

健康情報 子育て情報

ひがしなりっ子 すくすく・つながるフェア
～保育園(所)・幼稚園・認定こども園等情報展～

「近所にある保育園(幼稚園)ってどんなところ?」「保育園、幼稚園ってどうやって申し込むの?」など、保活中の方に役立つ情報展です。

無料

日時 6月21日(月)～25日(金)
9:00～17:30
(最終受付17:00)

場所 区役所 3階304・305会議室

内容 区内保育施設のポスター掲示、パンフレット配布
※保育施設の相談ブースは設けていません。

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156



プレママ・プレパパ講座
赤ちゃんを迎える準備をしませんか

出産を迎えるママ・パパを対象に、出産前後の心身の変化や
気をつけることを助産師から学びます。沐浴やオムツ替えな
どを実際に体験します。お一人での参加もお待ちしております!

日時 6月26日(土) 10:00～12:00

場所 東成区在宅サービスセンター(大今里南3-11-2)

対象 市内在住のはじめてママ、パパになる方
※受講時に概ね妊娠6か月～8か月の方

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

申込 6月8日(火)～18日(金)

電話か来館にて受付

※月曜日は休館日

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ
☎ 6976-0300

無料



子育て応援します!

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9156

東成区では様々な子育て情報をホームページや
Facebook、メールマガジン、Twitterで発信して
います。ぜひチェックしてみてください。



↑すくすくつながる子育て

↑大阪市メルマガ



こんにちは! 栄養士です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

■日頃、しっかりカルシウムを摂っていますか?

ヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協議会)
おすすめの骨量アップレシピをご紹介します♪

さわやかヨーグルトサラダ

▶材料(4人分)

レタス 4枚、きゅうり 1本、トマト 1個
カリフラワー 150g、プロセスチーズ 60g

A
ヨーグルト 60g、マヨネーズ 大さじ1/2
こしょう 少々、塩 ふたつまみ
玉ねぎのみじん切り 大さじ1/2
パセリのみじん切り 1/4枝分
おろしにんにく 耳かき1杯程度



▶作り方

- ①レタスはちぎり、きゅうりとトマトは乱切り、カリフラ
ワーは小房に分けてゆでる。チーズは食べやすく切る。
- ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングをかける。

6月はゴキブリ防除
強調月間です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9973

快適な生活を送るために、感染症や食中毒を媒介す
るゴキブリを防除しましょう。ゴキブリの習性を知
り、エサとなるようなものを放置しないなど清潔な住
環境を心がけましょう。



各種検診

実施場所 保健福祉センター分館

予約・問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

検診名	日時	対象(大阪市民)★	内容	費用
大腸がん検診 要予約	6月25日(金) 9:30～10:30	40歳以上の方	免疫便潜血反応検査 (2日法)	300円
肺がん検診 要予約	6月25日(金) 9:30～10:30	40歳以上の方 50歳以上で喫煙指数(1日のタバコの本 数×タバコを吸った年数)が600以上の方	胸部エックス線撮影のみ 胸部エックス線撮影に加え、 喀痰検査(たんの検査)	無料 400円
乳がん検診 要予約	6月12日(土) 6月25日(金) 9:30～10:30	40歳以上の女性の方※1	マンモグラフィ検査	1,500円
骨粗しょう症 検査 予約優先	6月25日(金) 9:30～10:30	18歳以上の方	かかと部分の超音波検査	無料
大阪市 特定健康診査 ※3	6月25日(金) 9:30～11:00	●大阪市国民健康保険加入者 で、40歳以上の方 ●後期高齢者医療保険に加入 している方	身体計測・血圧測定・血液 検査・尿検査などを実施し ます。また、医師の診断に より、必要な方には、詳細 検査を実施します。	無料
結核健診	6月30日(水) 10:00～11:00	15歳以上の方(受診日現在)	胸部エックス線間接撮影	無料

★令和3年度中に対象年齢になる方 要予約 定員になり次第締め切ります。 予約優先 定員に満たない場合は、当日受付も可能です。
※1 令和2年度に同等の検診(自費や診療※2を除く)を受診されていない方。 ※2 診療で検査した場合は、「異常なし」の場合に限り
ます。 ※3 受診には、受診券と保険証と個人票(大阪市国民健康保険の方)が必要です。

各種相談・教室

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

無料

内容	日時	対象	場所
専門医によるこころの健康相談 (精神科医による健康相談) 電話・来所	6月4日(金) 14:00～16:00 6月8日(火) 14:30～16:30	区内在住の方	区役所2階 相談室
統合失調症等の家族教室 電話・来所 (医師等の講話・家族同士の交流)	7月1日(木) 14:00～16:00	統合失調症等の精神疾患 患者を抱える家族	区役所3階 301会議室
妊婦歯科検診 (歯科医師による歯科検診) 申込不要	6月15日(火) 13:30～14:00	妊婦	保健福祉センター 分館1階
わくわく マタニティスクール 電話・来所	★育児編 6月8日(火) 14:00～15:30 ★栄養・歯の健康編 6月15日(火) 14:00～15:30	妊婦(各回 定員10名)	保健福祉センター 分館2階
わくわくの集い 電話・来所 (保護者の交流、保健師による育児相談など)	6月15日(火) 14:00～15:00	おおむね生後2か月の赤ちゃん と保護者(3か月児健診受診まで)	保健福祉センター 分館1階
にこにこ広場 電話・来所 (おもちゃ・記念品作り、交流など)	6月16日(水) 10:00～11:30	生後6か月の赤ちゃんと保護者 先着10組(1日～受付)	保健福祉センター 分館2階
4・5歳児発達相談 電話・来所 (小児科医・心理士等による相談)	偶数月の第1木曜日 10:00～	落ち着きやこだわり等が気になる 4・5歳児のお子さんと保護者	保健福祉センター 分館1階

電話・来所 電話・来所にて申込み。

乳幼児健診・BCG接種・講習

場所 保健福祉センター分館

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

無料

内容	日時	対象	その他
乳幼児健診 申込不要 ①身体計測 ②医師による診察 ③歯科健診 (1歳6か月児・3歳児)	【3か月児健診】 6月3日(木) 【1歳6か月児健診】 6月17日(木) 【3歳児健診】 6月24日(木)	コロナウイルス感染症対 策のため、対象者には郵 送にて通知いたします。	時間・持ち物は、送付する お知らせをご確認ください。
BCG接種 申込不要	6月10日(木) 7月8日(木) 14:00～14:45	生後12か月未満の 乳幼児	母子健康手帳、予防接種手帳 をお持ちください。
離乳食講習会 要予約 (離乳食の進め方について 講話、調理実演、個別相談)	6月11日(金) 13:30～15:00	生後6～7か月の 赤ちゃんがいる保護者	テキスト「にこにこ」、参加票、 筆記用具をお持ちください。

要予約 定員になり次第締め切ります。

■広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。