

わくわく! ヘルシークッキング参加者募集

今回のテーマは「エコ」。食品ロス削減に向けて、西部環境事業センターの職員がお話します。

日時 9月13日(金) 10:30~13:00

場所 区役所 3階 集団検診室・栄養指導室

対象 区内在住の方

定員 25名(先着順)

費用 400円(当日支払)

持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ等)・手ふき・食器用ふきん3枚・筆記用具

申込み 電話・窓口にて ※9月6日(金)締切

問合せ 健康づくり 3階(30)番 ☎4394-9882



「健康講座 保健栄養コース」受講者募集

健康のためには毎日の食生活が大切です。ご自身や家族の健康が気になってきた方、食生活や栄養について一度きちんと学んでみたい方、楽しみながら参加してみませんか? 講座を修了後は、地域で健康づくりや食育のボランティア活動にご参加いただくこともできます。

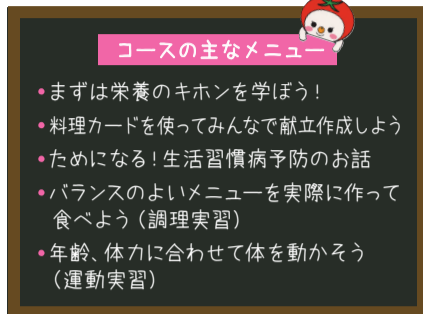
場所 区役所 3階 集団検診室

対象 区内在住の方で、6回以上受講できる方(年齢は問いません)

定員 30名(先着順)

申込み 窓口・電話 ※受講者には開講式までにご案内を送付します。

問合せ 健康づくり 3階(30)番 ☎4394-9882



無料



全9回コース
各回 13:30~16:00

- 1回…9月 5日(木)
- 2回…9月18日(水)
- 3回…9月25日(水)
- 4回…10月2日(水)
- 5回…10月11日(金)
- 6回…10月25日(金)
- 7回…10月31日(木)
- 8回…11月 7日(木)
- 9回…11月15日(金)

大正区民の健康寿命を守りたい「健活セミナー」

6月7日(金)、大正区医師会、大阪府済生会泉尾病院と協働で「大正区民のための健活セミナー」を開催しました。

第1部は、「心疾患」について、高血圧や糖尿病、喫煙などの心疾患の危険因子を取り除くために、生活習慣に気を付け、予防が重要であることや泉尾病院で行われている高度な心臓手術について、現役心臓血管外科医ならではのお話をいただきました。

第2部は、「予防的スキンケア」について、皮膚の役割や基本的な洗浄方法(下記載)、保湿方法などをクイズを交えながら、わかりやすくお話をいただきました。



参加者からは、「区内の病院で高度な心臓手術をしていることに驚いた」や「全身のスキンケアまで気を使っていなかった」などの感想をいただき、とても好評でした。9月6日(金)の健活セミナー、多数のご参加をお待ちしております!

問合せ 保健活動 3階(32)番 ☎4394-9968

基本的な皮膚の洗浄方法

- ① たっぷりの泡をたてる
- ② こすらずやさしく洗浄する。
- ③ 汚水分が無色透明になるまで流す。
- ④ 皮膚についた水分を抑え拭きする。



区保健福祉センターで実施する各種検診・予防接種等

※要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。詳しくは担当までお問い合わせください。

種類	対象	日時	費用/その他
特定健診	・40歳~74歳の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者 ※必ず被保険者証と受診券をお持ちください。	9月28日(土)、 10月21日(月) 9:30~11:00	無料 生活習慣病に関する血液・尿の検査、 血圧測定、医師による診察等 ※取扱医療機関でも受診できます。
結核健診	15歳以上 (妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください)	8月28日(水)、9月12日(木) 10:00~11:00	無料 ※保健福祉センターのみ受診できます。
乳がん検診 要予約 (マンモグラフィ検査) ※★	40歳以上(受診は2年に1回) ※昭和の年号で偶数年生まれの方	9月2日(月) 18:30~19:30	1,500円 ※取扱医療機関でも受診できます
骨粗しょう症検診 要予約 (骨量検査) ※★	18歳以上	9月28日(土)、10月21日(月) 9:30~10:30	無料 超音波でかかとの骨量を測定 【受診特典】 特定保健用食品を配付 ※保健福祉センターのみ受診できます
胃がん検診 要予約 (胃部エックス線検査) ※★	40歳以上	9月28日(土)、10月21日(月) 9:30~10:30	500円 ※取扱医療機関でも受診できます(1,500円)
大腸がん検診 要予約 (便の潜血反応検査) ※★	40歳以上	9月28日(土) 10月21日(月) 9:30~10:30	300円 ※取扱医療機関でも受診できます ・胸部X線…無料 ・かく痰検査…400円▲ ▲50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方 ※取扱医療機関でも受診できます
肺がん検診 ※★ 要予約	40歳以上	9月28日(土) 10月21日(月) 9:30~10:30	無料 ※母子健康手帳と予防接種手帳を ご持参ください
予防接種 (BCG)	生後1歳に至る(1歳の誕生日前日)まで ※標準的な接種期間=生後5~8か月	8月22日(木)、9月26日(木) 13:30~14:30	無料 ※母子健康手帳と予防接種手帳を ご持参ください
離乳食講習会	6~7か月児とその保護者	8月15日(木)、9月19日(木) 14:00~15:30	無料 離乳食のすすめ方について

