

11月のお知らせ

詳しい内容は市HPをご覧ください。各連絡先に問い合わせ
てください。電話番号はお間違いないよう、ご注意ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更になる場合があります。

イベントなどに参加するときは、検温やマスク着用などの感染対策にご協力ください。

最新情報は、市HPをご覧ください。



健康・福祉

健康に関する総合相談窓口

月曜～金曜日(祝・休日を除く) 9時～17時
保健師、助産師、歯科衛生士、栄養士などが相談を受けます

〈成人〉健康政策課(保健所内・中桜塚) ☎6858-2292
〈妊娠・出産・子育て〉中部母子保健係(岡上の町) ☎6858-2293



未就学児に関わる制度や催しに、このマークをつけています



とよなか音楽月間に関わるコンサートや催しにマークをつけています

妊婦・産婦

母子健康手帳・ 妊産婦健康診査受診券 の交付	☞中部(岡上の町)・庄内(島江町)・千里(新千里東町)の各保健センター ☞手帳・受診券の交付、母子保健サービスの説明、妊婦相談ほか ☞市外から転入し、豊中市の受診券と交換していない場合は中部母子保健係に問い合わせ ☞同係 ☎6858-2293 ※交付時に個人番号(マイナンバー)の記入と本人確認書類の提示が必要です
ぷれママ&育児ママ 相談室	☞12月1日(火)中部保健センター(岡上の町)、12月17日(木)庄内保健センター(島江町)、12月22日(火)千里保健センター(新千里東町)。いずれも9時30分～15時 ☞助産師による妊婦や授乳中の母と子の個別相談(乳腺炎は除く) ☞各10人 ☞電話で中部 ☎6858-2804・庄内 ☎6332-8555・千里 ☎6873-2721の各母子保健係。先着順
マタニティークラス	☞12月8日(火)13時30分～15時30分 ☞千里保健センター(新千里東町) ☞妊娠中の食事や歯について、妊娠中に知っておきたい産後の話 ☞20人 ☞電話で中部母子保健係 ☎6858-2804。先着順

乳幼児に関する教室・相談・健康診査

離乳食講習会	ごっくんクラス	☞12月3日(木)千里保健センター(新千里東町)、12月16日(火)中部保健センター(岡上の町)。いずれも13時15分～ ☞生後4カ月・5カ月ごろの子どもの保護者、各20人	☞11月19日(木)9時30分から電話で中部母子保健係 ☎6858-2804。先着順
	かみかみクラス	☞12月4日(金)千里保健センター(新千里東町)、12月15日(火)中部保健センター(岡上の町)。いずれも13時15分～ ☞生後8カ月・9カ月ごろの子どもの保護者、各20人	
すくすく よい歯の教室		☞12月1日(火)庄内保健センター(島江町)、12月21日(月)中部保健センター(岡上の町)。いずれも13時30分～ ☞歯科衛生士による乳児の個別相談と保護者の虫歯菌テスト ☞生後8カ月～1歳6カ月ごろの子どもと保護者、各20組	
産婦・新生児・低体重児 訪問指導		☞乳房の手当てや母乳の与え方、赤ちゃんの育児などについて、保健師・助産師が家庭訪問し個別相談 ☞生後28日以内(過ぎてても可)の新生児と産婦 ☞母子健康手帳の「産婦・新生児訪問依頼票兼低体重児連絡票」を中部 ☎6858-2293・庄内 ☎6332-8555・千里 ☎6873-2721の各母子保健係へ郵送。電話可	
乳幼児健康診査		☞4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診 ☞対象者には日程などを個別に送付 ☞健診未受診の人には、保健師が家庭訪問を行う場合あり ☞中部母子保健係 ☎6858-2804	

記号の
説明

☞=日時 ☞=場所 ☞=内容 ☞=出演・講師・指導 ☞=対象・定員 ☞=費用・参加費。明記しないものは無料
☞=持ち物 ☞=その他 ☞=申し込み ☞=問い合わせ ☞=保育あり(有料) ☞=連続で参加が必要 HP=ホームページ



子どもの定期予防接種（一覧表は偶数月に掲載）

詳しくは、予防接種手帳（出生届受付の約1カ月後に郵送）や母子健康手帳、市HPを確認してください。市HPに記載の医療機関で予約の上、接種してください。なお、ロタ・B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは、生後2カ月からが望ましい接種年齢です。

