

はっぴー♪ マタニティークラス

1/9(火)

無料 予約不要

妊娠・出産・子育てについて、楽しく学んでいただく教室です。お友達をつかってみんなで楽しくマタニティーライフを！ パートナーの参加も大歓迎です。

【内容】妊娠中の食生活、妊婦歯科検診、歯の健康

時 13時30分～ 所 区役所2階 集団検診室 ※次回は2/13(火)に開催します。
 問 保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9968 FAX6572-9514



小学生・中学生の放課後・長期休業中のおそび場紹介

小学校の「いきいき」活動

市立小学校の施設を利用して、校区内の全児童を対象に平日の放課後や土曜日、春・夏・冬休みなどに遊びやスポーツの場を提供しています。

利用申し込み: 校区の小学校の「いきいき」活動室で受付

港区子ども・子育てプラザ

小・中学生を対象に「あそびの広場」を実施しています。

(火～金曜日)放課後(17時15分まで) ※冬期は16時45分まで
 (土・日・長期休業中)9時15分～12時 / 13時～16時45分

利用申し込み: 港区子ども・子育てプラザ ☎FAX6573-7792へ
 お問い合わせのうえ、利用登録してください。

放課後児童クラブ

小学校に就学している留守家庭児童を対象に実施しています。

- 学童保育所ありんこ(弁天2-14-5藤田ビル102) ☎6575-0335
- かもめクラブ(磯路1-6-3) ☎6573-6068
- アフタースクールKIDSなみよけ(波除4-4-18) ☎6583-5230

※詳細は各事業所にお問い合わせください。

問 保健福祉課(子育て支援室) ☎6576-9844 FAX6572-9514



港区子ども・子育てプラザの紹介

新しい自分を見つけて子育てを楽しめるようなイベントやセミナーを定期的で開催したり、子どもと一緒に楽しんで、ゆったり過ごせる場所を開放しています。



ファミリー・サポート・センター港

登録した会員同士の子育ての相互援助活動

あそびのひろば

小中学生を対象にのびのび遊べる場(フリスビー大会・季節の行事など)

つどいのひろば

就学前の親子が遊びを通して子育ての情報交換などする場(いろいろなイベントやセミナーをおこなっています!)

ブックスタート

3か月健診後の0歳児対象あかちゃんと絵本を楽しもう!

育児相談の日

家庭児童相談員・保健師が来館し、気軽に相談できます。

ももんちゃんのお

0,1歳児親子対象。手作りおもちゃ・リトミックなど。親子でほっこりできます。

時 9時～21時(日曜日は17時30分まで) 所 港区磯路2-11-10
 ※ご利用時間についてはHP、チラシやお電話でご確認ください。
 ※講座によっては一時保育も有り

休 月曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
 ※5月5日(こどもの日)と7月21日～8月31日の月曜日、祝日は開館
 (HP) <http://www.osaka-kosodate.net/plaza/minato>
 子育て応援ねっと しチャオdeねっと <http://minatoku.ocmaf.or.jp/>

問 港区子ども・子育てプラザ ☎FAX6573-7792



しチャオdeねっと

健康チェック!

定員になり次第、受付を終了します

種類	対象	費用	日時	場所	
がん検診・骨粗しょう症検診※1 要予約	乳がん (マンモグラフィ検査)	40歳以上 (前年度 受診されて いない方)	1500円	2月11日(日)13時30分～14時30分 3月8日(木)13時30分～14時30分	区役所 2階
	胃がん (胃部X線検査)	40歳 以上	500円 ※取扱医療機関は1500円	2月11日(日)9時30分～10時30分 3月7日(水)9時30分～10時30分	
	大腸がん (免疫便潜血検査)		300円	年に一度は 検診を 受けましょう。	
	肺がん (胸部X線検査) (喀痰(かくたん)検査)	無料 ※喀痰(かくたん) 検査は400円			
	骨粗しょう症検診	18歳 以上	無料	2月11日(日)13時30分～14時30分 3月8日(木)13時30分～14時30分	
結核健診 (予約不要)	15歳 以上	無料	1月4日(木)10時～11時 2月5日(月)10時～11時		
歯科健康相談 (予約不要)		無料	3月7日(水)9時30分～10時30分 3月8日(木)13時30分～14時30分		

種類	健診内容	費用	日時	場所
特定健康診査※2 国民健康保険加入者 (40～74歳) 後期高齢者医療制度加入者 (予約不要)	●基本的な健診: 問診、身体計測、血圧測定、診察、尿検査、血液検査 ●詳細な項目: 貧血、心電図、眼底(医師が必要と判断した方のみ)	無料	2月11日(日) 9時30分～11時	区役所 2階

※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。詳しくは、担当まで。
 老人医療証、高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる書類をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。

※2 特定健診は、取扱医療機関でも受診できます(要予約)。

問 保健福祉課(保健衛生) ☎6576-9882 FAX6572-9514

大阪市国民健康保険の特定健診の受診はお早めに!

大阪市国保では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限は3月末です。お早目の受診をお願いします。



問 窓口サービス課(保険年金・保険) ☎6576-9956 FAX6576-9991

みなとくで(な)がいきしょう(と)もにげんきて

保健福祉センターからの健康通信

No.55

“脳血管疾患”を予防しよう!!

脳血管疾患とは、脳動脈に異常が起きる病気の総称です。脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・一過性脳虚血発作が主な疾患としてあります。

【こんな症状があったら注意が必要です!】

- ①片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ②ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ③力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- ④片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
- ⑤経験したことのない激しい頭痛がする

このような症状は突然起こります。症状がみられたら、すぐに病院へ受診してください。

【予防するには?】

- 規則正しい生活と適度な運動
- 塩分・脂肪分を控えめに、バランスのとれた食事
- 1日1回は血圧測定をして自分の血圧を把握
- こまめな水分補給
- 冬の入浴時には居間・脱衣所・浴室の温度差をできるだけ小さくする。



医食同源! 健康レシピ

魚と野菜のフライパン蒸し

- 材料(4人分)
- 魚(たら、さけなど)…4切れ
 - 酒…大さじ1 / こしょう…少々
 - キャベツ…4枚 / 太もやし1/3袋
 - えのきたけ…1/2パック
 - にんじん…1/4本 / 青ねぎ…4本(20g)
 - 酒…大さじ3 / ごま油…小さじ2
 - ポン酢しょうゆ…大さじ1と1/3



フライパンで蒸して、魚料理をお手軽に。野菜もたっぷりとれます★

- ① 魚は骨を取り1切れを2等分にし、酒、こしょうをふっておく。
- ② キャベツは2cmのざく切り、えのきたけは石づきを取り、長さを半分に切る。にんじんは細切り、青ねぎは斜め細切りにする。
- ③ フライパンにキャベツを敷き、①の魚を並べて、太もやし、えのきたけ、にんじんを広げてのせ、酒をふり、ふたをする。
- ④ 強火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にして7～8分蒸した後、青ねぎを散らし、ごま油を振りかけてふたをし、1～2分蒸して火を止める。
- ⑤ ④を器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

栄養価(1人分) エネルギー: 140 kcal 食塩相当量: 0.6 g

協 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

問 保健福祉課(保健衛生) ☎6576-9882 FAX6572-9514