

# 健康情報

## 夏休み!!おやこでクッキング 要申込

**日** 7月31日(水)、8月1日(木)  
 いずれも10:00~13:00(同内容)  
**場** 区保健福祉センター分館 2階  
**対** 区内在住の小学生と保護者  
**定** 各6組(先着順) **¥**1名400円(材料費等) 昨年度の献立  
**持** エプロン、タオル、食器用ふきん、三角巾、筆記用具、飲み物  
**他** 共催:住之江区食生活改善推進員協議会  
**申** 7月19日(金)までに電話または窓口にて  
**問** 区保健福祉課(健康支援) 窓口⑨番 ☎06-6682-9882



## フレイルを知っていますか

フレイルとは、病気ではないけど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。40歳から80歳までの40年間で、筋力は約30%も低下します。いきいきと過ごすために、早めにフレイル予防に取り組みましょう!

つぎの項目にいくつ該当しますか?確認してみましょう。1つ以上☑️がついた方は「フレイル」の可能性がります。

- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が落ちた
- 歩く速度が遅くなった
- 外出や交流の機会が減った
- 半年で2kg以上体重が減った

### 〈4つの柱でフレイル予防〉

運動・栄養・お口の健康・社会参加を!日々のフレイル予防だけでなく、定期的に健診(がん検診・特定健診・歯科受診等)を受診し、不調を早期に見つけることが大切です。

**問** 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑨番 ☎06-6682-9968

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
<b>要申込</b> 大腸がん検診 (免疫便潜血検査) <b>300円</b>	申込後検査キットを送付 下記肺がん検診・乳がん検診の日時に 検査キットを提出	40歳以上の方
<b>要予約</b> 肺がん検診 (胸部X線検査・かく痰検査) <b>無料(かく痰検査は400円)</b>	7月10日(水) 分館 8月25日(日) 南港 9:30~10:50 8月31日(土) 分館	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上で ハイリスク対象者のみ
<b>要予約</b> 乳がん検診 (マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>	7月 2日(火) 南港 9:30~10:50 8月 8日(木) 分館 9:30~10:50 8月25日(日) 南港 13:30~14:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和60年3月31日以前生まれで 令和5年度未受診の方
<b>要予約</b> 骨粗しょう症検診 <b>無料</b>	7月 2日(火) 南港 9:30~10:50 8月 8日(木) 分館 9:30~10:30 8月25日(日) 南港 13:30~14:30	18歳以上の方
<b>予約不要</b> 特定健診 <b>無料</b>	7月 2日(火) 南港 9:30~11:00 7月10日(水) 分館 9:30~11:00 8月 3日(土) 住吉川	大阪市国民健康保険(40歳以上) または 後期高齢者医療制度に加入の方
<b>予約不要</b> 歯科健康相談 <b>無料</b>	7月10日(水) 分館 9:30~10:30 8月 8日(木)	全年齢の方
<b>予約不要</b> 結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>	7月 8日(月) 10:00~11:00 8月 5日(月) 分館 9月10日(火)	15歳以上の方 ※65歳以上の方は年1回の受診 が義務付けられています。

**場** 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16)、南港=南港ポートタウン管理センター(南港中2-1-99)、住吉川=住吉川小学校(西加賀屋4-1-4) ※定員になり次第、予約終了となりますのでご了承ください。  
**申・問** 区保健福祉課(健康支援) 窓口⑨番 ☎06-6682-9882

## 精神科医による 精神保健福祉相談

**無料** **要予約**

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** 7月4日(木)、22日(月)、8月1日(木)、19日(月)いずれも14:00~

**申** 電話、来所、二次元コード

**問** 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑨番 ☎06-6682-9968

ご予約は  
こちら



# 催し

## 咲洲・あいのもり

### もりもり健康長寿サロン 申込不要

医療職をめざす学生たちが主体となり、介護予防・認知症予防・地域交流を目的として、血圧測定・健康に関する豆知識・オリジナル体操・簡単な脳トレを行う講座です。好評につき、今年度は開催日を増やして実施します!