定期予防接種の受け方（年齢・回数・間隔）が異なると、任意接種（有料）になるので注意してください。市外から転入し豊中市の予約票を持っていない人、特別な事情により市外で予防接種を希望する人（要事前申請）、予防接種についての相談は、保健予防課 ☎6152-7329に連絡してください。

>>>成人健診

令和2年4月～令和3年3月の間で1回受診してください。自覚症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

【集団健診】令和3年3月まで肺がん検診を除く集団健診の新規受け付けは休止しています

【個別健診】各取扱医療機関（一覧は市HPで閲覧可）に直接申し込み

▶受診時に必要な書類＝受診券、受診票（はがき）、健康保険証か後期高齢者医療保険証。市民健康診査、各がん検診は受診票のみ持参

▶市民税非課税世帯や生活保護受給世帯、中国残留邦人等支援給付対象の人は無料になる制度があります（要申し込み）

関健康政策課 ☎6858-2291

健診名		内容・対象・費用ほか
特定健康診査 ★		☑問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診断により貧血・心電図・眼底検査 ☑国民健康保険に加入する40歳～74歳の人
市民健康診査 ★		☑上記の特定健康診査を参照 ☑事業所などで健診を受ける機会のない30歳～39歳の人（障害者手帳を持つ15歳以上の人）、40歳以上の生活保護受給者
後期高齢者医療健康診査 ★		☑上記の特定健康診査を参照 ☑後期高齢者医療保険に加入している人
大腸がん検診	★ と 同 時 に 受 診	☑問診、便潜血反応検査 2 日法 ☑40歳以上の人
前立腺がん検診		☑血液検査 (PSA検査) ☑50歳以上の男性 ¥500円
肝炎ウイルス検査		☑血液検査 ☑B型・C型肝炎検査を過去に受診したことのない20歳以上の人
乳がん検診		☑問診、触診、マンモグラフィー ☑30歳以上の西暦で偶数年生まれの女性 (令和元年度に未受診の人も可) ¥500円 他受診不可の人は次のとおり。▶妊娠中 (可能性のある人も) ▶授乳中▶卒乳後 6 カ月以内▶しこりや乳頭からの分泌 (赤色) がある▶豊胸手術や脂肪注入をしている▶ペースメーカーを装着している▶乳腺外科で治療中や経過観察中
胃がん検診 (選択制) ①胃エックス線検査 ②胃内視鏡検査		☑問診、①胃部エックス線撮影②胃カメラ検査 ☑50歳以上の西暦で偶数年生まれの人 (令和元年度に未受診の人も可) ¥①800円②1,000円 他②は抗血栓薬服薬中の人など既往症によっては受診不可
子宮がん検診		☑子宮頸部細胞診 (医師の判断により体部検診も可) ☑20歳以上の西暦で偶数年生まれの女性 (令和元年度に未受診の人も可) ¥頸部600円、頸・体部1,000円
歯科健康診査		☑問診、歯周病・虫歯などの検査 ☑30歳～74歳の人、75歳以上の生活保護受給者 ¥200円 (70歳以上の人は無料)
肺がん検診 (集団検診のみ)		▶日程は健診受付専用ダイヤルに問い合わせてください 所大阪刀根山医療センター (刀根山) ☑胸部エックス線撮影 ☑40歳以上 申健診受付専用ダイヤル☎0570-00-2291 (月曜～金曜日9時～17時15分)。先着順

>>>検査・相談（祝・休日は休みます）

結核の相談	☑医療費公費負担の申請、療養相談、日常生活について、医師や保健師などと相談 所関保健予防課（保健所内・中桜塚） ☎6152-7316
-------	--

>>>急病電話相談（突然の病気やけがで困ったとき）

救急安心センター おおさか	☎ 救急医療相談を相談員や看護師が医師の支援体制のもと24時間、365日対応 ▶相談電話＝携帯電話・PHS・プッシュ回線は ☎ #7119、ダイヤル回線・IP電話は ☎ 06-6582-7119
 小児救急電話相談	▶相談時間＝20時～翌朝8時 ▶相談電話＝携帯電話・PHS・プッシュ回線は ☎ #8000、ダイヤル回線・IP電話は ☎ 06-6765-3650