問合せ 健康づくり 3階(30)番 ☎4394-9882 ※大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。★電子申請・オンラインアンケートでも受付しています。

プレパパ・ママレッスン (妊婦教室)	妊娠5か月以降の妊婦とその家族	8月5日(月)…レッスンA 9月2日(月)…レッスンB 13:30~14:30 ※各回内容が異なります	無料 レッスンA…保健師のお話・歯科健診 レッスンB…妊娠中の栄養のお話・歯科健診 ※歯科健診のみを受診できます【要予約】
プレパパ・ママレッスン (妊婦教室)特別版 要予約	妊娠5か月以降の妊婦とその家族 (定員15組)	10月27日(日) 10:00~12:00	無料 助産師のお話(夫婦で聞く出産と産後)、 沐浴体験、お着替体験、妊婦疑似体験など
親子にここ教室 要予約	生後0か月~1歳のお誕生月までの お子さんとその保護者	8月8日(木)、9月12日(木) 14:00~15:30	無料 交流会、育児相談など
発達相談 要予約	乳幼児	8月19日(月)、9月9日(月) 13:30~14:30	無料 発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談 要予約	うつ、不眠、認知症、アルコール問題等 こころの健康相談を希望する方	8月1日(木)・26日(月) ※各回で時間が異なります	無料 専門医(精神科医)による相談
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	8月21日(水) 10:00~12:00	無料 ※支援者の方もご参加ください
家族教室	区内在住で統合失調症と診断された方の家族	8月14日(水) 14:00~16:00	無料 家族交流会(はじめてご参加の方はご連絡ください)

問合せ 保健活動 3階(32)番 ☎4394-9968

今月の健活セミナー

無料 予約不要

Please come 噛む!
健活セミナー!
お口、爽やかで、カラダ、スッキリ!

「お口の健康のお話」

講師:済生会泉尾病院 歯科医師 松田 彩起子 医師

日時 9月6日(金) 14:00~15:30(開場13:30)

場所 区民ホール(区役所4階)

問合せ 保健活動 3階(32)番 ☎4394-9968

障がい者就職面接会★ し・ご・とオープンキャンパス in にし (ディーセントワークフェア2019)

ハローワーク大阪西と大阪市西・港・大正・浪速区役所、就労系福祉サービス事業所が連携して、障がいのある方の「働く!」応援イベントを開催します。「し・ご・とオープンキャンパス」も同時開催します。

日時 9月6日(金) 13:00~16:00

※面接会の受付時間は12:30~15:30

場所 大阪市立西区民センター(西区北堀江4-2-7)

対象 就職を希望する障がい者(令和2年3月大学等卒業予定者を含む)

参加企業 18社予定(参加企業は、8月上旬ごろハローワーク大阪西HPで公開予定)

持ち物 履歴書複数枚、ハローワークカード(登録者のみ)

主催 ハローワーク大阪西、大阪市西区・港区・大正区・浪速区、大阪西雇用開発協会

問合せ ハローワーク大阪西 専門援助部門
☎6582-5271(音声案内/42#) FAX 4393-0577

ごみ減量フェスティバル 「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」 出店者の募集

無料

ごみ減量・リサイクルおよび環境問題の意識を高めていただくことを目的としたガレージセールを開催するにあたり、出店者を募集します。

出店品 家庭で不用となった品物に限ります。
(ただし出品できないものもあります)

日時 10月12日(土) 10:30~14:30(雨天中止)

場所 大阪城公園 太陽の広場(中央区大阪城3)

出店資格 営利を目的としないアマチュアの方で区内在住の方に限ります。

定員 20店(申込多数の場合は抽選)

締切 8月24日(土)必着

申込方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・出品するものを明記し、西部環境事業センターへ郵送してください。
<送付先>〒551-0013 大正区小林1-20-29 西部環境事業センター 大阪城ガレージセール担当

問合せ 西部環境事業センター
☎6552-0901 FAX 6552-1130
※問合せ可能日時/月~土 8:30~17:00

