

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響により、掲載のイベントなどが中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。

健康情報 子育て情報

子育て支援講座 参加者募集

「子どもと笑顔で関わるために～子どもに”伝わる”声かけのしかた～」

お子さんの育てにくさ、やりづらさにイライラして悩んでいませんか？保護者の心を軽くして子どもと笑顔で接する関わり方のコツを教えてください。

日時 3月4日(金) 10:00～12:00

場所 コミ協ひがしなり区民センター6階 601・602集会室

対象 未就学児～小学校低学年の子どもと保護者または支援者(区内在住者、在勤者優先) ※お子さんの一時預かりはございません

定員 20名(先着順)

講師 藤川 典子先生(子どもの発達相談室 あおいとり室長 言語聴覚士)

申込 事前予約制 2月1日(火)から電話、窓口(区役所2階22番)で受付

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9968

要予約 無料

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や保育士から学びます。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 2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 6組(応募多数の場合は抽選)

申込 2月8日(火)～18日(金)電話か来館にて受付 ※月曜日、祝日は休館日

問合せ 東成区子ども・子育てプラザ ☎ 6976-0300

無料



こんにちは! 栄養士です

問合せ 保健福祉課 ☎ 6977-9882

ヘルスメイト(東成区食生活改善推進員協議会)おすすめの免疫力アップレシピをご紹介します。主食・主菜・副菜をそろえ、野菜をたっぷり摂るよう心がけましょう！



中華丼 材料(2人分)

ご飯 400g、豚薄切り肉 50g、にんじん 1/8本、白菜 2枚、たけのこ(水煮) 30g、ピーマン 1個、きくらげ 1g、ゆでうずら卵 4個、むきえび 30g、ごま油 大さじ1

**A** 水 1カップ、鶏ガラスープの素 小さじ1/2、砂糖 小さじ1、酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ1/3

**B** かたくり粉 大さじ1、水 大さじ3

作り方

- ①豚肉は3cmの長さに切る。
- ②にんじんは皮をむき、短冊切りにする。白菜は縦半分に切り、白い軸の部分は食べやすい大きさのそぎ切り、葉はざく切りにする。たけのこは薄切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。きくらげは水で戻し、石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③中華鍋に半量のごま油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、たけのこを加えて炒め合わせ、残りの具と**A**を加えてひと煮立ちさせる。
- ④③に**B**を流し入れ、全体を混ぜながらとろみをつける。最後に残りのごま油を回し入れて香りをつけ、ご飯にかける。

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<br>要予約       | 2月5日(土)               | 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<br>要予約        | 2月5日(土)<br>9:30～10:30 |             | 40歳以上の方                                      | 胸部エックス線撮影のみ                                               | 無料     |
|                     |                       |             | 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に加え、喀痰検査(たんの検査)                                  | 400円   |
| 乳がん検診<br>要予約        | 2月5日(土)               | 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<br>予約優先    | 2月5日(土)               | 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<br>特定健康診査<br>※3 | 2月5日(土)               | 9:30～11:00  | ●大阪市国民健康保険加入者で、40歳以上の方<br>●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                | 2月28日(月)              | 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」の場合に限りします。

※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<br>(精神科医による健康相談) 電話・来所  | 2月4日(金) 14:00～16:00<br>2月8日(火) 14:30～16:30<br>2月28日(月) 13:30～15:30                                     | 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<br>(医師等の講話・家族同士の交流)  | 2月3日(木) 14:00～16:00<br>3月3日(木)                                                                         | 統合失調症等の精神疾患患者を抱える家族                | 区役所3階305会議室  |
| 妊婦歯科健診<br>(歯科医師による歯科健診) 申込不要           | 2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<br>2月8日(火) 14:00～15:30<br>★栄養・歯の健康編<br>2月15日(火) 14:00～15:30<br>★助産師による出産編<br>2月22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<br>(保護者の交流、保健師による育児相談など) | 2月15日(火) 14:00～15:00                                                                                   | おおむね生後2か月の赤ちゃん<br>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<br>(おもちゃ・記念品作り、交流など)      | 2月16日(水) 10:00～11:30                                                                                   | 生後6か月の赤ちゃん<br>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<br>(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<br>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<br>①身体計測<br>②医師による診察<br>③歯科健診<br>(1歳6か月児・3歳児) 申込不要 | 【3か月児健診】 2月3日(木)                 | 令和3年9月18日～10月17日生まれ       | 時間・持ち物は、送付するお知らせをご確認ください。    |
|                                                          | 【1歳6か月児健診】 2月17日(木)              | 令和2年7月生まれ                 |                              |
|                                                          | 【3歳児健診】 2月24日(木)                 | 平成30年8月生まれ                |                              |
| BCG接種※<br>集団接種 申込不要                                      | 2月10日(木) 14:00～14:45<br>3月10日(木) | 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<br>(離乳食の進め方について講話、調理実演、個別相談)                  | 2月4日(金) 13:30～15:00              | 生後6～7か月の赤ちゃんがいる保護者(先着15組) | 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。

※委託医療機関でも接種が出来る様になりました。詳しくは、ホームページに掲載されている委託医療機関へ予約のうえ、接種してください。

■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。