※誤飲に関する相談は、大阪中毒110番**☎**072-727-2499（24時間、365日対応）

>>>休日・夜間急病診療 ◎受診の際は必ず健康保険証などを持参してください

内容	受付日時	場所・連絡先
休日急病診療 (内科、小児科、歯科)	日曜日、祝・休日 〈午前〉9時30分～11時30分(診療は10時～) 〈午後〉13時～16時30分	医療保健センター(上野坂) ☎ 6848-1661 庄内保健センター(島江町) ☎ 6332-8558
 小児初期救急 (小児科)	月曜～金曜日(祝・休日を除く) 18時30分～翌朝6時30分(診療は19時から) 土曜日(祝・休日を除く) 14時30分～翌朝6時30分(同15時から) 日曜日、祝・休日 8時30分～翌朝6時30分(同9時から)	豊能広域こども急病センター (箕面市萱野) ☎ 072-729-1981

上記医療機関では、けが、骨折、やけど、異物の飲み込みは受診できませんので、症状により、以下の病院へ相談してください
 ▶上田病院(庄内幸町)〈内科・外科・整形外科〉**☎**6334-0831▶関西メディカル病院(新千里西町)〈内科・外科・整形外科〉**☎**6836-1199▶小西病院(曾根東町)〈外科〉**☎**6862-1701▶市立豊中病院(柴原町)〈内科・外科〉**☎**6843-0101▶豊中若葉会病院(東豊中町)〈内科・整形外科〉**☎**6856-9550
 ※救急診療日が決まっている科目もありますので、各病院に直接問い合わせてください
 ※適切な医療機関が分からない場合は、府救急医療情報センター**☎**6693-1199(24時間、365日対応)

中部保健センター・保健所
☎6858-2293・☎6152-7307
 岡上の町2-1-15・中桜塚4-11-1



庄内保健センター
☎6332-8555
 島江町1-3-14-101



医療保健センター
☎6848-1661
 上野坂2-6-1



千里保健センター
☎6873-2721
 新千里東町1-2-2



(広告)



年賀状ボランティアを募集

時11月13日(金)・19日(木)・30日(月)10時～12時、14時～16時 所すこやかプラザ(岡上の町) 因ひとり暮らし老人の会の高齢者に送る、イラストや俳画、版画、一言メッセージを添えた年賀状制作と宛名書き 対各10人 因ボランティアセンター 6848・1000。先着順



とよなががんサロン

時11月26日(木)13時30分～14時 所市立豊中病院(柴原町) 因患者・家族同士で交流、情報交換ほか 因がん患者や家族、12人 申同病院 6843・0101。先着順

11月10日(火)～16日(月)はアルコール関連問題啓発週間

アルコールは不適切な飲み方をする、がんや高血圧、アルコール依存症など体と心に悪影響を及ぼします。また、飲酒運転や暴力、虐待、自殺など社会問題の原因になる恐れもあります。一人で悩まず相談してください。

題の原因になる恐れもあります。一人で悩まず相談してください。

▼こころの健康相談(保健予防課) 6152・7315 月曜～金曜日(祝・休日を除く) 9時～17時15分 ▼おおさか依存症士日ホットライン 0570・061・999 土曜・日曜日13時～17時



徘徊SOSメールの協力者を募集しています

同メールの登録者に、行方不明者の呼び名や服装、いなくなった場所などの情報を配信します。認知症の高齢者や障害者が徘徊で行方不明になったときに、早期に見つけるための取り組みです。市HPから登録できますのでご協力をお願いします。

因地域共生課 6858・2815

交流・支え合いの場づくり

▼庄内会場Ⅱとよなが縁結実(庄内西町) ▼北緑丘会場ⅡUR北緑丘団地22号棟集会所(北緑丘)

申いずれも電話で日本地域統合人材育成機構 6844・5711。先着順

マスクグリップを作ろう

ありがとうの連鎖

時所11月①2日～30日の月曜・金曜日

(23日を除く)13時30分～16時北緑丘会場 ②4日～27日の水曜・金曜日10時30分～16時庄内会場 因①看護師・池田美佐代さん②看護師・北野真依子さん 対各5人 因マスクグリップの進呈あり 手ぶらでクラフト

