

健康情報

ストレスは早めの対応が大切

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。多少のストレスは集中力が高まったり、やる気につながって持てる力を発揮しやすいという良い面はありますが、ストレスが大きかったり長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってしまうことがあります。

まずは自分自身のストレスに気づくことが大切です。ストレスに気づいたら誰かに話をしたり、趣味などで気分転換をするなど自分でできるストレスケアを試すこともお勧めです。またゆっくり休んで休養をとることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうです。

もしも眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、食事や喉を通らない、すぐに疲れてしまって身の回りのことができないなどのときは一人で頑張ろうとしないでください。大きすぎるストレスで、こころが疲れてしまっているかもしれません。

そんなときは、今のつらさを家族など周囲の人に話して、こころの専門家に相談しましょう。区役所でも精神科医による予約制の精神保健福祉相談を月2回行なっています。

問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口④番 ☎06-6682-9968

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 4月3日(木)、21日(月)、5月1日(木)、19日(月) いずれも14:00~

申 電話、来所、右記二次元コードにて受付

問 保健福祉課(地域保健活動) 窓口④番 ☎06-6682-9968

ご予約はこちら



種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
要申込 大腸がん検診 (免疫便潜血検査) 300円	申込後検査キットを送付します。下記肺がん検診・乳がん検診の日時に検査キットを提出してください。	40歳以上の方
要予約 肺がん検診 (胸部X線検査・かく痰検査) 無料(かく痰検査は400円)	4月16日(水) 分館 9:30~10:50 5月 8日(木) 南港 9:30~10:50 6月 1日(日) 分館 9:30~10:50 6月18日(水) 南港 9:30~10:50	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
要予約 乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	5月23日(金) 分館 9:30~10:50 6月 1日(日) 分館 13:30~14:50 6月18日(水) 南港 9:30~10:50	40歳以上の女性で隔年受診昭和61年3月31日以前生まれで令和6年度未受診の方
骨粗しょう症検診 無料		18歳以上の方
予約不要 特定健康診査 無料	5月4日(日・祝) 粉浜 9:30~11:00 5月23日(金) 分館 9:30~11:00 6月 1日(日) 分館 9:30~11:00	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)
予約不要 歯科健康相談 無料	4月16日(水) 分館 9:30~10:50 5月 8日(木) 南港 9:30~10:50	どなたでも
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	4月 2日(水) 分館 10:00~11:00 5月13日(火) 分館 10:00~11:00 6月18日(水) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方

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)、粉浜=粉浜小学校(粉浜2-6-6) ※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 保健福祉課(健康支援) 窓口④番 ☎06-6682-9882

催し

SUMINOE EXPO

第51回 住之江区民まつり 要申込 ステージ出演グループ募集

住之江区民まつりのステージに出演してみませんか? コーラス・和太鼓・ダンス等、どんなパフォーマンスでもOK! 日ごろの練習の成果を披露しましょう!

日 6月8日(日) 10:30~14:00(予定)

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)もしくは、住之江区民まつり特設野外ステージ

対 区内在住、在勤、在学のアマチュアの方

費 500円(参加費)

申 4月14日(月)~4月25日(金)

指定の申込用紙(区役所設置、またはHPからダウンロード)に必要事項をご記入の上、過去の活動がわかるものを添付して郵送、もしくはメールにてお申込みください。 ※応募者多数の場合、抽選。



HPはこちら

申・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 ☒suminoe-komikyo@arion.ocn.ne.jp

令和7年度 住之江区 無料 要申込 空き家セミナー&個別相談会

今住んでいるお家が空き家になりそうな方、空き家を所有しているけど、どうしたらいいかわからない方等を対象に、空き家で困らないためのセミナーを開催します。また、セミナー終了後、ご希望の方には専門家による「個別相談会」を実施します。

日 5月24日(土) ①空き家セミナー 10:00~11:30(受付9:45~) ②個別相談会 11:30~12:30(1組30分以内)

場 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

定 ①30名(先着順) ②5組(先着順)

※個別相談会のみ参加はご遠慮ください。申 電話・FAXにて受付。氏名・電話番号・参加人数・個別相談会への参加の有無をお知らせください。

締 5月16日(金)

問 協働まちづくり課(空家担当) 窓口④番 ☎06-6682-9906 ☒06-6686-2040

外来糖尿病教室のお知らせ ~WEB配信もあります~

無料 申込不要

医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士が糖尿病の治療や生活の注意点など説明します。

日 4月16日(水)、5月21日(水)、6月17日(火)、7月15日(火)、9月16日(火)

各日14:00開始(約40分)

場 大阪急性期・総合医療センター 1番外来前廊下

問 地方独立行政法人 大阪府立病院機構大阪急性期・総合医療センター

☎06-6692-1201 月曜~金曜11:00~15:00

詳しくはこちら



一時保育付き読書タイム 本を読む日

無料 要申込

子育て中でもいろいろな情報を集めたり、読みたい小説をゆっくり選んだり。館内で本を読んでもらえる間、保育ボランティアがお子さんを保育室でお預かりします。

日 ①4月22日(火) ②5月27日(火)

③6月24日(火)

10:00~12:00 ※各回ごとに要申込

場 クレオ大阪南(平野区喜連西6-2-33)

対 乳幼児(1歳0か月~就学前まで)と保護者

定 3~6名(保護者)(先着順)

申 HP、FAX、電話または窓口

締 ①4月12日(土) ②5月17日(土)

③6月14日(土)

問 クレオ大阪南

☎06-6705-1100

☒06-6705-1140



詳しくはこちら

ATCエイジレスセンター健康講座 「高齢者とくすりについて(いまさら聞けない!くすりのこと)」

無料 要申込

年齢を重ねると服薬の種類とともに副作用も増える傾向にあります。それを防ぐため気をつけること、お薬との上手な付き合い方を学びます。

日 4月19日(土) 14:00~15:00

場 ATCエイジレスセンター(ATC ITM棟11階)

対 主にシニアの方

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薬剤師会

講 岡村 武(おかむら たけし)

(大阪府薬剤師会 理事)

定 60名(先着順)

申 電話予約制 締 定員になり次第

問 ATCエイジレスセンター ☎06-6615-5123

ATCチケットプレゼント!

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

※営業時間に変更になる可能性があります。

お手数ですが、ご来店前にホームページをご確認ください。

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)

ペア5組 10名様

HPはこちら



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4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4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 4月15日(火) (はがき必着)

問 総務課(ICT・企画) 窓口④番 ☎06-6682-9992

