

健康情報

犬や猫を愛する皆さんへ 犬・猫を正しく飼う運動強調月間

大阪市では、4月と10月を『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』と定めています。世の中は動物の好きな人ばかりではありません。マナーを守って、他人に迷惑をかけないように飼いましょう。



- ふん尿は、飼い主の責任で必ず後始末をしましょう。
- 野良猫にエサを与えるのであれば、周辺地域の住民の理解を得たうえで、不妊・去勢手術を行い、エサの片付けやふん・尿の後始末をするなど、周りに迷惑をかけないよう責任をもって適切に世話をしましょう。

令和8年度 狂犬病予防注射

令和8年度狂犬病予防注射の受付を3月2日(月)から開始しています。

6月末までに最寄りの「動物病院」もしくは「集合注射会場」で受けてください。

住之江区の集合注射会場及び手数料については次のとおりです。

日 4月8日(水) 13:30~16:00

場 区保健福祉センター分館(南門) (浜口東3-5-16)

費 注射料金2,750円、注射済票交付手数料550円(できるだけ別々にご用意ください)

※**令和8年度をもって大阪市の集合注射は終了します。令和9年度以降は動物病院で狂犬病予防注射を受けさせてください。**

飼い犬の本市への登録申請については、区役所(保健福祉センター)または委託動物病院(マイクロチップを装着していない犬に限る。)にてお手続きをお願いします。

なお、飼い犬にマイクロチップを装着し、令和4年11月1日以降に国に登録した場合は、本市への登録申請は不要です。



問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9973

精神科医による 精神保健福祉相談

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2日(木)、4月20日(月)、5月7日(木)、5月18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

要予約 無料

ご予約はこちら



種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(市内在住の方)
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17日(金) 分館 9:30~10:50 5月14日(木) 南港 9:30~10:50 5月24日(日) 分館 9:30~10:50 6月17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24日(日) 分館 13:30~14:50 6月2日(火) 分館 9:30~10:50 6月17日(水) 南港 9:30~10:50	40歳以上の女性で隔年受診 昭和62年3月31日以前生まれで令和7年度未受診の方
要予約 骨粗しょう症検診 無料	5月24日(日) 分館 13:30~14:50 6月2日(火) 分館 9:30~10:50 6月17日(水) 南港 9:30~10:50 6月26日(金) 舞昆 9:30~10:50	18歳以上の方
予約不要 特定健診 無料	5月2日(土) 粉浜 9:30~11:00 5月24日(日) 分館 9:30~11:00 6月2日(火) 分館 9:30~11:00 6月26日(金) 舞昆 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17日(金) 分館 9:30~10:50 5月14日(木) 南港 9:30~10:50 6月2日(火) 分館 9:30~10:50	全年齢の方
予約不要 結核健診(胸部X線撮影) 無料	4月1日(水) 分館 10:00~11:00 5月12日(火) 分館 10:00~11:00 6月10日(水) 分館 10:00~11:00	15歳以上の方

※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。上記より先の日程は、来月号をご覧ください。か、下記までお問合せください。また、令和8年3月号別冊(保存版)にも掲載しています。

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)、舞昆=すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

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(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

オンライン申込みはこちら



糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、**血糖**(血液中の糖分のこと)が高い状態が続く病気です。高血糖が続くと、目(網膜)や腎臓、神経が痛むだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。成人の糖尿病の9割は**2型糖尿病**であり、生活習慣に起因し、過食や運動不足などが原因で徐々にインスリンの分泌や働きが悪くなり、血糖値が上昇します。

★血糖値を上げないために日常生活でできること★

- 運動** 有酸素運動: 週150分以上、週3日以上を目標に行う。(例: ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、水泳など)
レジスタンス運動(筋トレ): 筋肉の疲労回復時間が必要なため、毎日ではなく2~3日に1回程度で行う。(例: 腹筋、スクワット、腕立て伏せなど)
- 食事**
 - ✓1日3食、規則正しく ✓ゆっくりよく噛んで食べる
 - ✓野菜・きのこ・海藻などの食物繊維を積極的に摂る
 - ✓炭水化物の重ね食べをしない(ラーメンとチャーハン、うどんとごはんなど)
 - ✓水分摂取は糖分を含まないものにする

基本は**運動と食事**です

正しい食習慣を!



運動と食事の改善に、ぜひ取り組んでみましょう

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9968

催し

第52回住之江区民まつり 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7日(日) 10:30~14:00(予定)

場 すみのえ舞昆ホール・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 1グループ1,000円(参加費)

申 4月13日(月)~4月24日(金)

指定の申込用紙(区役所設置、またはコミ協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下記まで郵送、もしくはメールにてご連絡ください



HPはこちら

※応募者多数の場合、抽選となります

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8年度 住之江区 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、どうして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23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、メールにて受付。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15日(金)

問 区協働まちづくり課(空家担当) 窓口④番

☎06-6682-9906 ☎06-6686-2040

✉tt0002@city.osaka.lg.jp



HPはこちら

英語で歌うなつかしのポップス ~腹式呼吸で健康に~

60年代~70年代の洋楽を中心に、英語が苦手な方も歌いやすい曲を選曲し、英語で歌う時のコツや発音を学びます。

日 4月16日~7月16日 ※不定期木曜日

①4月16日②4月23日③5月14日④5月21日
⑤6月4日⑥6月18日⑦7月2日⑧7月16日
(全8回)(予備日:7月30日)11:00~12:00

場 クレオ大阪南(〒547-0026 平野区喜連西6-2-33)

対 どなたでも

費 1,350円/1回

※全8回受講の場合は10,000円

定 30名(先着順)

申 HP、FAX、電話または窓口にて受付

締 7月15日(水)まで 持 筆記用具

問 クレオ大阪南

☎06-6705-1100 ☎06-6705-1140



HPはこちら

大阪出入国在留管理局から参観のお知らせ

大阪出入国在留管理局では、当局の業務について理解を深めていただくため、参観を受け付けています。参観では、収容場の見学のほか、大阪出入国在留管理局の業務等について説明を行います。参観を希望される場合は、お問い合わせください。

場 大阪出入国在留管理局(南港北1-29-53)

問 大阪出入国在留管理局 総務課 ☎0570-064259(総務課部署番号110)

詳しくはこちら