時11月6日(金)10時～12時 所庄内会場 因看護師・安間陽子さん 対5人 実費(材料費)

ええ声出して笑って肺を鍛える予防体操

時所11月13日(金)10時30分～12時庄内会場、13時30分～15時北緑丘会場 因言語聴覚士・小西健太さん 対各5人

集いの場 スタジオ縁結実

時11月14日(土)13時～16時 所庄内会場 因看護師・重田由美さん

脳のトレーニング

時11月18日(水)10時30分～12時 所庄内会場 因健康生きがい大阪認定講師・山本直弘さん 対5人

お金も病気も予防が大切 お金の勉強会

時11月18日(水)13時～16時 所庄内会場 因ファイナンシャルプランナー・平井寛さん 対5人

ハープをさわってみよう

指先の刺激と音色の美しさを体験 時11月20日(金)11時30分～14時30分 所庄内会場 因薬剤師・みわともこさん 対5人

シニアのための姿勢教室

時所11月27日(金)10時～11時30分庄内会場、13時30分～15時北緑丘会場 因姿勢調整師・中川真嘉さん 対各5人

調整師・中川真嘉さん 対各5人

11月の献血

輸血用血液の安全性向上のため、本人確認ができるものの提示をお願いする場合があります。成分献血は実施していません。

因市献血推進協議会(社会福祉協議会内・岡上の町) 6841-7335

▶グルメシティ庄内店(庄内西町) = 4日(水)10時～16時30分(12時～13時は休み)

▶阪急曽根駅前 = 11日(水)10時～16時30分(12時～13時は休み)

▶千里阪急西側(新千里東町) = 28日(土)10時～16時30分

高齢者

簡易型自動録音機を無料配布 特殊詐欺被害防止セミナー

時所11月6日(金)・20日(金)10時～12時(北桜塚)、11月12日(木)14時～千里公民館(新千里東町)、11月20日(金)14時～蛸池公民館(蛸池中町)、11月25日(水)10時～庄内公民館(三和町)、11月25日(水)14時～中央公民館(曾根東町) 因特殊詐欺被害防止啓発と同録音機の配布(1世帯1個)・取り付け説明(30分) 因防犯機能付き電話機や留守録対応電話機を持っていない65歳以上の人がいる世帯 申各開催日の2日前までに電話でくらし支援課 6858・5073

認知症サポーター養成講座 認知症を知り地域をつくる

時11月①8日(日)10時～11時30分②12日(木)
14時～15時30分③30日(月)13時30分～15時
所①シニアスクールポプラ服部天神(服部元町)②東豊中図書館(東豊中町)③千里文化センター「コラボ」(新千里東町)
内テキストやビデオで認知症について学び、③千里中央病院認知症看護認定看護師・吉田みのりさん ①10人②③各15人 ①電話でケアプランセンターポプラ豊中庄内 ☎6151・3948 ②当日会場③電話で千里地域包括支援センター ①6155・1030。いずれも先着順 ④長寿安心課 ☎6858・2867

ぬくもりサロンとよなか

時所下表参照 ⑤満65歳以上、各15人 ⑥今年度初めて参加する人は、住所と年齢を証明できるものを持参し、申込書(緊急連絡先など)を記入。体操は動きやすい服装で来場。参加者は当日講座終了後に限り100円で会場の浴場に入浴可(ひまわりは無料) ⑦11月2日(月)～5日(木)9時～17時に電話でシルバー人材センター ☎070・1350・6469。抽選あり。定員に満たない場合は各開催日の前日まで受け付け、先着順。1人1講座のみ



集まって楽しく内職をする会 会員募集説明会・見学会

時11月19日(木)10時30分～12時 所内職ひるば庄内(庄内西町) ⑧おおむね55歳以上、6人 ⑨シニアワークセンターとよなか ☎6836・9862。先着順

豊中しごとセンターシニアの日 ライフ・マネープラン講座

時11月19日(木)14時～15時30分 所同センター(庄内東町) ⑩豊かなシニアライフを送るための人生設計と資金計画、働き方を学ぶ ⑪一級FP技能士・岡田佳久さん ⑫60歳以上、12人 ⑬11月18日(水)までに同センター ☎6398・7463。先着順

