

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5日(木)、16日(月)、3月5日(木)、

16日(月)いずれも14:00~

申 電話、窓口、右記二次元コードにて受付

申・問 区保健福祉課(地域保健活動)

窓口③番 ☎06-6682-9968

ご予約は
こちら

予約不要

2月健康管理応援月間～みんなで元気に過ごそう！～

2月は一年の中でも気温が低く、寒さによる運動不足で心身の不調を感じやすく、乾燥による鼻や喉の粘膜が弱り、感染症にかかりやすくなります。生活を少し工夫することで、体調を整えることができます。

鼻・喉の乾燥対策

- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干し等で、室内的湿度を保ちましょう。
- ・のどの乾燥予防のため、こまめな水分補給をしましょう。
- ・喉の保護にマスク着用も有効です。
- ・手洗い後や入浴後に保湿剤を活用して、肌の乾燥を予防しましょう。
- ・暖房や空調の風が直接目に当たらないように注意しましょう。
- ・電子機器の画面作業時はこまめに休憩をとり、目を閉じる、遠くを見る、意識してまばたきの回数を増すなどして、対策しましょう。
- ・目薬(人工涙液)の使用も有効です。
- ・コンタクトレンズ使用者は長時間の装用を避け、レンズを清潔に保ちましょう。
- ・症状が強い場合や治りにくい時は、早めに眼科受診をおすすめします。

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(市内在住の方)	場所
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	2月25日(水) 分館 10:00~11:00 3月16日(月) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方	分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16) 申・問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

催 し

区民ギャラリー出展募集 無料 要申込

区役所1階フロアの区民ギャラリーに作品を発表してみませんか?

日 2月25日(水) 15:00~

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アマチュア創作グループ

内 募集月 4月~7月

他 出展期間は原則2週間。応募多数の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-komikyo@arion.ocn.ne.jp

森ノ宮医療大学 岐洲 あいのもり附属鍼灸臨床センター公開講座「東西医学からみる腰痛」 無料 要申込

多くの方が一生に一度は経験し、“国民病”とも呼ばれている「腰痛」について、西洋・東洋医学それぞれの捉え方や対処法、鍼灸治療の可能性をわかりやすく紹介します。当日はツボ相談会やお灸体験もできますので、ぜひご参加ください。

日 2月26日(木)13:00~15:00(12:30受付)

場 森ノ宮医療大学 東棟1階 コスモホール

対 どなたでも 定 70名(先着順)

他 講演(60分) +ツボ相談会・お灸体験会(60分)を予定

申 右記二次元コードよりお申込みいただくか、お名前・ふりがな・電話番号を明記しFAXにてご送付ください。

申込みは
こちら

締 定員に達し次第、受付終了

問 森ノ宮医療大学 学長室企画課/鍼灸臨床センター

☎06-6616-6911 FAX06-6105-1068

信太山青少年野外活動センター～BBQ village shinodayama～

食材や飲み物を持ち込むだけ。必要な道具や燃料を完備しており、火起こしや片付けもお任せで、手軽にバーベキューを楽しめます。屋根付きで雨でも安心。

センターならではの体験イベントも実施しています。

定 80名程度(数名から利用可)

申 前日17:00までに電話

申・問 大阪市立信太山青少年野外活動センター

☎0725-41-2921 FAX0725-41-2963

HPは
こちら

お話し相手(傾聴)ボランティア養成講座 無料 要申込

デイサービス等で活動するお話し相手(傾聴)ボランティアを募集しています。

日 ①3月7日(土) 10:00~12:00

②3月10日(火) 10:00~11:30

③3月14日(土) 10:00~12:00

※3回連続講座

場 ①③区在宅サービスセンターさざなみ

②加賀屋の森

対 お話し相手ボランティアに興味・関心がある方

定 20名(先着順) 申 電話又は窓口

申・問 住之江区社会福祉協議会

(ボランティア・市民活動センター)

☎06-6686-2234

ATCエイジレスセンター健康講座「人生を楽しむための歯と口の健康づくり」 無料 要申込

歯の病気というと、むし歯、歯周病と思われがちですが、他にも隠れています。今、あなたのお口の健康を保つ方法をお伝えします。

日 2月21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

他 主催:ATCエイジレスセンター実行委員会(大阪市・アジア太平洋トレードセンター(株))

共催:一般社団法人大阪府歯科医師会

講 西村 由貴子(大阪府歯科衛生士会 理事)

定 60名(先着順) 申 電話予約制

締 定員に達し次第締切

申・問 ATCエイジレスセンター

☎06-6615-5123

親子料理教室～いただきますからはじめよう～ 要申込

親子で五感を使った食育体験を楽しむ講座です。

【第1回】米粉で作るお好み焼きと野菜たっぷりお味噌汁、【第2回】手作り餃子2種(※小麦粉を使用します)と葉膳がゆ

日 【第1回】3月7日(土)、【第2回】3月14日(土) いずれも10:00~13:00 全2回

※ご希望の回にお申込みください。

場 クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33) 対 5歳～小学生のこどもと保護者

￥ 材料費として各回大人1人1,000円、こども1人500円(※1家族大人1名、こども2名まで)

定 各16名(先着順)

締 【第1回】3月4日(水)、【第2回】3月11日(水)まで

※締切後のキャンセルはキャンセル料として材料費をいただきます。

持 エプロン、三角巾、食器用ふきん、手拭き用タオル、水筒、マスク

他 一時保育(有料・要申込)あり 定員:若干名(先着順) 1歳～3歳未満/800円・3歳～就学前/500円

締切:【第1回】2月25日(水)、【第2回】3月4日(水)

申・問 クレオ大阪南 ☎06-6705-1100 FAX06-6705-1140

ATC(株) × 住之江区

ATCチケットプレゼント!

ペア5組
10名様

親子で1日あそべる室内遊園地 ATCあそびマーレ

営業時間 10:00~18:00 不定休

場 所 ITM棟5F

入場料 詳しくはホームページをご確認ください。

問合せ先 あそびマーレ事務局 ☎06-6616-7622

受付時間 10:00~17:00(土日祝除く)

HPは
こちら

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16日(月) (はがき必着)

問 区総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎06-6682-9992

