健康保険加入者
※令和5年4月下旬に「緑色の封筒」で「受診券」を送付しています。

内 問診・身体計測・診察・血圧測定・血液検査・尿検査
※医師の判断により、貧血検査・心電図検査・眼底検査を実施

問 ●受診券に関する問合せ
区窓口サービス課(保険年金) 窓口⑧番 ☎06-6682-9956
●健診会場・医療機関等の問合せ
区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882
●健康相談
区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968



催し

2024年春の特別ウォーク
「春爛漫の2大公園
(住吉・住之江)をめぐる」 (要申込)

日 ①3月24日(日)13:00～15:00
②3月31日(日)10:00～12:00

内 ①菜の花deおりおの(まち歩きと菜種油絞り体験)
②春爛漫の住吉公園・住吉川・住之江公園をめぐる

場 ①集合：南海電鉄高野線 我孫子前駅
②集合：住吉公園管理事務所前(公園内)

定 各40名(申込先着順)

費 300円(資料・保険代)

申 2月18日(日)から、右記ホームページ
のお問合せメニューもしくは往復はが
きにて受付。氏名、希望コース(①もしくは②)、
参加人数を記入。

締 ①3月19日(火) ②3月26日(火) 消印有効

申・問 NPOすみよし歴史案内人の会「春の特別」係
〒558-0046 住吉区上住吉1-9-26
☎06-6690-7723
月曜・水曜・土曜13:00～16:00(第2土曜除く)



申込は
こちら

映画上映会 (無料) (申込不要)
「老後の資金がありません!」

人生100年時代と言われる日本で
私たちは「老後の問題」にどう立ち向かって
いくのか。一緒に考えてみませんか?

日 3月2日(土)14:00～16:00

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

対 住之江区にお住まいの方

定 200名(当日先着順)

問 住之江区社会福祉協議会
☎06-6686-2234

ATCエイジレスセンター健康講座
今がチャンス! (無料) (要申込)
正しい姿勢と呼吸～お口の健康が変わる～

食事の時の姿勢を気にかけていますか?
今すぐに明日の自分に向けての第一歩を踏
み出しましょう。

日 2月17日(土)14:00～15:00

場 ATCエイジレスセンター(ATC ITM棟11階)

対 おもにシニアの方

講 矢野 恵子
(公益社団法人 大阪府歯科衛生士会 豊能支部副支部長)

定 60名(先着順) 電話予約制

問 ATCエイジレスセンター ☎06-6615-5123

こどもクリエイティブWEEKEND

大阪・関西万博開催まであと1年。咲洲では万博へ向けた機運醸成のため「キッズテッ
クエキスポ」「こどもの森とイラストマルシェ」「未来社会の実証実験展」「わたしのマチ
オモイ帖 2024 大阪」の4つのイベントを開催。
こどもたちに体験を通じて好奇心や探求心を育んでいただきます。

日 3月2日(土)、3日(日)(未来社会の実証実験展は3月2日(土)のみ)

場 ATC 問 咲洲プレ万博実行委員会 ☎06-6615-5677



HPは
こちら



区民ギャラリー出展募集 (無料) (要申込)

区役所1階正面玄関の区民ギャラリーに
作品を展示してみませんか?

内 募集月 4月～7月 定 8団体

日 2月26日(月)15時

場 区役所3階会議室

対 区内在住もしくは在勤の方を含む

他 アマチュア創作活動グループ

1枠につき約2週間展示できます。
希望日程が重なった場合は抽選となります。

問 大阪市コミュニティ協会 住之江区支部
☎06-6654-8280
suminoe-komiky@arion.ocn.ne.jp

ATCチケットプレゼント!

OSAKA アート&てづくりバザール VOL.45

日 時 3月16日(土)、17日(日)10:00～17:00※最終入場16:30

会 場 大阪南港ATCホールほか

主 催 テレビ大阪 / ATC

入 場 料 当日券：800円、前売券：700円
※前売券は3月15日(金)まで発売
※小学生以下無料、障がい者割引なし、期間中1回有効
※払い戻しは致しません

問 合 せ アート&てづくりバザール運営事務局 ☎06-6947-1912

申込は右記二次元コードまたははがきにて受付。はがきに「ATCチケットプレゼ
ント2月号」、住所、氏名、年齢、広報さざんかの感想を記入してください。
〒559-8601 住之江区御崎3-1-17 住之江区役所総務課「ATCチケットプレゼント2月号担当」宛
発表は発送をもってかえさせていただきます。ご応募は、お一人様につき1回限りとさせていただきます。

応募締切 2月15日(木)(はがき必着)

問 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎06-6682-9992



HPは
こちら