11月のぬくもりサロンとよなか (各回要申し込み)

講座名(講師)	日時・場所
チェリストといっしょに 聴き歌い楽しもう 〈Compact Alone・久山薫さん〉	9日(月)11時30分～12時30分、極楽温泉(服部寿町)
音大生のサクソ四重奏を 聴き歌おう 〈ペペロサクソフォンカルテット・門海生さんほか〉	10日(火)14時～15時、障害福祉センターひまわり(稲津町)
バイオリンの名曲を聴き 楽しみ歌おう 〈ギタリスト・野口弘さんほか〉	18日(水)13時30分～14時30分、幸福温泉(壺池南町)
椅子に座って無理のない ストレッチと筋トレ 〈ヨガ講師・末永悦子さん〉	24日(火)14時～15時、障害福祉センターひまわり(稲津町)
自力整体で筋肉を整え 若返ろう 〈自力整体ナビゲーター・秋山あゆみさん〉	25日(水)13時30分～14時30分、幸福温泉(壺池南町)
フルートとクラリネットの 合奏を聴き歌おう 〈木管二重奏・駒走莉奈さんほか〉	30日(月)11時30分～12時30分、極楽温泉(服部寿町)

地域交流事業 朗読鑑賞会

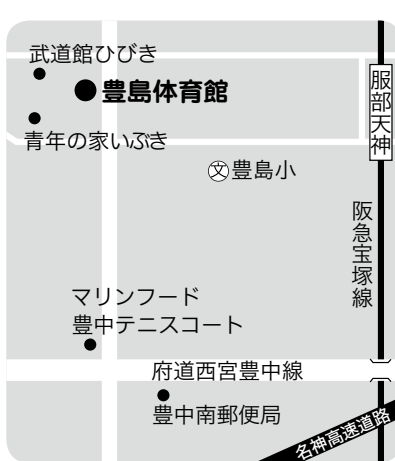
時12月5日(土)13時30分～15時 所人権平和センター豊中老人憩の家(岡町北) ⑭朗読を楽しむ集まり・風の仲間による「ヒザという特効薬」ほかの朗読を聞き、感想を語り合う ⑮30人 ⑯11月16日(月)9時30分から人権文化まちづくり協会 ☎6841・5300。先着順

認知症高齢者 家族教室

時12月7日(月)13時30分～15時30分 所くらしかん(北桜塚) ⑰排せつの話と、おむつの上手な活用法 ⑱15人(本人同伴可。ボランティアが対応) ⑲12月4日(金)までに長寿安心課 ☎6858・2235、社会福祉協議会 ☎6848・1279。先着順

元気に介護予防運動教室

時連1月7日～2月4日の木曜日(5回) 10時～11時 所豊島体育館(服部西町) ⑳歩行に必要な筋肉のバランス改善体操やストレッチほか ㉑おおむね50歳以上、10人 ㉒2千500円 ㉓11月19日(木)から同館 ☎6862・5121。先着順



高川複合施設は 工事のため休館します

12月12日(土)～5月31日(月)は空調設備工事のため、同複合施設(豊南町東)は休館します。高川介護予防センター、高川老人憩の家、高川地域福祉活動支援センターは休止し、次の事務所は移転します。
▽高川デイサービスセンターひだまり
▽庄本複合施設(庄本町3-1-15)
▽緑地地域包括支援センター高川分室
豊南老人憩の家(豊南町西4-7-34)
④長寿安心課 ☎6858・2865
(関連記事31・32ページ)



大阪府北部コミュニティカレッジ 受講生募集

時4月～令和4年3月 所すてつば(玉井町)ほか 内芸術や歴史などを学ぶ10学科、特別短期講座6学科、オンライン講座3学科 対おおむね55歳以上の人
 受講料4万8千円ほか(学科により異なる) 申同力レッジ(本町)、長寿安心課 6858・2235などで配布の募集要項にある申込用紙で、12月18日(金)までに同力レッジ 6151・4461。
 先着順

緊急通報システム ホットライン「きずな」

非常時にボタンを押すと、市消防局に電話がつながり、必要に応じて救急隊出动などの対応を行います。1人暮らしの人は、人の動きを感じする生活見守りセンサーを追加することもできます。
 設置の要件・費用など、詳しくは問い合わせてください。