**日** 7月27日、9月28日、10月26日、11月30日、12月14日、2025年1月25日、2月22日、3月22日 いずれも(土)10:30~11:30

**場** 太陽社会福祉会館(南港中4-5-6)

**対** 太陽のまち地域にお住まいの方

**他** 森ノ宮医療大学のLINEアカウントを開設しました!友だち登録をいただくと、イベント情報や地域の方にもご利用いただける学食メニュー等、ちょっとためになる情報が配信されます。ぜひご登録ください!

LINEアカウントID:@793sqhwm

**問** 森ノ宮医療大学 地域連携センター

☎06-6616-6911



## 咲洲・あいのもり

### あいあい相愛おはなしのへや 要申込

おはなし隊(学生と教職員)が、親子で楽しんでいただける絵本、紙芝居、ペープサート(紙人形劇)、おはなし劇などを上演します。ぜひお越しください。

**日** 7月25日(木)13:20~14:20

**場** 相愛大学 7号館 子育て支援室(7-132)

**対** 乳幼児とその保護者 **定** 15組 **締** 7月19日(金)17:00

**申・問** 相愛大学 子ども教育学科 合同研究室

☎06-6612-6227 ☎06-6612-6038

✉️kodomog@soai.ac.jp

### 夏休みワンちゃんとのふれあい広場 要申込

ワンちゃんとのふれあいやセンターの施設見学ツアーを行います。案内する獣医さんのお話を聞いていただくことで、動物愛護の精神を育み、犬の性質や終生飼養の意味、相手の気持ちを考えることの大切さを学んでもらいます。

**日** 7月22日~8月23日の水曜日を除く平日10:00~11:00

**場** おおさかワンちゃんセンター(動物管理センター)

**対** 市内在住の小・中学生とその家族(保護者同伴)

**定** 1日1組 **申** 7月8日(月)~8月16日(金)電話にて

**締** 希望日の1週間前まで

**問** おおさかワンちゃんセンター

(動物管理センター) ☎06-6685-3700

## 第23回人形げきフェスタinすみのえ 親子で楽しめる人形劇がいっぱいの2日間!

**要申込**



- ◆プロ公演(人形劇団クラルテ・人形劇団ココン)
- ◆アマチュア公演(14団体出演)
- ◆人形作りワークショップ
- ◆その他 プレイイベント「絵本であそぼ!」

**日** 7月27日(土)、28日(日)10:45~16:00

**場** ・住之江会館(南加賀屋3-1-20)  
 ・人形劇団クラルテアトリエ(南加賀屋3-1-7)  
 ・住之江区老人福祉センター(南加賀屋3-1-20)(27日のみ)

**¥** プロ公演1,500円/1枠  
 アマチュア公演300円/1枠(3~4作品)  
 ワークショップ1,000円  
 ※3歳未満無料(要予約)

**定** 各公演定員あり

**申** 7月1日(月)~電話にて受付(各公演先着順)

**問** 人形劇団クラルテ内  
 人形げきフェスタinすみのえ事務局  
 ☎06-6685-5601

詳しくは  
こちら



## 2024年住之江区民 ソフトバレーボール大会の開催 要申込

**日** 8月4日(日)10:00開会

**場** 住之江スポーツセンター

**対** 市内在勤・在住の方  
 (ただし区内在勤・在住の方を1名は含むこと)

**他** 主催:住之江区スポーツ推進委員協議会

種目:小学生の部・一般の部・女性の部・シニアの部

**申** 詳しくはお問合せください **締** 7月18日(木)

## 第26回 50 × SUMINOE EXPO 要申込 ユースライブコンサート出演者募集

南港の海辺のステージで心地よい風に吹かれながらパフォーマンスしてみませんか。

**日** 9月7日(土)16:00~20:00

**場** 南港ATC海辺のステージ

**対** アマチュアバンド・アカペラバンド・ダンスチーム  
 (ただし中学生を除く15歳以上30歳以下)

**¥** 参加費1グループ2,000円

**申** 7月8日(月)~24日(水)申込書と活動内容がわかるものを添付して郵送、メールにて申込み

**問** 大阪市コミュニティ協会

住之江区支部 〒559-0013

住之江区御崎5-16-1 2F-503

☎06-6654-8280 ☎06-6683-2040

✉️suminoe-komikyo@arion.ocn.ne.jp

HPIは  
こちら



# ATCチケットプレゼント!

## ギョギョツとサカナ★スター展 ~お魚たちが教えてくれる海のこと~



**日** 7月12日(金)~9月23日(月・祝) ※8月26日以降は、土日祝のみ開催 10:00~17:00 ※入館は16:30まで

**場** ATCギャラリー

**他** 主催:ATCギャラリー、NHK大阪放送局、NHKエンタープライズ近畿

**¥** 一般1,800円 中高生1,000円 子ども(3歳以上小学生まで)700円

※障がい者とその介護者1名は無料。入場の際に障がい者手帳等をご提示ください。 ※本展は事前予約不要です。 ※混雑時は入場をお待ちいただく場合がございます。

**問** ☎050-5437-7537(ハローダイヤル)



**応募方法**

申込み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7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7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** 7月15日(月・祝) (はがき必着)

**問** 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎06-6682-9992