※常時注意が必要な疾患のある在宅の65歳以上の高齢者が重度身体障害者で次の要件のいずれかを満たす人。▽1人暮らしの人▽高齢者、重度身体障害者のみの世帯▽家族の就労などにより長時間1人になる人 問へ高齢者へ長寿安心課 6858・2237(障害者)障害福祉課 6858・2232



地域教室

健康寿命を延ばそう 認知症の話と体操

時11月10日(火)10時～11時30分 所豊南東センター(豊南町東) 対8人 申電話で緑地地域包括支援センター高川分室 7650・8513。先着順
 補聴器について学ぼう

時11月13日(金)14時～15時30分 所豊中しごとセンター(庄内東町) 出シンコム近畿支店・吉田あきらさん 対15人 他補聴器体験あり 申電話で庄内地域包括支援センター幸町分室 6336・0222。先着順
 認知症予防教室

時11月18日(水)10時30分～11時30分 所中央公民館(曾根東町) 対65歳以上、15人 申電話で服部地域包括支援センター 6865・1278。先着順
 棒体操でリンパの流れを整えよう

時11月19日(木)13時30分～14時30分 所豊中倶楽部自治会館(玉井町) 対7人 申電話で中央地域包括支援センター 6841・9384。先着順
 みんなで楽しく
 とよなかパワーアップ体操

時11月20日(金)13時30分～15時 所介護老人保健施設かがやき(刀根山元町) 出篤友会言語聴覚士・樺元大輝さん 対65歳以上、10人 申電話で柴原地域包括支援センター 6850・3451。先着順
 いくつになっても足腰は鍛えられる
 時11月25日(水)10時～11時 所すこやかプ

ラザ(岡上の町) 内介護予防の話、とよなかパワーアップ体操 対10人 申電話で中央地域包括支援センター 6841・9384。先着順
 片付けから始める生前整理

時11月25日(水)14時～15時 所UR北緑丘団地22号棟集会所(北緑丘) 内生前整理と遺品整理の違いや、生前整理の仕分け方法ほか 出生前整理普及協会生前整理アドバイザー・吉野亜希子さん 対10人 申電話で少路地域包括支援センター 6854・7878。先着順
 パステルや色鉛筆を使って
 笑顔になれる色遊び

時11月26日(木)13時30分～14時30分 所寺内会館(寺内) 出臨床美術士・亀田真利子さんほか 対10人 申電話で緑地地域包括支援センター 6867・0577。先着順

障害者

障害者のつじと合同面接会

時12月15日(火)13時30分～16時30分(1社15分程度) 所くらしかん(北桜塚) 出障害者の求人がある企業 他求人の詳細は、11月2日(月)から市HPに掲載。面接時は11月30日(月)までに通知 申11月20日(金)(必着)までに電話で無料職業紹介所(北桜塚) 6858・6862か、ひまわり(稲津町)やくらしかんて配布の申込用紙を同所に郵送か持参

障害福祉センターひまわり

〒561-0854 稲津町1-1-20
 ☎6866・1011 ☎6866・0811

ひまわり地域交流事業 ひまわりひろば

時11月19日(木)14時～15時 所ひまわり内歯や口の動きについて学ぶ 出歯科衛生士 対30人 申11月2日(月)から電話でひまわり。ファクス可(催し名、住所、名前、電話番号がファクス番号を記入)。
 先着順

手話通訳者の登録試験

時12月2日(水)13時30分～15時 所ひまわり 内筆記、聞き取り、読み取り、面接 対府手話通訳者養成講座を修了(令和3年3月修了見込みを含む)し、手話通訳者として地域で活動できる人 申往復はがきに、試験名、住所と名前(返信用も)、年齢、電話番号、府養成講座受講修了(見込み)年月日を書き、ひまわり。
 11月13日(金)必着

府盲ろう者通訳・介助者 養成研修

時12月9日(水)～3月10日(水)のうち20日間 所府立福祉情報コミュニケーションセンター(大阪市東成区) 対盲ろう者通訳・介助者として活動する意思のある人、60人 実費(テキスト代) 申障害福祉課ほかで配布の申込用紙で、大阪障害者自立支援協会 6748・0587。11月25日(水)必着